ISSN 2627-5902

kostenfrei
aber nicht
umsonst

Jahrgang 25
Januar/ Februar
2026

zwergerl.mag

zwergerl.mag

seit 2002

ZWERGERL Magazin

STADT ♥ LAND ♥ FAMILIE



MIT BAUCH & BABY INSIGHTS!

FASCHING | SCHULE & ZWISCHENZEUGNIS | BAUCH & BABY | VERANSTALTUNGEN



Wasserspaß für die ganze Familie

monte mare · Perfallstr. 4 · Schliersee (in der Vitalwelt)
www.monte-mare.de/schliersee

monte mare

vital welt schliersee

Ein kleines Ritual mit großer Wirkung.

ZWERGERL SHOP

40 liebevoll formulierte, veredelte und illustrierte Fragenkarten, geliefert in einer hochwertigen Kartenbox



- stärken Empathie, Fantasie, Sprache & Kreativität
- schaffen Geborgenheit & Vertrauen
- verwandeln das Zubettgehen in den schönsten Moment des Tages

Fördert die sprachliche Entwicklung!

Jetzt bestellen auf www.zwergerl-shop.de



LIEBE FAMILIEN,

Der Jahresanfang hat etwas Besonderes. Ein neues Kalenderblatt, frische Vorsätze – und gleichzeitig der ganz normale Familienalltag, der selten Pause macht. Genau hier möchten wir dich mit der ersten Ausgabe des Zwergerl Magazins 2026 begleiten: herzlich, verständnisvoll und mitten aus dem Leben.

Ein neues Jahr bringt auch Veränderungen mit sich. Was bringt die Familienpolitik im neuen Jahr? Wir geben dir einen verständlichen Überblick und zeigen, was jetzt wichtig ist. Daneben darf das Bunte und Fröhliche nicht fehlen: Fasching und Karneval stehen vor der Tür. Wir gehen ihrem Ursprung auf den Grund und liefern dir süße Inspirationen mit Kuchen- und Muffinideen, die kleine und große Narren begeistern.

Bewegung ist für Kinder – und Eltern – ein wichtiger Ausgleich. In einem persönlichen Interview mit Leistungssportlerin und Mutter Gela Allmann geht es um Motivation, Durchhaltevermögen und darum, wie sich Familie und sportliche Leidenschaft vereinen lassen.
Praktisch wird es für alle mit Schulkindern: Worauf solltest du beim Schulranzenkauf achten? Und wie kannst du dein Kind rund um das Zwischenzeugnis stärken und begleiten?

Unsere Titelgeschichte widmet sich dem Thema Bauch & Baby. Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt außerdem auf der neuen Gesetzeslage für Hebammen – und was sie für werdende Eltern und Hebammen bedeutet. Ergänzt wird dies durch Wissenswertes rund um die Babyparty und liebevolle Ideen fürs Baby.

Wir wünschen dir viel Freude beim Schmökern, Entdecken und Innehalten. Für das neue Jahr 2026 wünschen wir dir und deiner Familie Gesundheit, Zuversicht und viele gemeinsame Glücksmomente.

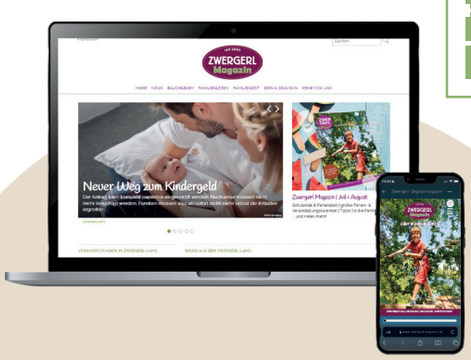
Herzlichst,

EUER ZWERGERL REDAKTIONSTEAM





ZUM ONLINE-KIOSK



FOLGT UNS AUF INSTAGRAM & TIKTOK, UM NICHTS ZU VERPASSEN!

zwergerl.mag

zwergerl.mag



DRINHALT

Januar - Februar

NACHRICHTEN AUS DEM ZWERGERLLAND

Kolumne 6
Neujahrsvorsätze mal anders

Für Euch notiert 7 - 12

Neues aus der Familienpolitik 13

VERANSTALTUNGEN IM ZWERGERLLAND

Fasching im ZwergerlLand 25 - 26

Veranstaltungskalender 27 - 31

Impressum 31

Editorial 3

SEITE 14 - 15



zwergerl.mag

zwergerl.mag

UND BESUCHT UNS HIER, UM NICHTS MEHR ZU VERPASSEN!

www.zwergerl-magazin.de







SEITE 12 – 13

FASCHING UND KUCHEN

Durch die Jahrhunderte 14
So ist Fasching entstanden

Leckeres Gebäck 15
(nicht nur) für den Kinderfasching

Kinder brauchen Bewegung 16
Interview mit Sportikone Gela Allmann

SCHULE

Der richtige Schulranzen 17
Fünf Tipps für Eltern

Zwischenzeugnis 18
Vier Strategien gegen Notenstress

BAUCH & BABY

Ein System vor dem Aus? 20 - 21
Hebammen in der Krise

Heldin des Wochenbetts 22 - 23
Mütterpflegerin im Interview

Mamahilfe 24
Eine Berufung für Dich?

Babyshower - FAQ 25
Das steckt hinter der Feier



SEITE 17 – 25







KOLUMNE

NEUJAHRSVORSÄTZE MAL ANDERS

Gute Vorsätze? Vielleicht brauchen wir Mamas eher gute Momente.
Neues Jahr, neue Vorsätze – oder? Ich gebe es zu: Während andere am 1. Januar motiviert ihre Listen schreiben, sitze ich meistens im gemütlichsten Chaos des Jahres: irgendwo zwischen Buntstiften, Krümeln, Kindergeräuschen und dem festen Vorsatz, heute mindestens eine Tasse Kaffee warm zu trinken. Mindestens.

Und trotzdem spüre ich Anfang des Jahres immer diesen kleinen inneren Funken: diesen Wunsch nach „mehr Leichtigkeit, mehr Ich, mehr Sein statt Sollen".

Denn mal ehrlich: Wir haben als Mamas wirklich keinen Mangel an Vorsätzen. Wir sollten geduldiger sein. Wir sollten weniger meckern. Wir sollten früher schlafen. Wir sollten mehr an uns denken (irgendwo zwischen Brotdosen und Wäsche).

Und irgendwann merkt man: Das sind keine Vorsätze. Das ist Selbstoptimierung im Mamamodus – und davon haben wir eh schon genug.
Vielleicht brauchen wir keine großen Neujahrspläne. Vielleicht brauchen wir eher kleine, echte Momente. Momente, in denen wir uns selbst wiedersehen.

Darum habe ich mir dieses Jahr keine „guten Vorsätze" gesetzt, sondern drei Fragen:

1. **Was darf leichter werden?** Nicht perfekt, nicht komplett anders – nur leichter.
2. **Was tut mir wirklich gut?** Und wie kann ich mehr davon ins Mamasein einbauen, ohne dass es ein weiteres To-do wird?
3. **Wie kann ich netter mit mir sprechen?** Vor allem dann, wenn das Leben wieder lauter ist als meine eigenen Bedürfnisse.

Denn echte Veränderung passiert nicht am 1. Januar. Sie passiert an einem völlig durchschnittlichen Donnerstag, wenn wir plötzlich tief durchatmen und denken: „Ich darf auch mal Priorität sein."

Am Ende ist das vielleicht der beste Vorsatz von allen: „Ich muss nichts werden – Ich darf einfach ich sein."

Und ich verspreche dir: Kinder spüren das. Unsere Liebe wird nicht größer, wenn wir perfekter werden. Aber sie wird sanfter, wenn wir uns selbst ein bisschen mehr erlauben.



DÜRFEN WIR VORSTELLEN:

Das ist unsere Zwergerl Kolumnistin: Tina Burtscheidt ist neunfache Mama, Yogalehrerin, Achtsamkeits- und Herzensbildungscoach.

Tina begleitet Kinder und Eltern auf ihrem Weg zu mehr Mut, Liebe und innerer Ruhe. Mit dem Zwergerl Magazin verbindet sie den Wunsch, echte Geschichten zu teilen: warm, ehrlich, humorvoll – und mitten aus dem echten Leben.

Für Euch notiert

Anzeige

Kinderfasching des Jahres

EIN NACHMITTAG, DER VON HERZEN KOMMT

Am 1. Februar lädt die Faschingsgilde Rosenheim im Wirtschaftlichen Verband e.V. in die AuerBräu Festhalle Rosenheim erneut zum fröhlichsten und schwungvollsten Kinderfaschingsball der Stadt ein. Hier wird getanzt, gelacht, gefeiert – und das mit jeder Menge Herzblut. Die Faschingsgilde Rosenheim ist mit ihrem neuen Prinzenpaar mit dabei und verwandelt die Festhalle in einen Ort voller Magie, Fantasie und echter Faschingsfreude.

Mit von der Partie sind das Prinzenpaar mit der Gilde, die unter dem diesjährigen Gilden-Motto begleitet werden: „LIEBE – Fasching, der von Herzen kommt“. Schon ab 13 Uhr empfängt euch DJ Coberg mit fetziger Musik, Partyhits und Stimmungsgarantie. Er bringt die Tanzfläche zum Beben und sorgt dafür, dass wirklich niemand stillstehen kann.

Hormonaktive Stoffe in Spielzeug

DGE warnt Familien

Viele Spielwaren enthalten Stoffe, die das empfindliche Hormonsystem von Kindern beeinträchtigen. Das betrifft sehr viele Alltagsprodukte, von Kuscheltieren über Kunststoffspielzeug bis hin zu elektronischen Geräten. Besonders gefährlich ist das für Kleinkinder, da sie Spielzeug häufig in den Mund nehmen.

Was sind hormonaktive Stoffe?

Endokrine Disruptoren sind Substanzen, die bereits in kleinsten Mengen hormonelle Abläufe stören können. Sie stecken z. B. in Lacken, Kunststoffen, Textilien sowie Beschichtungen und wurden auch in Kinderspielzeug nachgewiesen. „Diese Stoffgruppen können selbst in sehr kleinen Mengen die körpereigenen Hormonsignale stören. Das betrifft insbesondere Kinder, deren Haut- und Schleimhautbarrieren noch nicht ausgereift sind“, erklärt Seniorprofessor Dr. rer. nat. Josef Köhrle von der Charité Universitätsmedizin Berlin. Dies könne Wachstum, Stoffwechsel, Entwicklung und Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Wo lauern Belastungen im Alltag?

Belastete Produkte finden sich in Kunststoffspielzeug, Babyartikeln, Schaumstoffwaren wie Spielmatten, elektronischem Spielzeug, Kleidung und Decken. Besonders problematisch sind sehr preisgünstige Waren aus dem Internet, die nach Angaben der DGE immer wieder durch hohe Schadstoffgehalte auffallen.

Was Familien und Politik tun können?

Die DGE empfiehlt, auf hochwertige geprüfte Produkte zu achten, stark riechende Waren zu meiden, neue Spielzeuge auszulüften und waschbare Artikel vorab zu reinigen.



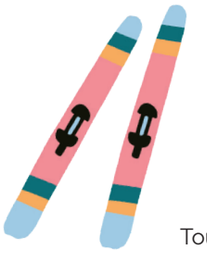
Auf der Bühne erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm:

- 14 Uhr – Balleröffnung der Faschingsgilde Rosenheim mit Gardemarsch und Prinzenpaarwalzer
- 15 Uhr – Auftritt der Cracy Teens Kastenau
- 16 Uhr – Show der Kinder- und Jugendgarde der Faschingsgilde Rohrdorf
- 17 Uhr – Showprogramm der Faschingsgilde Rosenheim

1. Februar, Eintritt: 13 Uhr
AuerBräu Festhalle, Rosenheim

Tickets vor Ort erhältlich. Weitere Infos gibt es unter:
www.wirtschaftlicher-verband.de/faschingsgilde/aktuelle-infos





Anzeige

DIE „KIDS-ON-SNOW“

Tour 2026 begeistert am Sudelfeld

Am Sonntag, dem 1. Februar, steht das beliebte Familienskigebiet ganz im Zeichen der kleinen Pistenstars: Bei der „kids on snow“-Tour des Deutschen Skilehrerverbandes und der Skischule Top on Snow Sudelfeld, erleben Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren die Faszination Wintersport auf eine völlig neue, spielerische Art. Egal, ob auf den Skiern oder dem Snowboard: Anfänger wie auch Fortgeschrittene können an diesem Tag von 10 bis 15 Uhr einen unvergesslichen Tag im Schnee verbringen – voller Spaß, Action und Abenteuer.

Sudelfeld – Wintersport von Anfang an mit Freude erleben – das ist die Idee hinter der „kids on snow“-Tour. Mit einem durchdachten Mix aus Spiel, Bewegung und sicherer Anleitung führen die Ski-Experten von Top on Snow Sudelfeld die Kinder an die Grundlagen des Skifahrens heran. In den speziell eingerichteten Übungsarenen sammeln kleine Skifahrer erste Erfahrungen auf den Brettern, experimentieren im Schnee und gewinnen mit jedem Schwung mehr Sicherheit. Für die Fortgeschrittenen bietet die Actionwelt aufregende Herausforderungen und coole Tricks, die garantiert für strahlende Gesichter sorgen.

Action und Abenteuer für Snowboard-Fans

Ein weiteres Highlight ist die Teilnahme der „Shred Kids“, Deutschlands größtem Nachwuchsprogramm für Snowboardschulen, am alljährlichen Erlebnis-Festival im Skiparadies Sudelfeld. Hier können Snowboard-Fans mithilfe von Top on Snow ihre Skills verbessern und vielleicht sogar den Grundstein für ihre zukünftige Freestyle-Karriere legen.



Die „kids on snow“-Tour sowie auch das „Shred Kids“-Event werden von den beiden Teams der Skischulen Top on Snow Sudelfeld und Skischule Bayrischzell veranstaltet. Treffpunkt ist das „Snuki“-Kinderland bei den Wedelliften am Unteren Sudelfeld. In den 30 Euro Unkostenbeitrag sind die Liftgebühr, die Betreuung durch professionelle Skilehrer und eine Brotzeit enthalten. Außerdem gibt es noch eine Tombola mit vielen tollen Gewinnen. Eine Anmeldung ist nicht zwingend notwendig, wird aber empfohlen. Leihmaterial ist vor Ort erhältlich oder vorab unter www.skimieten.de buchbar.

1. Februar | 10 bis 15 Uhr
Top On Snow Skischule Sudelfeld | Waldalpe 1, 83080 Oberaudorf
Telefon: 08023-7839005 | Email: sudelfeld@toponsnow.de

Weitere Infos und Annmeldung unter:
www.toponsnow.de/sudelfeld.html





Anzeige

DER WEG ZUM TRAUMSCHULRANZEN

Damit der Start in die Schule perfekt wird, darf eines nicht fehlen: der richtige Schulranzen!

Ihr seid gerade auf der Suche? Dann auf zum Schulranzenparadies LEDER TAUSEND! Riesen-Auswahl, tolle Aktionen und Wohlfühl-Service sind für uns selbstverständlich – vom ersten Blick bis zum Schulwechsel und darüber hinaus. Langjährige Erfahrung und immer die neuesten Erkenntnisse aus Schulungen und Seminaren machen unsere Beraterinnen zu den absoluten Schulranzenprofis. Neugierig? Dann kommt uns doch besuchen! Beim berühmten Schulranzen-„VIP-Shopping“ nehmen wir uns eine Stunde Zeit nur für euch. Ihr könnt spielerisch ausprobieren, tausend Motive entdecken und euch ganz in Ruhe beraten lassen – für viele Grundschülerinnen inzwischen ein regelrechtes Highlight ihrer Vorschulzeit! So finden wir gemeinsam euren Traumschulranzen, der nicht nur wunderschön ist, sondern auch perfekt passt – vier Jahre lang, durch dick und dünn. Jetzt Probetermin ausmachen und die Welt der Schulranzen entdecken.





NUMMER GEGEN KUMMER BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Neue Telefonberater & -beraterinnen gesucht

Ein Gespräch macht manchmal alles leichter. Genau deswegen gibt es die Nummer gegen Kummer vom Kinderschutzbund Rosenheim. Damit Familien auch in Zukunft schnell jemanden finden, der zuhört, sucht der Kinderschutzbund neue Ehrenamtliche für das Kinder- und Jugendtelefon sowie das Elterntelefon.

Großer Bedarf an Ehrenamtlichen

Mehr als 5.000 Kinder und Jugendliche sowie rund 500 Eltern greifen jedes Jahr zum Telefon, weil sie jemanden brauchen, der ihnen zuhört. Mit den derzeit knapp 30 Ehrenamtlichen stößt der Kinderschutzbund Rosenheim längst an Grenzen. Deshalb startet ab dem 24. Februar eine neue Ausbildung für das Ehrenamt am Kinder- und Jugendtelefon und am Elterntelefon. Einsatzorte sind Rosenheim oder Wasserburg. Die Ehrenamtlichen schenken vor allem Zeit und Aufmerksamkeit und sind für Kinder, Jugendliche und Eltern in oft belastenden Situationen erreichbar.

Schulung, Hospitationen und flexible Einsätze

Die Schulung umfasst mehrere Abendtermine und ein Wochenende und wird durch Hospitationen am Telefon ergänzt. Am Ende erhält jeder eine Teilnahmebestätigung. Nach Abschluss übernehmen die Ehrenamtlichen zwei Dienste von jeweils drei Stunden pro Monat. Diese Einsätze lassen sich individuell und flexibel, je nach Wohnort, planen.

Begleitung und Unterstützung im Team

Fachliche Begleitung durch Praxisanleitung und Supervision sorgt dafür, dass niemand mit belastenden Situationen allein bleibt. „Unsere Berater:innen schenken Zeit, Empathie und Ruhe – das ist unser wichtigstes Werkzeug“, erklärt Judith Santer, Koordinatorin der Beratungstelefone beim Kinderschutzbund Rosenheim.

Lust auf Ehrenamt?

Um auch weiterhin Menschen zu helfen, werden Menschen gesucht, die gut zuhören können, offen sind für unterschiedliche Lebensentwürfe und Lust haben, Teil eines starken Teams zu werden. Auch für Personen, die bisher nicht an ein Ehrenamt gedacht haben, kann dieses Engagement ein sinnvoller und bereichernder Ausgleich zum Alltag sein.

Interessierte können sich unter der Telefonnummer 0170 3711775
oder per E-Mail an j.santer@kinderschutzbund-rosenheim.de melden.

Anzeige

DIE WELT DER MUMINS ENTDECKEN

Originalillustrationen, Animationen, Hörstationen und Überraschungen

Das Mumintal: Hier regieren Geborgenheit, Freundschaft und Humor, aber auch eine Prise Rebellion, dazu jener satirische Esprit, dem Tove Jansson in den Dreißiger- und Vierzigerjahren ihren Erfolg als politische Karikaturistin verdankte. Das Finstere und das Helle, das Katastrophale und das Komische erscheinen in einem Gleichgewicht, das keinem Zeitgeist verhaftet ist, aber ganz besonders in unsere Epoche passt.

Fern jeder aufgesetzten Idylle, dabei voller Poesie und Eigensinn, spricht diese Welt Menschen jeden Alters an: Erwachsene, die mit den Mumins großgeworden sind, ebenso wie Kinder, deren ureigene Vorstellungskraft beflügelt wird. In der Ausstellung können Mumin, Schnüferl, Schnupferich, die kleine Mü und viele andere Figuren mit ihren wundersamen Geschichten erlebt werden.

Originalillustrationen, Animationen, Hörstationen und ein Pfad voller Überraschungen laden dazu ein, die Welt der Mumins zu entdecken.

Eine Ausstellung des Literaturhauses München, für alle ab 6 Jahren!
Montag bis Sonntag 11-18 Uhr,
Ausstellungspause vom 2. bis 27. Februar
Mehr Infos unter **www.literaturhaus-muenchen.de**





Fotocredit: IBB Miesbach



institut für bildung und beratung miesbach
praxisnah. innovativ. nachhaltig.

Berufliche (Neu) Orientierung in der Kita?

Parallel zur klassischen Ausbildung für Pädagog*innen in einer Kindertageseinrichtung gibt es seit vier Jahren in Bayern eine neue und innovative Weiterbildungsmöglichkeit für interessierte Personen, die sich eine berufliche Tätigkeit in der Kindertagesbetreuung (Kinderkrippe, Kindergarten, Kinderhort) vorstellen können. Das Institut für Bildung und Beratung Miesbach ist Projektträger für alle fünf Weiterbildungsmodule, die vom Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales entwickelt wurden. Das Dozententeam des IBB Miesbach freut sich auf Ihr Interesse und begleitet Sie mit fundiertem Wissen in Theorie und Praxis der Elementarpädagogik auf Ihrem Weg zu einer/einem pädagogischen Mitarbeiter*in in einer Kita.

Weitere Informationen & Anmeldung



Anzeige

DER GASTEIG BRUMMT!

Kinder-Musiktage im Gasteig HP8 am 6. und 7. März

Der Gasteig HP8 wird am 6. und 7. März wieder zum Klang-Spiel-Platz für Kinder und Familien: Junge Besucher*innen von 0 bis 14 Jahren erobern die Bühnen, Räume und Foyers des Hauses – und verwandeln sie in einen lebendigen Erlebnisort voller Musik, Bewegung und Fantasie.
„Der Gasteig brummt!“ lädt dazu ein, Musik hautnah zu entdecken: Von Klassikern wie der Bilderbuchlesung „Der Grüffelo“ bis hin zu Sing-, Tanz- und Musik-Workshops zu Sounds der ganzen Welt reicht das Angebot, bei dem u.a. Tiere – vom Elefanten über den Vogel bis hin zu Affe, Katze, Esel und Maus – eine besondere Rolle spielen.

Teile des Programms sind inklusiv gestaltet, verschiedene Angebote werden von Gebärdensprachdolmetscher*innen begleitet. Zudem ermöglichen Führungen hinter die Kulissen einen Blick in die sonst verborgenen Bereiche des Kulturareals. Und unter dem Titel „Die Bühne brummt!“ können sich junge Talente vorab anmelden und selbst im Gasteig HP8 auftreten.
Besondere Höhepunkte in diesem Jahr sind das energiegeladene Percussion-Spektakel der Double Drums gemeinsam mit dem Münchener Kammerorchester in der Isarphilharmonie, sowie Pop-Up-Konzerte mit Musiker*innen u.a. von den Münchner Philharmonikern, die im Vorbeigehen zum Lauschen einladen.
Die Tickets sind ab 2. Februar um 10 Uhr bei München Ticket erhältlich.

6. bis 7. März
Gasteig HP8 | Tickets: 3 Euro pro Veranstaltung und Person

Weitere Infos zum Programm:
www.gasteig.de/festivals/der-gasteig-brummt/

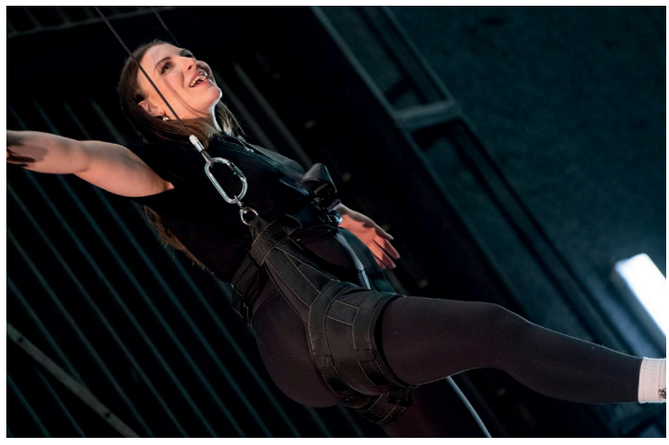
Anzeige

TAG DER OFFENEN AKADEMIE

im Prinzregententheater

Lust auf Schauspielunterricht, Stepptanz, Aikido oder Singen im Fluggeschirr? Hautnah eine Theaterprobe erleben und sich von professionellen Maskenbildner:innen schminken lassen? Oder bei Führungen die geheimen Räume des vor 125 Jahren eröffneten Münchner Prinzregententheaters erkunden? Die Bayerische Theaterakademie August Everding lädt Theaterbegeisterte jeden Alters zum Tag der offenen Akademie am Samstag (31. Januar) ein.
In Workshops, Probenbesuchen und offenem Unterrichten schnuppert das Publikum in die aufregende Theaterwelt hinein, erfährt die Tricks der Bühnentechnik und lernt die acht Studiengänge kennen. Mit Kinderführungen und Mitmachangeboten ist auch für die jüngsten Theaterfans einiges geboten. Ein bunter Tag für die ganze Familie von 10 bis 16 Uhr in (fast) allen Räumen des Prinzregenten- und Akademietheaters, der Eintritt ist frei.

Samstag, 31. Januar von 10 bis 16 Uhr
Prinzregententheater und Akademietheater
Prinzregentenpl. 12, 81675 München
Eintritt frei
Weitere Infos zum Programm ab Mitte Januar:
www.theaterakademie.de/offeneakademie







Anzeige

MILCHZAHN & MEER:

So geht moderne Kinderzahnmedizin

Kinderzahnarztpraxen haben eine besondere Aufgabe: Sie sollen nicht nur medizinisch überzeugen, sondern auch einen Ort schaffen, an dem sich Kinder sicher und gut aufgehoben fühlen. Eine kindgerechte Behandlung, eine ruhige Atmosphäre und gezielte Prophylaxe, das bildet die Basis für gesunde Zähne ab dem ersten Zahn. Die Kinderzahnarztpraxis Milchzahn & Meer in Penzberg zeigt, wie das in der Praxis aussieht: liebevoll, modern, spielerisch und professionell zugleich.

Ankommen und Wohlfühlen

Schon beim ersten Betreten wird klar, dass Kinder hier im Mittelpunkt stehen. Nach einer freundlichen Begrüßung dürfen die kleinen Besucherinnen und Besucher nicht in ein typisches Wartezimmer, sondern in ein bunt gestaltetes Spielzimmer. „Das Wartezimmer mit den Spielsachen und dem großen virtuellen Aquarium begeistert die Kinder am meisten“, sagt Dr. Ricarda Fürst, die gemeinsam mit Dr. Simone Stoffers die Praxis leitet. Das liebevolle Raumkonzept im maritimen Look sorgt dafür, dass Kinder entspannt ankommen, spielen, staunen und ganz nebenbei jede Nervosität verlieren.

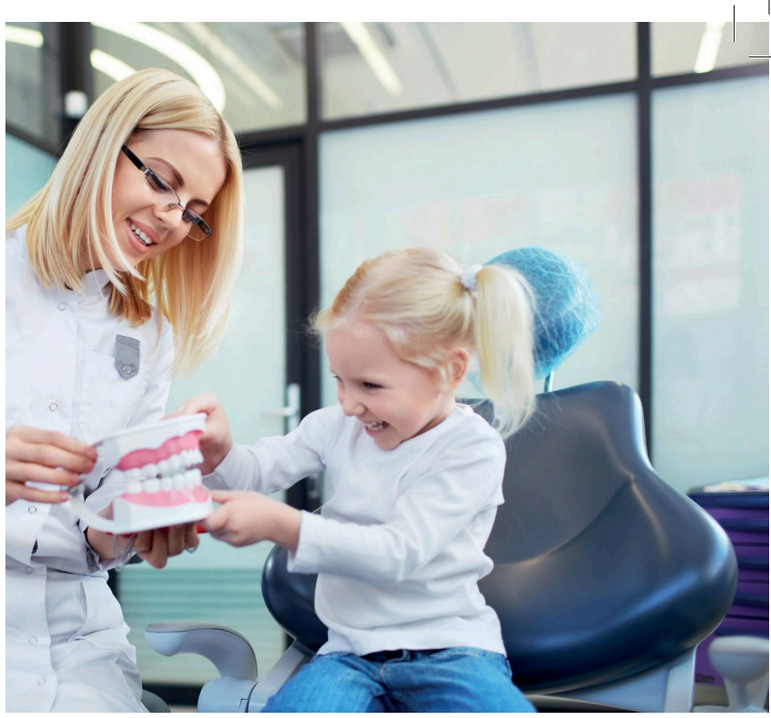
Mit Spaß zum Zahnarzt

Auch während der Behandlung setzt die Praxis auf ein Konzept, das Vertrauen schafft und Ängste gar nicht erst entstehen lässt. Jeder Schritt wird kindgerecht erklärt, bildlich gezeigt und einfühlsam begleitet. Kleine Belohnungen motivieren zusätzlich und machen den Zahnarztbesuch zu einer positiven Erfahrung. So lernen Kinder früh, dass sie mitbestimmen dürfen, eigenständig sein können und mutig durch den Termin gehen. Diese Mischung aus Geduld und Spiel sorgt dafür, dass sie gerne wiederkommen.

Und auch Eltern schätzen die warmherzige Betreuung und die hohe fachliche Expertise. Die Kinder fühlen sich sicher, verstanden und erleben, dass Zahngesundheit Spaß machen kann. Das Vertrauen der Eltern wächst automatisch und damit auch die Basis für langfristig gesunde Zähne.

Vorsorge für kleine Zähne

Besonders viel Wert legt Milchzahn & Meer auf ein strukturiertes Prophylaxeprogramm. Es orientiert sich an vier zentralen Säulen der Zahngesundheit und ist exakt auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt:

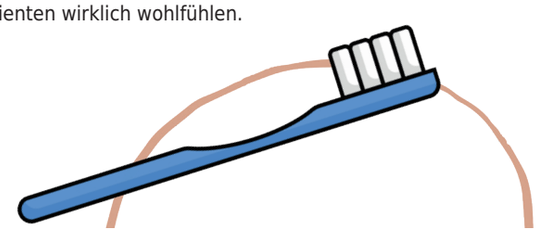


Aufklärung über die Entstehung von Karies, Vermeidung von Zahnerkrankungen, kindgerechte Ernährungsberatung und das gemeinsame Üben der häuslichen Mundhygiene, ab dem ersten Zahn.

Doch das ist nicht alles: Das Team um die beiden Doktorinnen führt unter anderem unabhängig vom Alter professionelle Zahnreinigungen durch. Ein besonderes Highlight: „Für Kinder ab sechs Jahren bieten wir halbjährlich unsere Zahnputzschule an, in der wir gemeinsam schauen, wo sie ihr Putzverhalten noch verbessern können – inklusive dem frühen Heranführen an die selbstständige Anwendung von Zahnseide“, erklärt Fürst.

Ideale Begleitung von Anfang an

Regelmäßige Kontrollen in einem Abstand von sechs Monaten, bei besonderen Zahnverhältnissen auch vierteljährlich, begleiten das Team die Zahngesundheit der Kinder langfristig. Ernährung, Fluoridanwendung und häusliche Pflege werden dabei immer altersgerecht eingebunden. „So entsteht ein ganzheitliches, wirksames Konzept, das Kindern hilft, ihre Zähne langfristig gesund zu halten“, so die Kinderzahnärztin.
Wer eine moderne, liebevolle und kompetente Kinderzahnarztpraxis sucht, findet in Milchzahn & Meer einen Ort, an dem sich kleine Patientinnen und Patienten wirklich wohlfühlen.



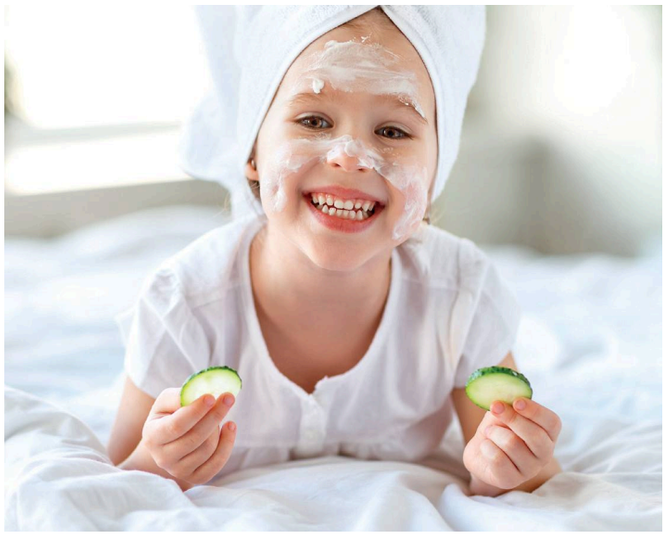
MILCHZAHN & MEER
Kinderzahnarztpraxis

WEIL KINDERZÄHNE UNSERE WELT SIND!

In unserer liebevoll gestalteten Unterwasserwelt erleben Kinder Zahnarztbesuche mit Spaß, Ruhe und Vertrauen.



Dr. Simone Stoffers
Dr. Ricarda Fürst
Fraunhoferstraße 8
82377 Penzberg
08856 / 80 59 93 7
hallo@milchzahn-meer.de
www.milchzahn-meer.de



SKINCARE? NICHTS FÜR MEIN KIND

Das Risiko von Hautpflegeprodukte bei Kindern

Für viele Erwachsene gehört Hautpflege zum Alltag. Eye-Patches, Masken und Peelings tun nicht nur der Haut gut, sondern sehen meist genauso verlockend aus. In Drogerien stehen aber auch bunte Cremes, glitzernde Seren und Tuchmasken mit Tiermotiven in Augenhöhe von Kindern. Sie sehen zwar toll aus, aber für die empfindliche Kinderhaut kann die falsche Pflege sehr belastend sein.

Warum Kinderhaut so empfindlich ist

Kinderhaut ist nicht vergleichbar mit der Haut von Erwachsenen: Sie ist dünner und die Schutzbarriere noch nicht vollständig ausgereift. Wirkstoffe aus Kosmetik können leichter und in größerer Menge eindringen. Produkte, die für Erwachsene entwickelt wurden, enthalten häufig Duft- und Farbstoffe oder starke Wirkstoffe. Sie können bei Kindern Reizungen, Trockenheit oder allergische Reaktionen auslösen.

Das braucht Kinderhaut wirklich

Aus dermatologischer Sicht reicht eine milde, parfümfreie Creme, die Anwendung ist aber auch nur bei trockener oder gereizter Haut nötig. Unverzichtbar ist ein guter Sonnenschutz: Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung, weil ihre natürlichen Schutzmechanismen noch nicht voll entwickelt sind. Regelmäßiger Sonnenschutz kann helfen, langfristige Hautschäden vorzubeugen.

Trendprodukte mit Nebenwirkungen

In sozialen Medien werden Pflegerituale für Kinder als spielerische Wellnessmomente inszeniert, die Designs sprechen gezielt junge Nutzer:innen an. Kritisch wird es, wenn darin Inhaltsstoffe stecken, die man eher aus der Anti-Aging-Pflege kennt. Diese sind auf reifere Haut abgestimmt und können die Kinderhaut unnötig reizen. Hinzu kommt die psychische Komponente: Werden Kinder früh mit idealisierten Schönheitsidealen konfrontiert, kann das den Blick auf das eigene Aussehen beeinflussen. Übrigens: In der Pubertät verändern sich die Bedürfnisse der Haut stark, manchmal tritt sogar Akne auf. Hier kann eine gezielte Pflege sinnvoll sein, allerdings nach fachlicher Beratung.

Trends gehören in erwachsenen Hände

Kinderhaut braucht vor allem Ruhe und Schutz. Trendige Produkte sind für gesunde Kinderhaut in der Regel überflüssig und können sogar Probleme verursachen. Alles, was über eine schlichte Basispflege und konsequenten Sonnenschutz hinausgeht, gehört in erfahrene Hände.



„TARZAN – DAS MUSICAL“ IN MIESBACH

Das spannende Familienmusical im Waitzinger Keller

Das Abenteuer des weltbekannten Dschungelhelden kommt direkt vor die Haustür. Mit „Tarzan – das Musical“ lädt Theater Liberi zu einem aufregenden Live-Erlebnis in den Waitzinger Keller in Miesbach ein. Groß und Klein erwartet eine packende Geschichte über Mut, Zusammenhalt und das Aufeinandertreffen zweier Welten.

Theater Liberi ist bekannt für modernes Familienentertainment und setzt dabei auf Qualität und Nähe. Die eigenen, aufwendig inszenierten Produktionen gastieren in lokalen Veranstaltungshäusern – wie nun auch in Miesbach. „Unser Ziel ist es, Familien im ganzen deutschsprachigen Raum hochwertige Musicals zugänglich zu machen – und zwar direkt bei Ihnen vor Ort“, erklärt Lars Arend, der die künstlerische Leitung innehat. „Unsere Shows sind dabei so konzipiert, dass sie nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene begeistern.“

Ein Blick hinter die Kulissen zeigt den hohen künstlerischen Anspruch, den Theater Liberi in jede Produktion steckt. „Tarzan – das Musical“ ist eine Eigenproduktion, bei der vom Drehbuch über die Musik bis zu handgefertigten Kostümen und dem verspielten, farbenprächtigen Bühnenbild alles selbst erarbeitet wird. Dies garantiert eine einzigartige Interpretation der beliebten Geschichte.

„Wir legen viel Wert darauf, dass jedes Detail stimmt und die Spannung des Abenteuers auf die Bühne übertragen wird. Uns ist es wichtig, eine Show zu schaffen, die alle Sinne anspricht und das Publikum in eine andere Welt entführt“, betont Arend. Das wird auch musikalisch umgesetzt, denn die Eigenkompositionen sind szenisch und sehr atmosphärisch angelegt. Beeinflusst durch verschiedene Genres gibt es viele abwechslungsreiche Songs, von klassischen Soli bis hin zu großen Ensemble-Nummern.

Donnerstag, 15. Januar bis Freitag, 16. Januar - jeweils um 16 Uhr
Waitzinger Keller, Miesbach

Tickets und weitere Infos zum Programm:
www.theater-liberi.de



ALLE JAHRE WIEDER:
Neues aus der Familienpolitik

von Nadine Hell

Auch in diesem Jahr dürfen sich Mamas und Papas über Änderungen in der Politik freuen – oder vielleicht sogar ein bisschen darüber weinen? Denn die Politikerinnen und Politiker in Deutschland und Bayern haben wieder neue Maßnahmen beschlossen, und wir Familien dürfen nun auslöffeln, was in den politischen Kochtöpfen entstanden ist. Einiges entlastet finanziell, anderes sorgt für Ärger oder Unsicherheit. Zeit also für einen Überblick: Was bringt 2026 wirklich?

Mehr Kindergeld und steuerliche Entlastungen

Eine gute Nachricht fürs Familienbudget: Das Kindergeld steigt auch in diesem Jahr. Seit 2023 erhalten Eltern für jedes Kind einheitlich 250 Euro monatlich. Im letzten Jahr 2025 wurde der Betrag auf 255 Euro angehoben und nun folgt der nächste Schritt: Ab 1. Januar gibt es 259 Euro Kindergeld pro Monat und Kind.

Damit das Plus im Geldbeutel nicht durch höhere Steuersätze aufgefressen wird, hat der Bund auch den Einkommensteuertarif gedreht. Die Werte wurden 2025 um 2,6 Prozent und für 2026 um weitere 2,0 Prozent nach oben verschoben. Das schützt Familien vor der sogenannten kalten Progression, also davor, dass Gehaltserhöhungen durch steigende Preise verpuffen, weil gleichzeitig der Steuersatz klettert.

Weitere Entlastungen sollen über das Steuerrecht kommen: Die Pendlerpauschale wird ab 1. Januar auf 38 Cent pro Kilometer ab dem ersten Kilometer angehoben. Außerdem steigen die steuerlichen Freibeträge für ehrenamtliches Engagement: Die Ehrenamtspauschale steigt auf 960 Euro pro Jahr und die Übungsleiterpauschale auf 3.300 Euro.

Ganztagsanspruch für Grundschulkinder ab August

Ein echter Meilenstein: Ab dem nächsten Schuljahr gilt in Deutschland erstmals ein Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschulkinder, auch in Bayern. Los geht es mit den Erstklässlern: Sie haben dann Anspruch auf eine verlässliche Betreuung von mindestens acht Stunden täglich, inklusive der Unterrichtszeit.

In den Folgejahren wird der Anspruch nach und nach auf alle Klassenstufen ausgeweitet. Bis zum Schuljahr 2029/30 sollen alle Grundschulkinder Zugang zu einem Ganztagsangebot haben. Verpflichtend ist das nicht, aber für viele Familien eine enorme Entlastung: Wer arbeitet, kann den Nachmittag besser planen und Betreuungslücken schließen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf soll damit einen Schritt näher in die richtige Richtung rücken.



Kinderstartgeld fällt komplett weg

Für viele junge Eltern in Bayern wartet eine bittere Nachricht: Das ursprünglich geplante Kinderstartgeld in Höhe von 3.000 Euro wird es nicht geben. Vorgesehen war, dass die Einmalzahlung zum ersten Geburtstag aller im Jahr 2025 geborenen Kinder ausgezahlt wird, also im Laufe dieses Jahres. Viele Familien hatten fest damit gerechnet.

Das Kinderstartgeld sollte die bisherigen Leistungen des Freistaats – Familiengeld und Krippengeld – im Gesamtwert von bis zu 6.000 Euro pro Kind ablösen. Im vergangenen November hat die Landespolitik jedoch beschlossen, diese besonderen Zahlungen für Eltern komplett zu streichen. Die frei werdenden Mittel sollen stattdessen in die frühkindliche Bildung fließen: Bis 2030 sind rund drei Milliarden Euro zusätzlich für Kitas, Krippen und Horte vorgesehen. Begründet wird der Kurswechsel mit stark gestiegenen Kosten, ausgelöst durch Pandemie, Inflation und den anhaltenden Fachkräftemangel.

Für viele der Betroffenen ist diese Entscheidung ein herber Schlag, immerhin fehlen nun wichtige Gelder, über die Familien direkt verfügen können. Langfristig soll der Ausbau der Kitas allen Familien zugutekommen.

Kinderkrankengeld weiter aufgestockt

Die in den letzten Jahren erhöhte Zahl der Kinderkrankentage wird auch 2026 fortgeführt. Gesetzlich versicherte Eltern können damit 15 Arbeitstage pro Kind und Elternteil nutzen, um ihre Kinder im Krankheitsfall zu betreuen. Alleinerziehende erhalten 30 Tage pro Kind. Bei mehreren Kindern sind die Kinderkrankentage gedeckelt auf maximal 35 Tage pro Elternteil und 70 Tage für Alleinerziehende. Bei einer medizinisch notwendigen stationären Mitaufnahme wird ebenfalls Kinderkrankengeld gezahlt und das zusätzlich zu den normalen Kinderkrankentagen.

Das Kinderkrankengeld gleicht in der Regel rund 90 Prozent des ausgefallenen Nettoverdienstes aus und wird von der Krankenkasse übernommen. Voraussetzung ist, dass das Kind unter 12 Jahre alt ist oder auf Hilfe angewiesen ist und keine andere Betreuungsperson im Haushalt einspringen kann.

Übrigens: Die Kinderkrankschreibung kann auch telefonisch ausgestellt werden. Einen Anspruch darauf gibt es aber nicht, die Entscheidung trifft die Ärztin oder der Arzt.

Mindestlohn steigt weiter an

Arbeitende Mamas und Papas aufgepasst! Auch in diesem Januar steigt der gesetzliche Mindestlohn. Der Mindestlohn sorgt für ein direktes Plus bei Haushalten, in denen ein Elternteil im Minijob oder in Teilzeit arbeitet, in Branchen mit niedrigen Löhnen oder wenn beide Eltern nur wenige Stunden pro Woche erwerbstätig sind.

Auch wenn die Lebenshaltungskosten weiterhin ansteigen, sorgt der höhere Mindestlohn dafür, dass viele Familien etwas besser durch den Monat kommen. Gleichzeitig kann sich in manchen Haushalten der Anspruch auf bestimmte staatliche Leistungen verändern, zum Beispiel auf den Kinderzuschlag: Er kann sich verringern oder in einigen Fällen ganz wegfallen.

Übrigens steht die nächste Erhöhung schon fest: Auch im kommenden Jahr soll der Mindestlohn weiter steigen. Zum 1. Januar 2027 wird er auf 14,60 Euro pro Stunde angehoben.



Durch die Jahrhunderte

So ist der Fasching entstanden

Kaum hat das neue Jahr begonnen, startet auch schon wieder der Kreislauf unserer Traditionen. Und gleich zu Beginn wartet ein besonderes Highlight: der Fasching. Piratenmütze raus, Glitzerkleid an, Clownsnase auf und schon geht das närrische Treiben los. Aber woher kommt diese lustige Tradition eigentlich?

Antike (bis ca. 5. Jahrhundert)



Schon vor über 1000 Jahren feierten die Römer ihre Saturnalien und die Germanen die Winteraustreibungsfeste. Historiker bezeichnen diese Feste oft als Vorläufer des Faschings: Denn auch die Menschen aus der Antike feierten ausgelassen, verkleiden sich und tauschen sogar zeitweise ihre sozialen Hierarchien.

Mittelalter (ca. 11.–15. Jahrhundert)



Mit dem Kirchenjahr wandern die alten Bräuche in den kirchlichen Jahreablauf: Fasching wird zur letzten großen Feier vor der 40-tägigen Fastenzeit bis Ostern. In Städten wie Köln, Mainz und Basel finden Maskenumzüge statt; eine derbe Volksbelustigung und gleichzeitig eine der ersten Formen von Spott auf Obrigkeit und Klerus.

Frühe Neuzeit (ca. 16.–18. Jahrhundert)



An vielen Fürstenhöfen wird die Fastnacht zum elitären Spektakel mit aufwendigen Maskenbällen nach venezianischem Vorbild. Gleichzeitig bleibt im Volk die kritische Seite erhalten: Narren und satirische Spiele halten der Gesellschaft den Spiegel vor.

19. Jahrhundert



Nach der Französischen Revolution und den Napoleonischen Kriegen wird das Karnevalstreiben zeitweise unterdrückt, weil es als potenzieller Ort politischer Unruhe misstrauisch beäugt wird. Danach geschieht eine Wiedergeburt in geordneten Bahnen: In vielen Städten entstehen Komitees, strukturierte Umzüge und Rituale wie der Karnevalsprinz.

20. Jahrhundert



Während der beiden Weltkriege fällt Fasching vielerorts aus oder ist stark eingeschränkt. In der Nachkriegszeit wird er zum Symbol für Lebensfreude und Neuanfang. Das Fernsehen macht Fasching bundesweit bekannt. Außerdem wird er stark kommerzialisiert, durch Sponsoren und große Massenveranstaltungen.

Heute (21. Jahrhundert)



Fastnacht, Fasching, Karneval – je nach Region heißt das närrische Treiben anders und wird auch anders gefeiert. Es ist ein hybrides Phänomen: In manchen Hochburgen fest im Kulturkalender verankert, verliert es andernorts an Bedeutung oder kehrt in neue Formen zurück.



Kuchen für den Kinderfasching

ZWEI EINFACHE REZEPTE ZUM NACHBACKEN

Fasching ist die perfekte Zeit für Kostüme, Konfetti und natürlich für süße Leckereien. Am allerbesten schmeckt es, wenn Kuchen und Gebäck kunterbunt sind oder mit lustigen Gesichtern grinst – da wird sogar der größte Kostüm-Muffel schwach. Ein bunter Kuchen auf dem Buffet gehört einfach zu jedem Kinderfasching dazu.

Die Zwergerl-Redaktion hat zwei besonders leckere Rezepte aus ihrem Kochkisterl für euch herausgesucht. Sie sind schnell gemacht, gelingsicher und kommen bei kleinen Faschings-Liebhabern immer gut an.



FASCHINGSKRAPFEN OHNE FRITTEUSE

Zutaten für 12 Stück:

- 300 g Mehl
- 45 g Zucker + 1 Päckchen Vanillezucker
- 7 g Trockenhefe
- 150 ml lauwarme Milch
- 60 ml Rapsöl
- Prise Salz
- Für die Füllung: Marmelade, Apfelmus oder Nussmus
- Optional: Puderzucker

So geht‘s:
Zuerst Mehl, Trockenhefe, Zucker, Vanille und eine kleine Prise Salz in einer großen Schüssel mischen. Danach die lauwarme Pflanzenmilch und das Öl dazugeben und alles zu einem weichen, glatten Teig kneten. Der Teig darf dann etwa 30–60 Minuten abgedeckt ruhen, bis er schön aufgegangen ist.

Anschließend wird der Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchgeknetet und in zwölf kleine Kugeln geteilt. Die Teigkugeln auf ein Blech mit Backpapier legen und bei 180 Grad für rund 15 bis 20 Minuten im Ofen backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Wenn die Krapfen etwas abgekühlt sind, können sie befüllt werden. Dafür den Spritzbeutel mit Marmelade, Apfelmus oder Nussmus befüllen und seitlich in die Krapfen spritzen. Zum Schluss können die Krapfen optional mit etwas Puderzucker bestäubt werden.



VEGANER KINDER-LIMOKUCHEN

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 300 g Mehl
- 120 g Zucker + 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 120 ml Rapsöl
- 250 ml Orangenlimonade mit Kohlensäure
- 1 kleine Prise Salz
- Für die Glasur: 80–100 g Puderzucker, 2–3 EL Orangenlimonade oder Orangensaft

So geht‘s:
Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz in einer großen Schüssel geben und vermengen. Danach kommen das Öl und die kohlensäurehaltige Orangenlimonade dazu. Die Limo sorgt dafür, dass der Teig ganz von selbst aufgeht und richtig schön locker wird. Deshalb sollte der Teig nur kurz verrührt werden, gerade so lange, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind.

Den fertigen Teig in eine gefettete Springform oder auf ein kleines Backblech gießen und bei 180 Grad etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist und die Stäbchenprobe sauber bleibt.

Nach dem Abkühlen eine leichte Orangen-Glasur darüber geben: Dafür Puderzucker mit etwas Limonade oder Orangensaft verrühren, bis eine glatte, dickflüssige Masse entsteht, und gleichmäßig über den Kuchen streichen. Optional bunte Streusel über den Kuchen geben.



Kinder brauchen Bewegung

Interview mit Sportikone Gela Allmann

von Nadine Hell

Jedes vierte Kind in Deutschland ist übergewichtig – Tendenz steigend. Das zeigt eine UNICEF-Untersuchung aus dem letzten Jahr. Das ist ein Anlass zur Sorge, immerhin belastet Übergewicht Kinder oft ein Leben lang.

Schuld an dieser Entwicklung tragen schlechte Ernährungsgewohnheiten. Aber auch mangelnde Bewegung, davon ist die Sportikone und Autorin Gela Allmann überzeugt. Im Interview mit dem Zwergerl Magazin erklärt sie, warum regelmäßige Bewegung für Kinder so wichtig ist.

Zwergerl Magazin: Studien zeigen, dass immer mehr Kinder übergewichtig sind. Woran könnte das liegen?
Gela Allmann: Ich denke, unsere Gesellschaft bewegt sich leider zu wenig. Das liegt daran, dass wir alle wahnsinnig viel arbeiten und dadurch stark unter Stress stehen. Für Bewegung ist im Alltag vieler Menschen einfach zu wenig Platz. Das beginnt schon bei den Kindern in der Schule, der Unterricht ist schließlich nicht gerade darauf ausgelegt, dass man sich dort viel bewegt.

ZM: Welche Rolle spielen die Eltern?
Gela: Die Rolle der Eltern ist ganz entscheidend. Eltern sind die größten Vorbilder: Wenn man selber viel rausgeht und das vorlebt, dann ist das ein Riesenpunkt. Kinder wollen dazugehören. Und sie sehen ja auch, dass die Eltern dann vielleicht total erfüllt und glücklich zurückkommen.

ZM: Wie viel Bewegung brauchen Kinder eigentlich und was passiert, wenn sie die nicht bekommen?
Gela: Kinder brauchen richtig viel Bewegung. Man kann das nicht pauschalisieren, weil jedes Kind anders ist. Die einen sitzen lieber mehr und denken nach, und die anderen brauchen richtig viel Bewegung. Meine beiden Kinder gehören zur zweiten Gruppe – wahrscheinlich weil sie von klein auf an sportliche Aktivitäten gewöhnt sind. Wenn sie sich nicht bewegen, wissen sie oft gar nicht, wohin sie mit ihren Emotionen sollen, und fangen schnell an zu stänkern. Ich glaube, Kinder können Emotionen wahnsinnig gut in Form von Bewegung rauslassen.

ZM: Hast du Tipps, wie man Kinder für Bewegung begeistert, ohne sie zu zwingen? Wie begeistert man Kinder?
Gela: Bewegung muss Spaß machen. Kinder wollen sich bewegen. Es macht ihnen Spaß, sich auszuprobieren und zu schauen, wie sie sich im Raum bewegen. Und wenn Kinder das in einer Gruppe machen, ist das immer cool. Viele Kinder mögen auch gerne Wettkämpfe, solange sie spielerisch sind. Wichtig ist, immer ein lohnendes Ziel zu haben, beispielsweise ein leckeres Essen auf der Hütte. Ich glaube, es kommt immer darauf an, wie man das gestaltet und ob man selbst als Elternteil auch aktiv dabei ist und wirklich Spaß hat. Kinder spüren, ob du wirklich Freude hast oder selbst nur nörgelst. Dann wird das Kind logischerweise auch keinen Bock haben. Und natürlich muss nicht jedes Kind Lust auf eine Bergtour haben. Man kann auch einfach andere Sachen mit den Kindern machen, wie einen Ausflug in den Motorikpark, Kletterwald, Boulder-oder Ninja-Halle, Pumptrack oder auf den Rollspielplatz. Am besten fragt man sie direkt, worauf sie denn Lust haben. Vielleicht muss es gar kein richtiger Sport sein, sondern einfach eine Form von Bewegung, die dem Kind Spaß macht.

ZM: Gab es in deiner Kindheit jemanden, der dich besonders für Sport begeistert hat?
Gela: Ich habe eigentlich keinen gebraucht, der mich für Sport motiviert hat. Ich habe Sport immer geliebt, das war einfach was Schönes, nachmittags im Verein zu sein. Ich durfte aber auch ganz viel ausprobieren. Ich war als kleines Mädchen beim Schwimmen, beim Turnen, beim Tanzen, beim Reiten und es hat mir alles Spaß gemacht. Genauso durfte ich auch Musikinstrumente lernen. Ich wurde nicht in eine Sportart rein gepfercht. Ich durfte auch einmal sagen: Nö, darauf habe ich jetzt keine Lust mehr. Dafür bin ich meinen Eltern wahnsinnig dankbar!

ZM: Was wünscht du dir für die nächste Generation in Bezug auf Bewegung und Gesundheit?
Gela: Ich wünsche mir, dass auch die nächsten Generationen wieder Zugang zu Bewegung finden. Und dass unsere Kinder einfach munter aufwachsen, ein gesundes Verständnis von Sport bekommen und dessen Wichtigkeit für unser ganzes Leben.



Gela Allmann ist Sportwissenschaftlerin, Autorin und Coach. Auf ihrem Instagram-Kanal zeigt sie, wie Bewegung den Körper und die Psyche stärkt – und wie Familien mehr Aktivität in den Alltag einbauen können.





Der richtige Schulranzen

Fünf Tipps für Eltern

Der erste Schulranzen steht für einen neuen Lebensabschnitt: Plötzlich wird aus einem kleinen Spatz ein großes Schulkind. Für Eltern und Kinder ist das ein wichtiger Moment. Auch wenn der erste Schultag noch weit weg wirkt, beginnt schon jetzt die heiße Phase der Vorbereitung für viele Familien. Beliebte Ranzenmodelle sind nämlich schnell ausverkauft, Beratungstermine im Fachhandel sind gut gebucht und viele Schulen verschicken bereits Listen mit Vorgaben zu Größe, Gewicht und Sichtbarkeit.

Damit ihr den passenden Begleiter für den Schulstart findet, solltet ihr auf Folgendes achten:

1. Auf Ergonomie achten
Ein guter Schulranzen muss sich an den Rücken des Kindes anpassen. Breite, gepolsterte Schultergurte, eine stabile Rückenplatte und ein verstellbares Tragesystem sind wichtig. Der Ranzen sollte nicht breiter sein als der Rücken des Kindes und oberhalb des Gesäßes enden.

2. Leichtes Eigengewicht wählen
Gerade Schulanfänger tragen schnell zu viel. Deshalb sollte der Ranzen möglichst leicht sein, idealerweise unter 1,2 Kilogramm. Ein geringes Eigengewicht verhindert Überlastung und sorgt dafür, dass Kinder auch mit Inhalt noch gut laufen können.

3. Sicherheit durch Sichtbarkeit
Leuchtende Farben, große Reflektionsflächen und leuchtende Materialien sorgen dafür, dass Kinder im Straßenverkehr besser gesehen werden. Besonders in der dunklen Jahreszeit oder auf dem Schulweg entlang von Straßen erhöht das die Sicherheit deutlich.

4. Praktische Aufteilung prüfen
Ein gutes Modell bietet ein großes Hauptfach für schwere Bücher nah am Rücken sowie klare Unterteilungen für Hefte, Brotdose und Trinkflasche. Außentaschen sollten stabil sein und genug Platz bieten. Eine gute Ordnung erleichtert Kindern den Schulalltag.



5. Kind einbeziehen
Der Ranzen sollte dem Kind gefallen, damit es ihn gerne trägt. Dennoch lohnt ein Blick auf zeitlose oder wechselbare Designs, Trends ändern sich immerhin schnell. Hochwertige Materialien und eine solide Verarbeitung sorgen dafür, dass der Ranzen mehrere Grundschuljahre übersteht.

montessori
ROHRDORF
von Einschulung bis Fachabitur

Informationsabende

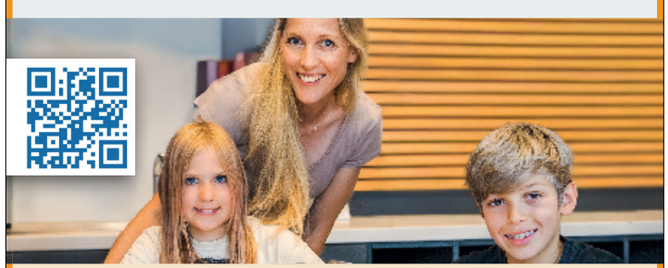
21.01.2026: Quereinstieg GS/MS
22.01.2026: Fachoberschule
11.02.2026: Montessori für Einsteiger /Teil 2
17.03.2026: Schullaufbahn 5-12

In Planung:
Tag des offenen Klassenzimmers - nur für 7.-12. Klasse
Samstag, 28.02.2026

Infos unter:
www.montessori-rohrdorf.de

Grundschule | Berufsreife | Mittlere Reife | Fachabitur
Dorfplatz 1 | 83101 Rohrdorf | schule@montessori-rohrdorf.de

PRIVATE EVANGELISCHE SCHULE
LUKAS-SCHULE
in MÜNCHEN Laim/Hadern



TERMINE FÜR DEN SCHULSTART 2026

GRUNDSCHULE	Do. 13.11. Infoabend Sa. 22.11. Tag der offenen Tür
MITTELSCHULE	Do. 20.11. Infoabend Fr. 28.11. Tag der offenen Tür
REALSCHULE	Di. 13.01. Infoabend Sa. 31.01. Tag der offenen Tür
GYMNASIUM	Di. 20.01. Infoabend Sa. 07.02. Tag der offenen Tür

Alle weiteren Termine finden Sie auf unserer Website:
www.lukas-schule.de



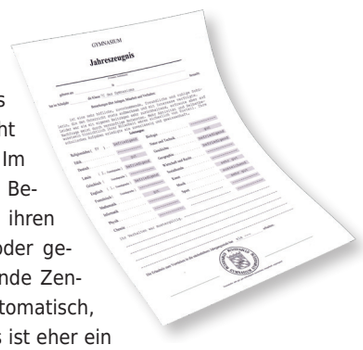
Zwischenzeugnis

Vier Strategien gegen Notenstress

Mit dem Zwischenzeugnis steigt in vielen Familien der Puls: Reichen die Ergebnisse für den Übertritt? Eltern haben hohe Erwartungen, und Kinder spüren diese Anspannung deutlich. Schnell verbinden sie ihre Noten mit ihrem Wert als Person. Dabei sind Noten und Zwischenzeugnisse vor allem eines: eine Momentaufnahme. Umso wichtiger ist es, dass Eltern die Zensuren richtig einordnen.



1. Noten einordnen



Eine Note zeigt nur, wie ein Kind jetzt gerade in einem Fach steht, es ist kein Endurteil. Es sagt etwas über den aktuellen Stand, aber nicht über die gesamte Schulkarriere. Im zweiten Halbjahr ist oft noch viel Bewegung möglich: Kinder finden ihren Lernrhythmus, holen Stoff nach oder gewinnen an Sicherheit. Unzureichende Zensuren bedeuten daher nicht automatisch, dass der Übertritt gefährdet ist. Es ist eher ein Hinweis darauf, wo das Kind noch Unterstützung brauchen könnte.

2. Anstrengung sehen

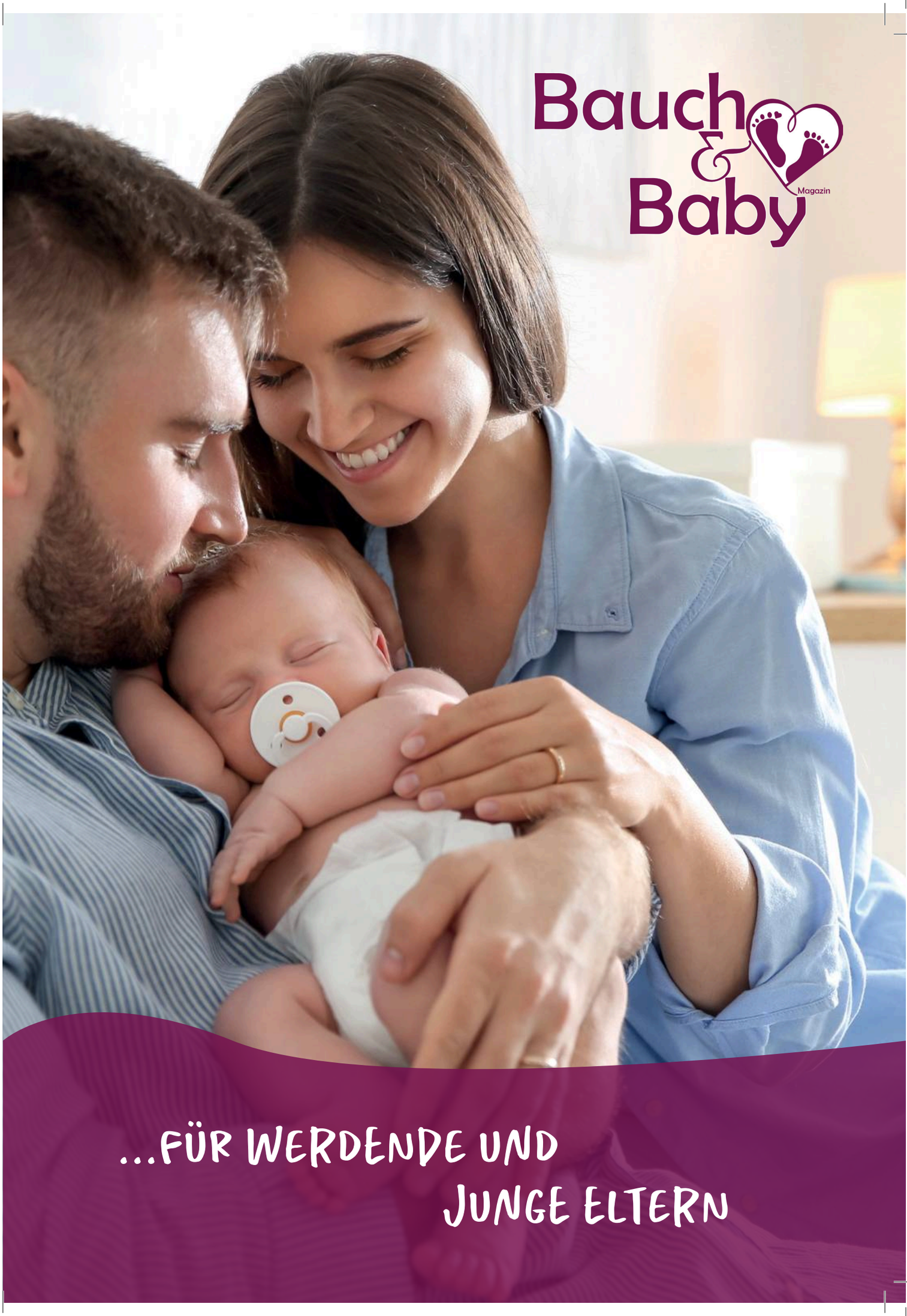
Zu Hause geht es im Schulkontext oft um Noten. Noch wichtiger ist es aber, die Anstrengung in den Mittelpunkt zu stellen. So erleben Kinder, dass ihr Bemühen gesehen und wertgeschätzt wird. Das nimmt Angst vor Fehlern und stärkt das Selbstbewusstsein. Neues auszuprobieren, ist eine wichtige Grundlage fürs Lernen.

3. Ruhig sprechen

Bei schwächeren Leistungen ist die erste Reaktion oft Enttäuschung. Das Zwischenzeugnis ist der ideale Anlass für ein ruhiges Gespräch: Was genau war schwierig? Ist etwas unklar geblieben? Was könnte beim nächsten Mal helfen? So entsteht ein gemeinsamer Blick nach vorn. Diese Haltung signalisiert: Wir schaffen das zusammen.

4. Gute Lernroutine

Gute Lernbedingungen entstehen im Alltag: ein ruhiger Arbeitsplatz, klare, überschaubare Lernzeiten, Pausen, ausreichend Schlaf und Bewegung. Eltern müssen nicht jede Formel erklären können, es reicht Interesse zu zeigen, beim Organisieren zu helfen oder kurz Vokabeln abzufragen. Wenn sich Lernprobleme jedoch über längere Zeit zeigen, ist Unterstützung von außen sinnvoll. Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt, damit es leichter wird.



Bauch & Baby Magazin

...FÜR WERDENDE UND JUNGE ELTERN

Ein System vor dem Aus?
Hebammen in der Krise

von Nadine Hell

Seit Jahren gibt es Aufruhr rund um Deutschlands Hebammen. Hohe Versicherungskosten, ein großes Berufsrisiko und immer weniger Nachwuchs belasten die Branche. Nicht nur auf dem Papier steht es schlecht um die Hebammen, in Krankenhäusern, Geburtsstationen und in den Wohnzimmern schwangerer Frauen ist die Situation deutlich spürbar. Denn immer weniger Menschen wollen in der Geburtshilfe arbeiten und steigen aus. Die Suche nach einer Hebamme gestaltet sich für Schwangere immer schwieriger. Doch was steckt hinter dem großen Problem der Hebammen?

Neuer Vertrag bringt neue Sorgen

Am 1. November des vergangenen Jahres ist der neue Hebammenhilfevertrag in Kraft getreten. Er sollte eigentlich die Betreuung verbessern und die Arbeitsbedingungen erleichtern. Doch schon nach kurzer Zeit zeigt sich: Besonders freiberufliche Hebammen mit Geburtshilfe, die sogenannten Beleghebammen, sind zunehmend belastet. Die Wasserburger Beleghebammen Erika Diller und Marlene Ottinger gehören zu den vielen Betroffenen in Bayern. Gegenüber dem Zwergerl Magazin erklären sie: „Seit vielen Jahrzehnten gewährleistet das Hebammenteam an der RoMed Klinik Wasserburg im Belegsystem eine qualitativ hochwertige und wohnortnahe Versorgung werdender Mütter." Das Modell habe sich vor allem im ländlichen Raum als tragende Säule der geburtshilflichen Versorgung bewährt. „Nun gerät es durch den neuen Hebammenhilfevertrag in seiner Existenz massiv unter Druck."



Erika Diller

Wenn bessere Bezahlung zur Falle wird

Die neuen Bezahlregeln treffen viele Beleghebammen hart. Offiziell sollen sie mehr Geld bekommen, wenn sie eine Frau im Kreißsaal Eins-zu-Eins begleiten. In der Realität ist das aber selten möglich: In vielen Kliniken betreut eine Hebamme mehrere Gebärende gleichzeitig, und genau dann gibt es weniger Geld. Viele Hebammen rechnen deshalb mit deutlichen Einkommensverlusten. In Zeiten steigender Kosten ist das unverantwortlich. „Wie sollen denn so neue Kolleginnen für das Hebammenstudium gewonnen werden?", so die Wasserburger Hebammen. Noch dazu kommt mehr Bürokratie: Statt sich auf die Frauen zu konzentrieren, müssen Hebammen ihre Arbeit in kurzen Zeiteinheiten dokumentieren. Das kostet Zeit, genau die Zeit, die im Kreißsaal eigentlich für gute Geburtsbegleitung gebraucht wird.

Belegsystem muss zukunftsfähig bleiben

Eine vertraute Hebamme, die die Schwangerschaft schon begleitet hat und auch bei der Geburt an der Seite der Frau ist, gibt vielen werdenden Mamas Sicherheit und nimmt Angst. Gerade kurz vor und während der Geburt brauchen sie Menschen, denen sie vertrauen, die ihre Wünsche kennen und ihnen medizinische Entscheidungen in Ruhe erklären. Das Belegsystem ermöglicht genau das, sodass Hebammen und die Schwangeren selbstbestimmt gebären können. Auch Erika Diller und Marlene Ottinger wissen aus ihrem Berufsalltag, dass diese Arbeitsweise „nachweislich für mehr Sicherheit, mehr Zeit und mehr persönliche Betreuung sorgt – etwas, das sich werdende Eltern im Wasserburger Land zurecht wünschen und das im klinikgebundenen Anstellungsmodell so nicht leistbar wäre."



Marlene Ottinger



Alarmierendes Signal
Wenn eine selbstbestimmte und gut begleitete Geburt nicht mehr möglich ist, ist das nicht nur ein medizinisches Problem, sondern ein gesellschaftlicher Rückschritt: für die Gleichberechtigung von Frauen und für alle Familien, die sich einen guten Start ins Leben wünschen.

So funktioniert die Hebammenarbeit

Die Hebammenarbeit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert: Unterschiedliche Bedürfnisse von Familien, strukturelle Anforderungen der Kliniken und die zunehmende Spezialisierung innerhalb des Berufs haben dazu geführt, dass heute verschiedene Arbeitsmodelle nebeneinander existieren.

Sie unterscheiden sich in

- **Verantwortung,**
- **zeitlicher Flexibilität,**
- **Vergütung und**
- **der Nähe zu den betreuten Familien:**

Angestellte Hebammen

Angestellte Hebammen arbeiten überwiegend in Kliniken oder Geburtshäusern und sind dort in feste Dienstpläne eingebunden. Sie betreuen Geburten im Kreißsaal, versorgen Wöchnerinnen und Neugeborene auf der Station und übernehmen auch Vorsorgeuntersuchungen oder Beratungen. Sie arbeiten im Schichtdienst unter klaren Hierarchien und festgelegten Abläufen. Das bietet Sicherheit: Sie erhalten ein tariflich geregeltes Gehalt, haben Anspruch auf Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und sind über den Arbeitgeber sozial abgesichert. Gleichzeitig bleibt im oft stressigen Klinikbetrieb kaum Zeit für eine persönliche Begleitung einzelner Familien.

Freiberufliche Hebammen

Freiberufliche Hebammen arbeiten selbstständig und gestalten ihr Angebot individuell. Viele von ihnen konzentrieren sich auf die Betreuung rund um Schwangerschaft und Wochenbett: Sie führen Hausbesuche durch, bieten Geburtsvorbereitung und Rückbildungskurse an oder begleiten außerklinische Geburten. Diese Arbeitsform ermöglicht ihnen eine enge Betreuung der Familien mit viel Zeit für Gespräche, Beratung und emotionale Unterstützung. Aber sie tragen das wirtschaftliche Risiko der Selbstständigkeit. Insbesondere in der Geburtshilfe stehen sie vor der Herausforderung hoher Haftpflichtprämien und komplexer vertraglicher Rahmenbedingungen mit den Krankenkassen. Deswegen beleiten nur noch wenige freiberufliche Hebammen Geburten.

Beleghebammen

Beleghebammen sind ebenfalls freiberuflich tätig, arbeiten jedoch auf Basis eines Belegvertrags eng mit einer oder mehreren Kliniken zusammen. Sie begleiten Schwangere nicht nur bei der Vor- und Nachsorge, sondern auch bei der Geburt in den Partnerkliniken. Werdende Mamas profitieren so von einer vertrauten, kontinuierlichen Hebammenbetreuung mit der medizinisch-technischen Ausstattung einer Klinik. Für die Beleghebammen ist dieses Modell jedoch mit einem hohen Maß an Flexibilität und persönlicher Verantwortung verbunden. Sie organisieren Rufbereitschaften, koordinieren ihre Termine zwischen Praxis, Hausbesuchen und Kreißsaal und müssen zugleich die vertraglichen und finanziellen Bedingungen mit Klinik und Krankenkassen im Blick behalten.

HELDIN DES WOCHENBETTS

Mütterpflegerin im Interview



Die Post stapelt sich, der Wäschehügel wächst zum Berg, das Neugeborene schreit und der Körper ist völlig erschöpft: So sieht der Alltag vieler Mamas in den ersten Wochen nach der Geburt aus. Und während draußen alles weiterläuft, steht drinnen plötzlich vieles still. Genau jetzt brauchen Mamas Unterstützung, Verständnis und jemanden, der an ihrer Seite ist. Doch genau diese Hilfe fehlt im Alltag vieler frischgebackener Eltern.

Mütterpflegerinnen schließen diese Lücke und greifen Mamas unter die Arme. Doch was steckt hinter diesem Beruf und wie wichtig ist er für junge Familien? Wir haben nachgefragt und Mütterpflegerin, Doula und Mamahilfe Lisa zu uns eingeladen. Im Gespräch erklärt sie, warum man über eine Mütterpflegerin im Wochenbett nachdenken sollte…

Zwergerl Magazin: Hallo Lisa, was genau macht eine Mütterpflegerin?
Lisa Schlemer: Eine Mütterpflegerin unterstützt Familien in der Schwangerschaft oder im Wochenbett. Sie entlastet die werdende Mutter im Alltag, dazu gehören schonende Haushaltsunterstützung, Kochen, Einkäufe und Betreuung von Geschwisterkindern. Gleichzeitig bietet sie emotionale Begleitung, gibt Orientierung in der Vorbereitungszeit und stärkt die Mama in dieser sehr sensiblen Phase. Und im Wochenbett setzt sie die Unterstützung fort. Hilft aber auch beim Stillen und bei der Babypflege. Ziel ist es, Stabilität zu geben und ein gutes Ankommen in der neuen Lebenssituation zu ermöglichen.

ZM: Mütterpflegerin, Hebamme, Doula – worin unterscheiden sich diese Berufe?
Lisa: Hebammen kümmern sich um die medizinische Betreuung von Mama und Baby, das heißt Vorsorge, Geburt, Nachsorge und die Gesundheit. Doulas begleiten emotional und mental, vor allem bei der Geburt und Geburtsvorbereitung sind sie wichtig. Mütterpflegerinnen arbeiten ergänzend zur Hebamme, sind aber kein Ersatz. Es sind wirklich drei unterschiedliche Berufsgruppen und jeder einzelne ist wichtig.

ZM: Ist die Betreuung durch eine Mütterpflegerin eine Kassenleistung – und wenn ja, unter welchen Voraussetzungen?
Lisa: Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten, im Bedarfsfall ist sie sogar laut dem deutschen Gesetz verpflichtet. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung darüber, dass die Mama in der Schwangerschaft oder im Wochenbett Unterstützung benötigt. Gründe dafür sind zum Beispiel eine Risikoschwangerschaft, postpartaler Erschöpfung, psychischer Belastung, Komplikationen oder wenn schlichtweg niemand nach der Geburt zur Hilfe da ist. Einen sofortigen Anspruch haben übrigens Mamas mit einer Mehrlingsschwangerschaft.



ZM: Was sind aus deiner Erfahrung die häufigsten Bedürfnisse frischgebackener Mütter?
Lisa: Was ich immer wieder sehe, ist, dass die meisten einfach Ruhe und Entlastung suchen, um sich zu erholen. Und sie wünschen sich jemanden, der sie sieht, der sie stärkt und ihnen das Gefühl gibt, dass sie nicht allein in der Situation sind.

ZM: Warum stoßen Eltern im Wochenbett heute besonders häufig an ihre Grenzen?
Lisa: Die soziale Unterstützung fehlt heutzutage oft, also sowas wie Mehrgenerationenhaushalte oder Dorfgemeinschaften. Gleichzeitig sind die gesellschaftlichen Erwartungen an junge Eltern sehr stark gestiegen, sie wollen sofort alles richtig machen und müssen meist schnell wieder arbeiten. Es gibt also extrem wenig Raum für echte Erholung. Daraus resultieren Schlafmangel, Überforderung und das Gefühl, immer allen gerecht werden zu müssen. Ein weiterer Konflikt ist, dass sich viele Eltern während der Schwangerschaft nicht ausreichend mit dem Wochenbett beschäftigen. Es fehlt oft eine Struktur und ein Plan.

ZM: Sollte der Partner im besten Fall die Aufgaben einer Mütterpflegerin übernehmen?
Lisa: Der Partner kann natürlich sehr viel übernehmen. Aber die Aufgaben einer Mütterpflegerin vollständig zu ersetzen, ist in der Praxis nicht möglich. Der Partner ist selbst oft emotional in einer sehr sensiblen Ausnahmesituation. Wir bringen Fachwissen, Erfahrung und die nötige Ruhe mit. Eine Mütterpflegerin ergänzt den Partner, ersetzt ihn aber nicht. Sie schafft Entlastung, damit Mama und Papa sich auf die neue Situation einlassen können.

ZM: Was können Eltern selbst tun, um das Wochenbett entspannter zu gestalten – auch wenn sie keine Mütterpflegerin an ihrer Seite haben?
Lisa: Wichtig ist es, den Alltag bewusst zu entschleunigen. Dazu gehö-



ren die Erwartungen zu reduzieren und Perfektionsansprüche zurückzuschrauben. Das Wochenbett ist Erholungszeit, kein Funktionieren. Die Mama braucht jetzt Schlaf und Wärme, sie muss nämlich heilen. Die Kommunikation mit dem Partner ist hier enorm wichtig. Über Bedürfnisse, Sorgen, Belastungen zu sprechen, stärkt die Partnerschaft und verhindert Überforderungen.

ZM: Was sollten Familien vor der Beauftragung einer Mütterpflegerin unbedingt klären?

Lisa: Sie sollten für sich klären, welche Unterstützung konkret benötigt wird. Etwa Geschwisterbetreuung, Hilfe im Umgang mit den Neugeborenen oder einfach im Alltag. Und dann muss man das natürlich noch mit dem Arzt und der Krankenkasse klären. Wir helfen aber immer gerne beim Ausfüllen des Antrags. Den fülle ich schon fast blind aus!

ZM: Woran erkennen Eltern eine gut ausgebildete und seriöse Mütterpflegerin?

Lisa: Es gibt in Deutschland wirklich viele Institute, die Mütterpflegerinnen ausbilden und die sind alle gut. Eine solche Urkunde sagt viel aus. Außerdem ist eine transparente Arbeitsweise immer gut und eine klare Abgrenzung zur medizinischen Betreuung. Vorab ein kleines Kennenlerngespräch ist immer wichtig.



ZM: Warum sind Mütterpflegerinnen deiner Meinung nach heute wichtiger denn je?

Lisa: Viele Mamas starten erschöpft in Schwangerschaft und Wochenbettzeit. Wir haben eine sehr steigende Zahl an Risikoschwangerschaften, psychischen Belastungen, Kaiserschnitten und komplexen Familiensituationen. Und da ist die individuelle und alltagsnahe Unterstützung ein wichtiger Faktor für die Gesundheit der ganzen Familie.

ZM: Welche Lücken siehst du in der aktuellen Wochenbett- und Familienversorgung in Deutschland?

Lisa: In Deutschland gibt es drei große Lücken: Der Mangel an Kontinuität und Zeit, eine Unterversorgung von Alltagshilfe und emotionaler Begleitung und das letzte, ein ungleicher Zugang zu Leistungen und unklare Finanzierung. Es gibt große regionale Unterschiede, lange Wartezeiten und unklare Kostenerstattungen, besonders bei Haushaltshilfe, Mütterpflegerinnen, Mamahilfe oder Familienhilfe. Viele Mamas wissen zudem gar nicht, welche Leistungen ihnen zustehen, die Krankenkassen werben damit natürlich nicht. Die Betreuung von angehenden und frischgebackenen Eltern nähert sich unter diesen Bedingungen einer Katastrophe. Ohne Frauen gäbe es kein Leben auf diesem Planeten - und wo kommen wir denn hin, wenn man sie nicht unterstützt?



ZM: Was wünschst du dir für die Zukunft von deinem Beruf?

Lisa: Ich wünsche mir, dass der Beruf der Mütterpflegerin in Zukunft noch sichtbarer und vor allem in unserer gesellschaftlichen Struktur verankert wird. Ich habe schon ganz oft gehört, dass sich Familien nicht vorstellen können, einen Fremden ins Haus zu lassen. Dann sind zwei Tage um und sie waren froh, dass jemand da ist und sie unterstützt. Man muss sich einfach nur trauen.

Lisa Schlemer ist eine zertifizierte Mütterpflegerin, Doula und Mama ihres vierjährigen Sohns. Seit mehreren Jahren begleitet sie Familien in der Zeit rund um Geburt und Wochenbett. In ihrem Projekt Mama Herzen bringt sie unterschiedliche Fachkräfte zusammen – darunter Mütterpflegerinnen, Mamahilfen, Doulas, Haushaltshilfen und Dorfhelferinnen im Raum Bad Feilnbach, im Inntal, Mangfalltal und im Miesbacher Oberland.

Dr. Anne-Katrin Zirngibl
Kinder- und Jugendzahnheilkunde

Kindgerechte Behandlung
Hypnose
Prophylaxe
Vollnarkose



Max-Höflerplatz 1 – 83646 Bad Tölz – 08041/4905



MAMAHILFE

Auch eine Berufung für dich?

Dass Mütterpflegerinnen echte Heldinnen für Mamas im Wochenbett sein können, wissen wir inzwischen. Aber was ist, wenn man selbst frischgebackene Eltern unterstützen möchte? Die Tätigkeit als Mamahilfe im Wochenbett kann eine ganz neue berufliche Chance für Mütter sein. Vor allem für diejenigen, die sich eine sinnvolle, alltags- und familienfreundliche Aufgabe wünschen und sich nebenbei ein eigenes kleines Business aufbauen wollen: selbstständig, aber eingebettet in ein starkes regionales Kolleginnen-Netzwerk.

Genau dafür hat Mamahilfe Julia Sander Mütter für Mütter gegründet. Dort bildet sie angehende Wochenbett-Mamahilfen/Mütterpflegerinnen aus. Im Gespräch mit dem Zwergerl Magazin erzählt sie, wie der Weg in die Berufung aussehen kann.

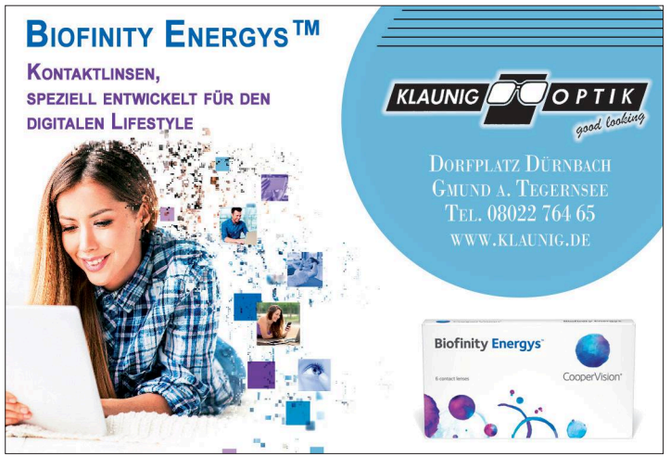
Zwergerl Magazin: Was sollten angehende Mamahilfen/Mütterpflegerinnen mitbringen?
Julia: Angehende Mamahilfen sollten vor allem Freude daran haben, Mütter im Krankheitsfall, bei Überlastung oder rund um die Geburt tatkräftig und einfühlsam im Alltag zu unterstützen. Eine echte Begeisterung für das Mamasein und eine wertschätzende Haltung gegenüber Care-Arbeit sind dabei besonders wichtig. Außerdem braucht es Neugier und Offenheit, um den sehr unterschiedlichen Lebenswelten und Bedürfnissen von Familien auf respektvolle Weise begegnen zu können.



Kinderzahnheilkunde Miesbach

Dr. Sigrid Weisshaar

Stadtplatz 10 · Eingang Habererplatz · 83714 Miesbach
praxis@kinderzahn-miesbach.de
www.kinderzahn-miesbach.de
Tel. **08025 99 317 88**



ZM: Wie läuft die Ausbildung ab?
Julia: Die Ausbildung ist zweistufig aufgebaut: Zunächst gibt es die Ausbildung zur Mamahilfe. Dabei bauen wir auf den wertvollen Erfahrungen auf, die jede Teilnehmerin bereits als Mama oder aus ihrem familiären Umfeld mitbringt – ein Schatz an gelebtem Wissen, der durch fundiertes Fachwissen und praktische Übungen gezielt ergänzt und vertieft wird. Die Ausbildung dauert zwölf Wochen, findet komplett online statt und umfasst wöchentliche Zoom-Meetings, Kursbücher sowie einen umfangreichen Onlinekursbereich. Nach diesem ersten Abschnitt können die Teilnehmerinnen als Mamahilfen direkt in die Unterstützung von Familien einsteigen. Wer sich anschließend speziell auf die sensible Zeit im Wochenbett konzentrieren möchte, kann die Weiterbildung zur Wochenbett-Mamahilfe/Mütterpflegerin anschließen. Diese dauert neun Monate und beinhaltet ein Online-Wochenendmodul pro Monat sowie Präsenztage am Chiemsee. Ergänzt wird die Weiterbildung durch Projektarbeit, Selbststudium und Beiträge von Gastdozentinnen und -dozenten, die ausgewiesene Expertinnen und Experten in ihren jeweiligen Fachbereichen sind.

ZM: Welche Mythen oder falschen Vorstellungen zur Ausbildung oder zum Beruf begegnen dir am häufigsten?
Julia: Einer der häufigsten Mythen ist die Annahme, dass wir vor allem Haushaltshilfen seien. Zwar gehört die pflegende Gestaltung der Wohnräume dazu – denn zum Wohlfühlen und Gesundwerden braucht es auch ein angenehmes Umfeld –, doch wir führen keine Grundreinigungen durch. Unsere Unterstützung umfasst immer ein Zusammenspiel aus Haushaltstätigkeiten, Kinderbetreuung, Kochen, Einkäufen und all dem, was Familien im Alltag wirklich entlastet.

ZM: Was sollte man unbedingt vor der Ausbildung wissen?
Julia: Die Ausbildung ist nicht nur fachlich, sondern auch persönlich eine große Reise. Viele Teilnehmerinnen tauchen dabei noch einmal in ihre eigene Geschichte als Mama ein, gewinnen wertvolle persönliche Erkenntnisse und erleben echtes Wachstum. Die Gruppe wächst in dieser intensiven Zeit eng zusammen, und viele berichten, dass sie dadurch auch mehr Wertschätzung und Fürsorge für sich selbst entwickeln.

Wichtig zu wissen ist außerdem: Niemand wird nach der Ausbildung allein gelassen. Wir sind ein lebendiges, tragendes Netzwerk aus Kolleginnen. Dazu gehören fachliche Fortbildungen, Netzwerktreffen, Unterstützung bei der Vermittlung von Einsätzen und Sichtbarkeit, von der alle Teilnehmerinnen in ihrer Arbeit profitieren.



Julia Sander

Gründerin von
Mütter für Mütter und
Ausbilderin für Mamahilfe



BABYSHOWER-FAQ

DAS STECKT HINTER DER FEIER

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Auf TikTok, Instagram und Co. sind sie kaum zu übersehen: große Babyfeiern mit noch größeren Geschenken, bunten Kuchen und ganz viel Vorfreude auf das Baby. Doch was steckt hinter diesem Trend, und braucht es die Feier wirklich? In unserem FAQ findest du Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Babyshower:

WARUM FEIERT MAN EINE BABYSHOWER?

Es ist eine Feier zu Ehren der werdenden Mutter und indirekt natürlich auch des Babys. Die Schwangere soll spüren, dass sie nicht allein ist. Sie bekommt Unterstützung, Zuwendung und oft auch praktische Hilfe in Form von Geschenken, Tipps und Zeit.

WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR EINE BABYSHOWER?

In der Regel findet eine Babyshower zwischen der 28. und 36. Schwangerschaftswoche statt. Die werdende Mama ist dann meist gut in ihrer neuen Situation angekommen und hat im Idealfall noch genug Energie, um eine Feier zu genießen.

WER ORGANISIERT DIE BABYSHOWER?

Meist übernehmen Freunde, Geschwister oder andere nahe Angehörige die Planung. Die Schwangere muss sich nicht selbst darum kümmern, sie ist lediglich der Hauptgast. Es spricht aber nichts dagegen, dass die werdenden Eltern selbst planen oder die Feier komplett organisieren.

WER WIRD EINGELADEN?

Das hängt von den Wünschen der werdenden Mutter ab. Manche möchten nur enge Freunde dabei haben, andere auch Familie oder Kollegen. Entscheidend ist, dass die Runde sich vertraut und angenehm anfühlt.

IST DER PARTNER/DIE PARTNERIN BEI DER BABYSHOWER DABEI?

Das ist Geschmackssache. Klassisch sind Babyshowers eher Runden unter Freundinnen, inzwischen werden aber auch gemischte Feiern mit Partner und Freundeskreis daraus.

IST EINE BABYSHOWER PFLICHT UND MUSS ES EINE ÜBERRASCHUNG SEIN?

Ganz klar: Nein. Unterstützung kann auf viele andere Weise stattfinden. Eine Überraschung kann schön sein, muss aber nicht. Viele schätzen es, vorher gefragt zu werden, gerade in der späten Schwangerschaft, wenn Energie und Wohlbefinden schwanken.

WIE LANGE DAUERT EINE BABYSHOWER NORMALERWEISE?

Meist zwischen 2 und 4 Stunden. Länger kann für die Schwangere anstrengend werden, besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft. Eine klare Start- und Endzeit hilft, den Rahmen entspannt zu halten.

von Nadine Hell

WIE VIEL PROGRAMM BRAUCHT EINE BABYSHOWER?

Überraschend wenig. Entscheidend ist, dass genug Raum bleibt, um in Ruhe zu essen, zu reden und einfach zusammen zu sein.

WAS IST, WENN DIE SCHWANGERSCHAFT SCHWIERIG ODER MIT ÄNGSTEN VERBUNDEN IST?

Dann ist Fingerspitzengefühl gefragt. Manchmal wünschen sich werdende Eltern gerade dann einen geschützten Raum mit vertrauten Menschen, manchmal ist eine große Feier zu viel.

IST EINE BABYSHOWER NUR ETWAS FÜR BESTIMMTE FAMILIENMODELLE?

Nein. Babyshowers können für Alleinerziehende, Regenbogenfamilien, Patchworkfamilien oder Pflege- und Adoptiveltern genauso passen. Entscheidend ist nicht das klassische Familienbild, sondern der Wunsch, die neue Lebenssituation gemeinsam zu feiern.

BRAUCHT MAN UNBEDINGT MATERIELLE GESCHENKE?

Nein. Materielle Geschenke sind immer toll, aber nicht das Wichtigste der Babyshower. Wenn die werdenden Eltern gut ausgestattet sind, können Gäste auch Zeit, Unterstützung oder eine kleine Aufmerksamkeit schenken.

DU SUCHST NOCH EIN KLEINE AUFMERKSAMKEIT?



Dann haben wir in unserem Zwergerl Shop genau das richtige für Dich!

30 Meilensteinkarten für das erste Lebensjahr!

In Deutschland produziert & plastikfrei verpackt

Jetzt kaufen unter www.zwergerl-shop.de

FASCHING 2026



Landkreis Miesbach

| Samstag, 31. Januar |

Kinderfasching
13 bis 18 Uhr; organisiert von Faschingsgesellschaft Crachia Hausham; Gewerkschaftshaus, Hausham
www.crachia.de

| Freitag, 13. Februar |

Lustiger Kinderfasching
ab 14 Uhr; Traditioneller Kinderfasching mit Disco, Spieleparcour und vielem mehr; Waitzinger Keller, Miesbach
www.waitzinger-keller.de

| Samstag, 14. Februar |

Buntes Faschingstreiben für Jung und Alt
ab 13:13 Uhr; Unterhaltung mit DJ Christoph, Auftritt der Haushamer Prinzengarde, Krapfentombola und Kostümprämierung; Klosterhof zur Post, Bayrischzell
www.bayrischzell.de

| Sonntag, 15. Februar |

Kinderfasching Turnverein Miesbach
ab 13:30 Uhr; Fasching für die Kleinen; Turnhalle des TV Miesbach
www.miesbach-tourismus.de

Landkreis Rosenheim

| Samstag, 10. Januar |

Kinderfasching des ASV Eggstätt
ab 14.30 Uhr; großer Kinderfasching mit Programm; Hartseehalle, Eggstätt
www.asv-eggstaett.de

Kinderfasching der Chiemseenixen Bernau
14 bis 17 Uhr; Kinderfasching mit Gildeauftritten; Mehrzweckhalle Bernau
www.chiemseenixen.info

Krönungsball
ab 20 Uhr; Prinzenpaar-Krönung, Vorstellung des Programms von 2026; musikalische Unterhaltung mit Hefe10; Tickets online; Kurhaus Bad Aibling
www.faschingsgilde-badaibling.de

| Sonntag, 11. Januar |

Kinderkrönungsball der Kinder
ab 13 Uhr; Faschingsfeier mit Krönung des Kinderprinzenpaares; Beurer Halle, Neubeuern
www.fasching-neubeuern.de

| Freitag, 16. Januar |

Kinder-Faschingsdisko
15 bis 18 Uhr; Eisdisko-Erlebnis zur Faschingszeit, Eintritt frei; Wendelsteinpark, Prien
www.tourismus.prien.de

| Sonntag, 18. Januar |

Kinderfasching des TSV Breitbrunn-Gstadt
14 bis 17 Uhr; Fasching mit Prinzengarde, Spiele und Jugenddisco; Chiemseehalle, Breitbrunn am Chiemsee
www.tsv-breitbrunn-gstadt.de

| Samstag, 24. Januar |

Kinderfasching der Landjugend
13 bis 16:30 Uhr; Fasching mit großem Kinderprogramm; Pfarrheim, Flintsbach am Inn
www.flintsbach.de

| Sonntag, 25. Januar |

6. Aiblinger Tanzfestival
10 bis 18 Uhr; Showtanzfestival mit ca. 15 Showtanzgruppen; Tickets an der Tageskasse; Kurhaus Bad Aibling
www.faschingsgilde-badaibling.de

| Samstag, 31. Januar |

Kinderfasching in Großholzhausen
ab 14 Uhr; buntes Programm; Pfarrstadel Großholzhausen, Raubling
www.raubling.de

Bal Parè
ab 20 Uhr, Auftritt von drei Gastgilden und der Aiblinger Faschingsgilde, musikalische Unterhaltung: neBRASSka, Kurhaus Bad Aibling
www.faschingsgilde-badaibling.de

| Sonntag, 1. Februar |

Kinderfasching 2026 in Rosenheim
13 bis 18 Uhr; Faschingsparadies für kleine und große Narren; AuerBräu Festhalle, Rosenheim
www.wirtschaftlicher-verband.de

| Samstag, 7. Februar |

Kinderfasching in Haag
14 bis 17 Uhr; Kinderfasching der Faschingsgemeinschaft Haag; Kultur und Kongresszentrum Rosenheim
www.carambas.de

Stadt- und Landball
ab 19 Uhr; Ball der Faschingsgilde Rosenheim; Haager Bürgersaal
www.wirtschaftlicher-verband.de

| Sonntag, 8. Februar |

Kinderfasching
ab 13 Uhr; abwechslungsreiches Kinderprgramm; Trachtenheim Hittenkirchen, Bernau am Chiemsee
trachtenverein-hittenkirchen.de

Faschingszug in Neubeuern
ab 14 Uhr; Faschingszug mit anschließendem Hofball; Marktplatz Neubeuern
www.fasching-neubeuern.de

Kinderfasching
ab 14 Uhr; maskierter Kinderfasching mit Umzug durch den Ort mit der Musikkapelle; Wendelsteinhalle, Brannenburg
www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-brannenburg-flintsbach/kab/

Faschingszug Gaudi Wurm
13.13 Uhr; mit Garde, Kindergarde und Prinzenpaar; Großes Fashingstreiben mit DJ am Dorfplatz, Tattenhausen

| Samstag, 14. Februar |

Kinderfasching in Bad Endorf
ab 14 Uhr; mit Spielen und Auftritten der Faschingsgarde; Katholischer Pfarrsaal, Bad Endorf
www.endorfer-faschings-gilde.de

Zwergerlfasching des MSC Sonnering
ab 14 Uhr; Faschingsfeier für Kinder, Gasthof Unterwirt, Eggstätt

Kinderfasching in Großkarolinenfeld
14 bis 17 Uhr; Einlass ab 13:13 Uhr; Max-Josef-Halle, Großkarolinenfeld
www.korbinian.kitaverbund-beyharting.de

| Sonntag, 15. Februar |

Faschingszug Bad Aibling
ab 13.33 Uhr - großes Faschingstreiben in der Innenstadt, mit Aftershowparty in der Viehhalle, Bad Aibling
www.faschingsgilde-badaibling.de

| Dienstag, 17. Februar |

Großer Kinderfasching im Kurhaus Bad Aibling
ab 13 Uhr; Spiel & Spaß für alle Kinder, mit Auftritt der Oberlandler Kinder- & Jugendgarde und der Faschingsgilde Bad Aibling; Kurhaus Bad Aibling
www.trachtenverein-bad-aibling.de

Bad Aiblinger Kehraus
ab 19 Uhr; Kehraus der Faschingsgilde Bad Aibling; Gmoahof Willing
www.faschingsgilde-badaibling.de

Kehraus
ab 19 Uhr; Kehraus der Faschingsgilde; Gasthof Höhensteiger, Rosenheim
www.wirtschaftlicher-verband.de



für Groß & Klein

Haager Faschingszug
ab 12 Uhr; Zugaufstellung am Volksfestplatz; Volksfestplatz Haag
www.carambas.de

Kieferer Dorffasching
13 bis 22 Uhr; Musik und Party für Jung und Alt; Schulhof, Kiefersfelden

Landkreis München & Umgebung

| Samstag, 24. Januar |

Kinderball ASZ
15 bis 18 Uhr; Kinderfasching mit Anmeldung, Kinder unter 3 Jahre haben freien Eintritt; ASZ LAIM, München
www.faschingsclublaim.de

| Samstag, 31. Januar |

Faschingsball speziell für Kindergartenkinder
15 bis 18 Uhr; Einlass ab 14:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kinder unter 3 Jahre frei;
Pfarrei EDH Blumenau, München
www.faschingsclublaim.de

| Sonntag, 1. Februar |

Pumuckl und der Faschingsprinz
ab 13 Uhr; Kinderball mit Spielen und Auftritten der Tanzgarden; Festsaal des Hotels Bayerischer Hof, München
www.narrhalla.de

Faschingsball speziell für Schulkinder
15 bis 18 Uhr; Einlass ab 14:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kinder unter 3 Jahre frei; Pfarrei EDH Blumenau, München
www.faschingsclublaim.de

| Samstag, 7. Februar |

19. Münchner Faschingsumzug der Damischen Ritter
ab 13:13 Uhr; Faschingsumzug in der Münchner Altstadt; München
www.damischeritter.de

Kinderfasching im Deutschen Theater
ab 14:30 Uhr; lustige Spiele, spannende Auftritte und viel Musik; Deutsches Theater, München
www.deutsches-theater.de

| Sonntag, 8. Februar |

Faschingskonzert für die ganze Familie Fröhliche Valentinade
ab 15 Uhr; Konzert für Familien mit Kindern ab 6 Jahren;
Bayerisches Nationalmuseum, München
bayerisches-nationalmuseum.de

| Donnerstag, 12. Februar |

Unsinniger Donnerstag: Fasching hat Herz
ab 14 Uhr; buntes Programm für alle Faschingsfans; Viktualienmarkt, München
www.narrhalla.de

| Samstag, 14. Februar |

Große Familien-Faschingsparty
14:30 bis 17 Uhr; Kinderfeier mit großem Programm; Familiencafé Zuckertag, München
www.zuckertag.de

| Sonntag, 15. Februar |

Faschingstreiben am Rotkreuzplatz
11 bis 17 Uhr; buntes Faschingstreiben mit musikalischer Unterhaltung, Live-Auftritten und Kindererlebniswelt; Rotkreuzplatz, München
www.fc-n.de

| Freitag, 27. Februar |

Hey, Pippi Langstrumpf
16 bis 17:30 Uhr; Mitmachfest mit Bilderbuchkino, Spielen und Mal- und Bastselaktionen; Haus für Weiterbildung, Neubiberg
www.neubiberg.de

Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen

| Samstag, 31. Januar |

Kinderboi
14:30 bis 17 Uhr; Kinderfasching im Postsaal; Gasthof zur Post, Benediktbeuren
www.beira-fasching.de

| Freitag, 6. Februar |

Kinderball „Fasching auf Schloss Kunterbunt“
ab 14:30 Uhr; Kinderfasching; Maierhof des Klosters Benediktbeuern
www.foerderung-der-jugendarbeit.de

| Samstag, 7. Februar |

Kinderfasching
14 bis 17 Uhr; Faschingsfeier für Kinder; Altwirt-Saal, Reichersbeuern
www.reichersbeuern.de

Sonstige Landkreise

| Sonntag, 18. Januar |

Traunsteiner Kinderfasching
14 bis 17 Uhr; Fasching mit Kinderprogramm; Feuerwehrhaus Traunstein
www.veitsgroma.com

| Sonntag, 8. Februar |

Karneval der Tiere - Ein Faschingsfest der besonderen Art
ab 14 Uhr; Mitmachkonzert für die ganze Familie;
Kulturforum Klosterkirche Traunstein
www.kulturforumtraunstein.de

| Donnerstag, 12. Februar |

Kinderfasching
ab 14 Uhr; lustiges Kinderfest am unsinnigen Donnerstag;
Volksfesthalle Ebersberg
faschingsgesellschaft-ebersberg.de

| Samstag, 14. Februar |

Birn-Pub Kinderfasching
ab 14 Uhr; mit Bewirtung und Auftritt der Kindergarde Grabenstätt;
Heftersaal, Grassau

Faschings-Festival mit den Münchner Schäffler
ab 14:00 Uhr; für die ganze Familie mit den Münchner Schäfflern;
Stadtsaal Fürstenfeldbruck
www.heimatgilde-ffb.de

| Mittwoch, 18. Februar |

Kinderfaschingsgaudi
ab 13:30 Uhr; kostenloser Eintritt für Kinder und Erwachsene;
Pfarrheim St. Martin, Waging am See
www.sohalunke.de





Eine Reise in die Welt der Geschichten

Die neue Ausstellung „Bücherwurm und Leseratte“ lädt Kinder und Erwachsene zu einer fantasievollen Entdeckungsreise in die Welt der Kinderbücher ein. In gemütlichen Leseecken warten Klassiker und neue Bilderbücher, historische Werke und liebevoll gestaltete Szenen mit bekannten Buchfiguren. Mitmachstationen und eine Architektur aus übergroßen Büchern machen den Besuch zum Abenteuer. Begleitend gibt es Vorlese-, Bastel- und Erwachsenenveranstaltungen rund ums Lesen und Entdecken.

Unser Tipp: „Vorlesen & Nachbasteln mit der Raupe Nimmersatt“ am 20. Januar, 15 Uhr.

www.salzburgmuseum.at

Raupe Nimmersatt am 20. Januar ab 15 Uhr

Spielzeug Museum Salzburg
Bürgerspitalgasse 2
5020 Salzburg

Email: spielzeugmuseum@salzburgmuseum.at
Telefon: 43 662 620808-300

Landkreis Miesbach

| Freitag, 2. Januar |

Lamawanderung auf dem Bucherhof
ab 14 Uhr; Spaziergang mit Lamas, für Kinder ab 6 Jahren;
Bucherhof Fischbachau, Elbach
www.fischbachau.de

| Samstag, 10. Januar |

Sternschnuppe: Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer
ab 15 Uhr; Familienkonzert, ideal für Grundschulkinder;
Waitzinger Keller, Miesbach
www.waitzinger-keller.de

| Sonntag, 1. Februar |

Kids on Snow & Shred Kids Festival
10 bis 15 Uhr; tolle Stationen im Kinderland und am Wedellift;
Sudelfeld, Bayerischzell
www.toponmountain.com

Heinz-Josef Braun & Stefan Murr | Das Bayerische Rotkäppchen
ab 15 Uhr; bayerisches Kabarett, für Kinder ab 6 Jahren geeignet,
Waitzinger Keller, Miesbach
www.waitzinger-keller.de

| Mittwoch, 4. Februar |

FrauenCafé International
16 bis 18 Uhr; Austausch von Frauen mit und ohne Migrationshintergrund;
Anthojo, Holzkirchen
buergerstiftung-holzkirchen.de

| Donnerstag, 19. Februar |

Töpfern mit Kindern
ab 12 Uhr; Töpfern ab 6 Jahren; Mittelschule Fischbachau
www.fischbachau.de

| Freitag, 20. Februar |

Lamawanderung auf dem Bucherhof
ab 14 Uhr; Spaziergang mit Lamas, ab 6 Jahren; Bucherhof Fischbachau, Elbach
www.fischbachau.de

Landkreis Rosenheim

| Freitag, 2. Januar |

Fackelwanderung
17 bis 18 Uhr; romantische Wanderung mit Fackeln und Laternen für Kinder;
Rathausplatz Oberaudorf
www.tourismus-oberaudorf.de

| Dienstag, 6. Januar |

KreativZeit - Bastel Nachmittag im Tannenhof Wohnzimmer
14 bis 15.30 Uhr; Basteln für Kinder ab 10 Jahren, Teenager und Erwachsene;
Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach
www.tannenhof-wohnzimmer.de

| Samstag, 10. Januar |

Mädelsflohmarkt in der Auerbräu-Festhalle Rosenheim
15 bis 19 Uhr; vielfältiges Angebot an Kleidung, Schuhe, Accessoires und Selbstgemachtem;
Auerbräu Festhalle, Rosenheim
www.fetzer-veranstaltungen.de

Bilderbuchlesung „Mozart und Robinson & der Zauber des Käsemonds“
14 bis 16 Uhr; Mitmachlesung mit Kamishibai, für Kinder ab ca. 3 Jahren; Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim
www.bildungswerk-rosenheim.de

| Sonntag, 11. Januar |

Mädelsflohmarkt in der Auerbräu-Festhalle Rosenheim
11 bis 15 Uhr; vielfältiges Angebot an Kleidung, Schuhe, Accessoires und Selbstgemachtem;
Auerbräu Festhalle, Rosenheim
www.fetzer-veranstaltungen.de

Theater lernen im Theaterzirkel
14 bis 16 Uhr; Einführung in die Schauspielerei, empfohlen ab der 5. Klasse;
Blackbox im Lokschuppen, Rosenheim
www.innszenierung.de

| Dienstag, 13. Januar |

Weißt du wie viel Sternlein stehen ... ein himmlischer Abend für Familien in der Sternwarte
18 bis 19:30 Uhr; Erkundung des Observatoriums, ab 5 Jahren;
Hochschule Rosenheim
www.bildungswerk-rosenheim.de

| Mittwoch, 14. Januar |

Bilderbücher zum Mitmachen (6 - 10 Jahre) im Tannenhof Wohnzimmer
15:30 bis 16:15 Uhr; musisch-kreative Erzählung mit pädagogischer Leitung;
Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach
www.andreawimmer.com

Gertis Märchenkiste
16 bis 16:30 Uhr; Geschichten und Märchen für Kinder;
Pfarrbücherei Flintsbach
www.gertis-maerchenkiste.de

| Freitag, 16. Januar |

Erste Hilfe am Kind - Kompaktkurs
17 bis 20 Uhr; für Eltern, Großeltern und alle, die mit der Betreuung von Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben;
vhs Bad Aibling
www.vhs-bad-aibling.de

| Freitag, 23. Januar |

Fackelwanderung
17.30 bis 18.30 Uhr; romantische Wanderung mit Fackeln und Laternen für Kinder; Rathausplatz Oberaudorf
www.tourismus-oberaudorf.de

| Dienstag, 3. Februar |

KreativZeit - Bastel Nachmittag im Tannenhof Wohnzimmer
14 bis 15:30 Uhr; Basteln für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene;
Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach
www.tannenhof-wohnzimmer.de

Hey Mama, mach mal Pause!

| Donnerstag, 5. Februar |

come!back! Beruflicher Wiedereinstieg nach der Familienzeit - gewusst wie!
19 bis 21 Uhr; Anregungen und Informationen zum Thema Wiedereinstieg nach Eltern- oder Pflegezeit;
Staatliches Gesundheitsamt Rosenheim
www.landkreis-rosenheim.de

| Freitag, 6. Februar |

Waldmärchen hören & Holz-Kunstwerk basteln
14:30 bis 16:30 Uhr; Kurs für Kinder ab 6 Jahren;
Holztechnisches Museum Rosenheim
www.rosenheim.jetzt

| Sonntag, 8. Februar |

Kindertheater „Die dumme Augustine“ nach Otfried Preussler
16 bis 17:30 Uhr; Vorführung der Bühnenflöhe des Theaters i.d.Au;
Gemeindesaal, Pfaffing
www.kunst-in-der-filzen.de

Frau Holle: Kinderkonzert des Chiemgau-Orchesters
16.30 bis 17.30 Uhr; musikalisches Märchen und Tanztheater;
König Ludwig Saal, Prien
www.tourismus.prien.de

| Dienstag, 10. Februar |

Wutmonster, Krokodilstränen und Schreckgespenster - große Gefühle bei Kindern verstehen und begleiten
9 bis 16 Uhr; Kurs über die emotionale Entwicklung, Regulation im Kindesalter und mehr; Bildungszentrum
St. Nikolaus, Rosenheim
www.bildungswerk-rosenheim.de

| Mittwoch, 11. Februar |

Bilderbücher zum Mitmachen (6 - 10 Jahre) im Tannenhof Wohnzimmer
15:30 bis 16:15 Uhr; musisch-kreative Erzählung mit pädagogischer Leitung; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach
www.andreawimmer.com

| Dienstag, 17. Februar |

Henri Matisses „Blaue Frau“
9 bis 12 Uhr; Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim
www.kindundwerk.de

| Mittwoch, 18. Februar |

Yayoi Kusama „Fisch, Punkt, Punkt“
9 bis 12 Uhr; Basteln für Kinder ab 6 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim
www.kindundwerk.de

Schwert aus Holz
14 bis 17 Uhr; Kreativkurs für Kinder ab 5 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim
www.kindundwerk.de

| Samstag, 21. Februar |

Katz und Maus
15 bis 15:45 Uhr; Figurentheater Linde Scheringer; Stadtjugendring Rosenheim
www.stadtjugendring.de

| Sonntag, 22. Februar |

Theater lernen im Theaterzirkel
14 bis 16 Uhr; Einführung in die Schauspielerei, empfohlen ab der 5. Klasse; Blackbox im Lokschuppen, Rosenheim
www.innszenierung.de

Dinotastic - 5 Freunde und ihre Reise zum Feuervulkan
15:30 bis 17:30 Uhr; Show mit Mitmachelementen, für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren; KU'KO Kultur und Kongress Zentrum Rosenheim
www.kuko.de

Landkreis München & Umgebung

| Freitag, 2. Januar |

Dinosauriern auf der Spur
15 bis 16 Uhr; Familienführung für Kinder ab 6 Jahren;
Museum Mensch und Natur, München
www.mmn-muenchen.snsb.de

| Dienstag, 6. Januar |

Eine Karawane aus dem Morgenland
13:30 bis 16:30 Uhr; Basteln im Museum mit der ganzen Familie; Bayerisches Nationalmuseum, München
bayerisches-nationalmuseum.de

CAVALLUNA Kids – WinterWünscheLand
ab 12 Uhr; Pferdeshow für die ganze Familie; Cavalluna Park, München
www.cavalluna.com

| Mittwoch, 7. Januar |

Was Machen?! Wohnen & Mietkrise
18:30 bis 20 Uhr; Vortrag mit Gesprächsrunde, Kinder können mitgebracht werden; Seidlvilla, München
www.seidlvilla.de

| Donnerstag, 8. Januar |

Sammelkarten-Tauschbörse: Tauschen, was das Zeug hält!
ab 17 Uhr; Tauschen und Karten ausprobieren;
Stadtbibliothek im Motorama, München
muenchner-stadtbibliothek.de

Schlaues Schach: Wir spielen eine Sprache
16:30 bis 18 Uhr; für Neugierige oder Fortgeschrittene, Stadtbibliothek Sendling
muenchner-stadtbibliothek.de

| Freitag, 9. Januar |

Eiszeit
15 bis 16 Uhr; Familienführung ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, München
www.mmn-muenchen.snsb.de

| Samstag, 10. Januar |

Skateworkshop für Kinder von 8-12 Jahren
10:30 bis 11:30 Uhr; Kurs mit Profis, für Anfänger und Fortgeschrittene;
Haus der Kunst, München
www.hausderkunst.de

| Sonntag, 11. Januar |

Family Time - Familien-Workshop
11 bis 14 Uhr; drei Stunden Action, Bewegung und Kreativität; Schauburg Labor in Ramersdorf, München
www.schauburg.net

Tiere, Feen, Fabelwesen – wer druckt die schönste Künstler-Postkarte?
14 bis 16 Uhr; Postkarten basteln mit Stempeltechnik;
Museum Villa Stuck, München
www.villastuck.de

Musikalisches Märchen: Fredo und der Drache
ab 16 Uhr; Aufführung mit Mitspielaktion für Publikumskinder; Kubiz, Unterhaching
www.musikbuehne-mannheim.de

| Freitag, 16. Januar |

Cinderella
ab 19 Uhr; Balletterzählung mit neuen Kompositionen, ab 6 Jahren; Kubiz, Unteraching
www.unterhaching.de

Mit den Mumins auf Entdeckungsreise: Interaktiver Workshop für Kinder
14 bis 15:30 Uhr; für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren, Anmeldung erforderlich, Literaturhaus München
www.literaturhaus-muenchen.de

| Samstag, 17. Januar |

Tornado im Glas
13 bis 17 Uhr; Kinderexperiment zum gemeinsamen Nachmachen;
Kids im Jiz, München
www.spiellandschaft.de

| Sonntag, 18. Januar |

FLOW
ab 15 Uhr; Kinder- und Jugendkino, ab 6 Jahren;Bürgerhaus Unterföhring
buergerhaus-unterfoehring.de

Cinderella
ab 16 Uhr; Balletterzählung mit Kinderschminkaktion in der Pause, ab 6 Jahren; Bürgerhaus Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de

| Montag, 19. Januar |

Medienerziehung mit Zukunft – Kinder sicher durch die digitale Welt begleiten
19 bis 21 Uhr; Fachvortrag für Eltern zur digitalen Mediennutzung; Münchner Volkshochschule im Einstein 28
www.mvhs.de

| Mittwoch, 21. Januar |

Kamishibai-Erzähltheater Michael Engler, Joëlle Tourlonias: Wir zwei im Winter
ab 16 Uhr; ohne Anmeldung und Eintrittskosten;
Münchner Stadtbibliothek Westend
www.muenchner-stadtbibliothek.de

| Donnerstag, 22. Januar |

Schattentheater
15 bis 18 Uhr; Erzählung in Form eines Schattenspiels;
Spielhaus am Westkreuz, München
www.spiellandschaft.de

31.01.2026
Tag der offenen Akademie

125 JAHRE PRINZREGENTEN THEATER

10:00–16:00 Uhr
Prinzregententheater & Akademietheater München

Bayerische Theaterakademie August Everding

theaterakademie.de/offeneakademie

| Freitag, 23. Januar |

Die Bee-Bots: Kinderleichtes Programmieren mit Roboter-Bienen
15 bis 17 Uhr; Einstieg zu Thema Robotik; Münchner Stadtbibliothek Isarvorstadt
muenchner-stadtbibliothek.de

| Samstag, 24. Januar |

Ideen aus dem Geburtstagskoffer
13 bis 17 Uhr; Spiel- und Kreativangebot für Kinder; Kids im Jiz, München
www.spiellandschaft.de

| Sonntag, 25. Januar |

Bildungstage München 2026
10 bis 16:30 Uhr; Persönliche Gespräche, Vergleichsmöglichkeiten und Fachvorträge rund um Bildungswege für Kinder, Eintritt und Vorträge kostenfreigebot; Literaturhaus München
www.bildungstage-muenchen.de

| Dienstag, 27. Januar |

Kaba Club meets Jugendcafé
16 bis 18:00 Uhr; Kinder ab der 3. Klasse sind eingeladen ins Jugendcafé reinzuschnuppern, ohne Anmeldung; Quax Zentrum Messestadt, München
www.echoev.de

| Donnerstag, 29. Januar |

Emil und die Detektive von Erich Kästner
ab 10:30 Uhr; Aufführung für Kinder ab 5 Jahren; Bürgerhaus Unterföhring
buergerhaus-unterfoehring.de

| Freitag, 30. Januar |

Was tun, wenn's kalt ist?
15 bis 16 Uhr; Familienführung für Kinder ab 8 Jahren;
Museum Mensch und Natur, München
www.mmn-muenchen.snsb.de

Lesenacht: Märchenklassiker von E.T.A. Hoffmann
19:30 bis 22 Uhr; mit einer kindgerechten Ausgabe von „Nussknacker und Mäusekönig", für Kinder ab 6 Jahren; Grünwerkstatt, München
www.echoev.de



| Sonntag, 1. Februar |

Freude, Mut, Angst und Wut: Vorlese-Nachmittag und Ausstellungsbesuch
10 bis 15 Uhr; Lesung mit kleinen Übungen zu Gefühlen, für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren; Literaturhaus München
www.literaturhaus-muenchen.de

| Montag, 2. Februar |

Lesestart: Clown Pollina – Buchstabensuppe Bilderbücher erleben laut & lustig
ab 16:30 Uhr; ab 3 Jahren;
Gasteig HP8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

| Sonntag, 8. Februar |

Der Karneval der Tiere: Ein musikalisches Figurentheater für die ganze Familie
ab 14 Uhr; für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene geeignet; Gasteig HP8, München
www.gasteig.de

Familienkomödie: Lilly und die Kängurus
ab 15 Uhr; Kino für die ganze Familie, empfohlen für Kinder ab 6 Jahren;
Bürgerhaus Unterföhring
buergerhaus-unterfoehring.de

Sternschnuppe: Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer
ab 15 Uhr; Familienkonzert, ideal für Grundschulkinder;
Bürgerhaus Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de

| Mittwoch, 18. Februar |

Kino im KUBIZ: Pumuckl und das große Missverständnis
10:30 bis 12:15 Uhr; Ferienkino für die ganze Familie; Kubiz, Unterhaching
www.unterhaching.de

| Donnerstag, 19. Februar |

Modenschau und Modezeitschrift
ab 10:30 bis 13 Uhr; kreative Workshop für Kinder ab 6 Jahren;
Bayerisches Nationalmuseum, München
bayerisches-nationalmuseum.de

| Samstag, 21. Februar |

Quax Come Together – die INKLUSIVE Party für Menschen mit und ohne Behinderung
17:30 bis 22 Uhr; inklusive Party, mit Disco, Drinks und Snacks;
Quax Abenteuerspielplatz, München
www.stadtjugendring.de

CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt
ab 14 Uhr; Pferdeshow mit neuem Programm für Groß und Klein;
Olympiahalle, München
www.cavalluna.com

| Sonntag, 22. Februar |

Bilderbücher selbst gemacht
14 bis 16 Uhr; kreativer Workshop für Kinder mit begleitender Erwachsenen, ab 4 Jahren;
Museum Villa Stuck, München
www.villastuck.de

CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt
ab 13 Uhr; Pferdeshow mit neuem Programm für Groß und Klein; Olympiahalle, München
www.cavalluna.com

| Freitag, 27. Februar |

Hey, Pippi Langstrumpf
16 bis 17:30 Uhr; Bilderbuchkino mit Mal- und Bastelaktion, lustige Spiele und Rätsel;
Haus für Weiterbildung, Neubiberg
www.neubiberg.de

| Samstag, 28. Februar |

Der gestiefelte Kater – Ein musikalisches Märchen Klassik für Kinder
ab 15 Uhr; Märchen als musikalisches Abenteuer in verschiedenen Musikstilen, für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren;
Gasteig HP8, München
www.gasteig.de

Kuscheltierkonzert mit Tre Donne Jemand frisst die Sonne auf
ab 15 Uhr; Kinderkonzert ab 3 Jahren, eigenes Kuscheltier mitnehmen; Bürgerhaus Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de

Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen

| Freitag, 2. Januar |

Workshop: Bunt-bunter-Matisse!
ab 10:15 Uhr; Kreatives Malen und Basteln, ab 7 Jahren;
Franz Marc Museum, Kochel am See
www.franz-marc-museum.de

Workshop: Masken bauen
ab 13:45 Uhr; gemeinsames Basteln, ab 7 Jahren;
Franz Marc Museum, Kochel am See
www.franz-marc-museum.de

| Mittwoch, 7. Januar |

Abendwanderung für die ganze Familie - mit Laternen zur Reiseralm
17 bis 21 Uhr; Wanderung mit Einkehr, Gehzeit 40 Minuten; Talstation Brauneck Bergbahn, Lenggries
www.lenggries.de

Sonstige Landkreise

| Samstag, 10. Januar |

Kids Snowboard Festival Lenggries
10 bis 14 Uhr; Reinschnuppern ins Snowboardfahren, Anmeldung nötig;
Lenggries Wegscheid
www.shred-kids.de

Das tapfere Schneiderlein
ab 15 Uhr; Marionettenspiel für Kinder ab 4 Jahren; Marionettentheater, Bad Tölz
www.marionetten-toelz.de

| Samstag, 17. Januar |

Rotkäppchen
ab 15 Uhr; Marionettenspiel für Kinder ab 4 Jahren;
Maronettentheater, Bad Tölz
www.marionetten-toelz.de

| Freitag, 6. Februar |

Tarzan
16 bis 18 Uhr; Familienmusical inszeniert vom Theater Liberi;
Loisachhalle Wolfratshausen
www.theater-liberi.de

| Samstag, 28. Februar |

Kindersachenbasar
9 bis 11:30 Uhr; Kinderkleidung und Spielzeug aus zweiter Hand;
Grund- und Mittelschule Benediktbeuren
www.pfarrei-benediktbeuern.de

| Sonntag, 4. Januar |

Öffentliche Führung mit Kinderprogramm
ab 14 Uhr; Kinderführung mit Mitmachprogramm, gleichzeitig: Erwachsenenführung statt;
Ballonmuseum Gersthofen
www.ballonmuseum-gersthofen.de

| Freitag, 16. Januar |

Vorlesestunde für Kinder ab 6 Jahren
ab 16 Uhr; spannendes Leseabenteuer, Anmeldung erbeten; vhs, Traunstein
www.traunstein.de



| Dienstag, 20. Januar |

Bücherwurm und Leseratte – Vorlesen und Nachbasteln
15 bis 16:30 Uhr; Vorleserunde und Basteln mit der Raupe Nimmersatt, ab 5 Jahren; Spielzeug Museum Salzburg
www.salzburgmuseum.at

| Donnerstag, 22. Januar |

Spielend in Balance
15 bis 16:30 Uhr; gemeinsame Bewegungsspiele ab 3 Jahren;
Spielzeug Museum Salzburg
www.salzburgmuseum.at

| Dienstag, 27. Januar |

Winterwichtel
15 bis 16:30 Uhr; Basteln mit Eierkarton, Naturmaterialien und mehr, ab 5 Jahren;
Spielzeugmuseum Salzburg
www.salzburgmuseum.at

| Dienstag, 17. Februar |

NaJu-Spezial: Bastelaktion Quartier
ab 15 Uhr; Bauen und Gestalten von Vogelnistkästen, Schwalbenwinkeln oder Fledermausquartieren, von 5 bis 14 Jahren;
LBV-Kreisgruppe Ebersberg Forstinning
www.ebersberg.lbv.de

| Mittwoch, 18. Februar |

Aschermittwoch für Kinder
ab 17 Uhr; Kirche für Kinder; Pfarrkirche St. Maximilian Grabenstätt
www.erzbistum-muenchen.de

| Donnerstag, 19. Februar |

Eisdisco für Familien und Jugendliche
ab 14 Uhr; Schlittschuhfahren, Kinderschminken und köstliche Leckereien; Eissporthalle, Ruhpolding
www.ruhpolding.de

| Samstag, 28. Februar |

Flohmarkt „Rund ums Kind“
9 bis 12 Uhr; Kinderkleidung, Spielsachen und alles rund ums Kind; Aula der Grund- und Mittelschule Siegsdorf
www.erzbistum-muenchen.de

Kurse & Workshops

Sprachen

Bad Wiessee
Englisch für Kinder
Helen Doron Englisch
kl. Gruppen, spielerisch lernen
Für Kinder von 2 bis 16 Jahren
Sabine Guillon
Tel. 08022-6626065
www.sabine-guillon.de

Töpfern

Kolbermoor
KeramiiKero
Keramik bemalen & Töpferkurse für Kinder & Erwachsene in gemütlicher Werkstatt.
KeramiiKero.de



Impressum

heinmedia Verlags GmbH
Geschäftsführer: Dieter Hein
Stadtplatz 2, 83714 Miesbach
Tel. 08025.99708-0

Email: info@heinmedia.de
www.zwergerl-magazin.de

Redaktion:
Dieter Hein (V.i.S.d.P.)
redaktion@heinmedia.de

Nadine Hell
n.hell@heinmedia.de

Veranstaltungsredaktion
Nadine Hell
n.hell@heinmedia.de

Anzeigenberatung:
Katalin Hein
k.hein@heinmedia.de

Layout & Anzeigengestaltung:
Johanna Schönach (Mediengestalterin)
j.schoenach@heinmedia.de

Leoni Hartwig (Auszubildende)
l.hartwig@heinmedia.de

Anzeigenpreise:
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9/25

Titelfoto: Lenanichizhenova

Bildnachweise: Deklofenak, HayDmitriy, TOS Sudelfeld, faschingsgilde_rosenheim, moomin_characters_oy_ltd, BenediktFeitanGasteig, Cordula Tremi, TheaterLiberi Nilz boehme, Tina Burtscheidt, StephanieFrey, Sasajo, AndrewLozovyi, NewAfrica, NewMansstudio, Pedels Rdne, Kzenon, Gela Allmann, Lisa Schlemer, Julia Sander, Adobe Stock

Bildnachweis Veranstaltungen:
Veranstalter, wenn nichts anderes im Bild vermerkt ist.

Erscheinungsgebiete:
München und Umland / Bayerisches Oberland / Rosenheim

Erscheinungsweisen alle zwei Monate:
Januar/Februar; März/April; Mai/Juni; Juli/August; September/Oktober; November/Dezember

Information:
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin. Alle Urheberrechte für Beiträge, Fotos und Anzeigen liegen bei der Herausgeberin. Für den Inhalt der

Anzeigen sind die Inserenten selbst verantwortlich. Namentlich gekennzeichnete Redaktionsbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder.

Gendersensible Sprache im Zwergerl Magazin:
Wenn eine neutrale Personenbezeichnung nicht möglich ist, verwende wir eine neutrale Bezeichnung aus Gründen der Lesbarkeit.
Sämtliche Personenbezeichnungen in unseren Beiträgen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Miesbach.

FSC www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C129763

EMAS GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT DE-126-00089

Freiburger Druck GmbH & Co.KG
Lörracher Straße 3
79115 Freiburg
www.freiburger-druck.de

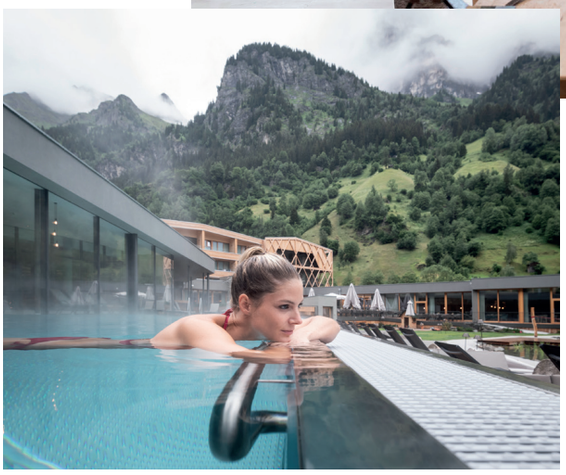
Die Druckerei ist seit 2013 EMAS (DE-126-00089) validiert

PIGMENT.VISUALS

FEUERSTEIN

NATURE FAMILY RESORT







VACATION FOR ALL

FOR MUM, DAD AND THE KIDDIES.

5-STAR FAMILY HOTEL IN SOUTH TYROL – ITALY

WWW.FEUERSTEIN.INFO