ISSN 2627-5902

seit 2002

ZWERGERL Magazin

STADT ♥ LAND ♥ FAMILIE

kostenfrei
aber nicht
umsonst
Jahrgang 24
September /
Oktober 2025

zwergerl.mag

zwergerl.mag



MIT BAUCH & BABY INSIGHTS!

TAG DER ZAHNGESUNDHEIT | KINDERGEBURTSTAG | PFLEGEELTERN | VERANSTALTUNGEN



KÜMMERE DICH UM DEIN BUSINESS,

WIR KÜMMERN UNS UM DEIN ...

GRAFIKDESIGN

BRANDING

LOGO

WEBDESIGN

DIGITAL MARKETING



JOHANNA SCHÖNACH

E-Mail: j.schoenach@heinmedia.de
Tel. 08025 9970822

www.heinmedia-agentur.de

heinmedia
kreativagentur

HERBSTSPASS STARTEN – GEMEINSAM MIT VIEL FREUDE UND SCHWUNG INS NEUE KITA- UND SCHULJAHR

LIEBE FAMILIEN,

der Sommer schenkt uns noch warme Sonnenstrahlen, Sand oder Gras zwischen den Zehen und spontane Eispausen – und doch stapeln sich im Supermarkt schon Hefte, Lineale und (warum eigentlich?) Lebkuchenherzen. Ein sicheres Zeichen: Der Schulstart steht vor der Tür.

Zwischen Vorfreude, Stifte sortieren und dem letzten Freibadbesuch schleicht sich oft ein kleiner Abschiedsschmerz ein. Genau deshalb haben wir für diese Zwergerl-Herbstausgabe eine bunte Mischung vorbereitet: Wir räumen mit 18 Mythen zur kindlichen Entwicklung auf.
Wir feiern Kindergeburtstage mit Ideen, die mehr hinterlassen als Konfetti in Sofaritzen.

Für werdende Mamas klären wir, was es mit Zucker in der Schwangerschaft auf sich hat. Und falls Euer Baby abends den Dauer-Jammer-Modus einschaltet: Wir haben Tipps, die helfen, ohne dass Du Dich in eine Kaffee-Flatrate verwandeln musst. Unsere Hacks für ein bewusstes Familienleben zeigen, dass Achtsamkeit auch im Alltagstrubel Platz hat – ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Wir wünschen Euch und Euren Liebsten eine entspannte Zeit voller kleiner Momente, die in Erinnerung bleiben – und einen guten Start in ein neues, aufregendes Kita- und Schuljahr!

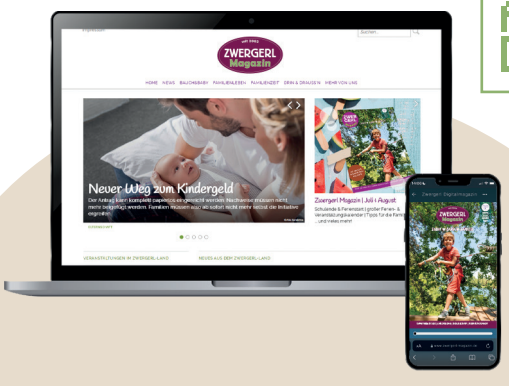
EURE ZWERGERL REDAKTION







ZUM ONLINE-KIOSK



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

zwergerl.mag

zwergerl.mag



Stieglbräugasse 18, Freising
www.konkretgelebt.de

DRINHALT

September - Oktober

NACHRICHTEN AUS DEM ZWERGERLLAND

Für Euch notiert 6 - 10

VERANSTALTUNGEN IM ZWERGERLLAND

Veranstaltungskalender 24 - 31
Flohmärkte & Basare 30
Infoveranstaltungen Geburtshäuser 31
Ausstellungen 31
Impressum 31
Editorial 3



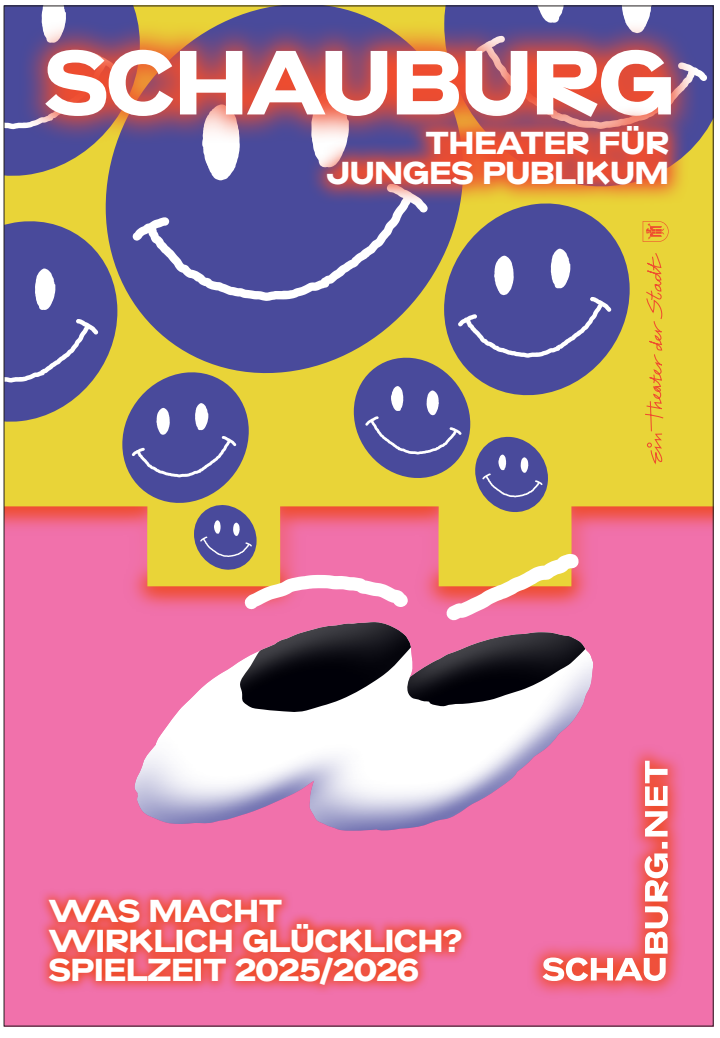
SEITE 20 - 21

zwergerl.mag

zwergerl.mag

UND BESUCHT UNS HIER, UM NICHTS MEHR ZU VERPASSEN!

www.zwergerl-magazin.de







SEITE 17 – 19

FAMILIENLEBEN

Bereitschaftspflege
Wie eine Familie Kindern in Not ein vorübergehendes Zuhause schenkt 12 - 13

Faktencheck zur Kindesentwicklung
13 Mythen zur kindlichen Entwicklung 14 - 16

KINDERGEBURTSTAG

Mottoparty leicht gemacht 17 - 19
Kindergeburtstags Ideen zum Nachmachen

BAUCH & BABY

Schreistunden am Abend 20 - 21
Rosenheimer Schlafberaterin im Interview

Babys naschen mit 22
Zucker in der Schwangerschaft

Fit durch die Schwangerschaft 23
Sport und Bewegung mit Babybauch



SEITE 12 – 13





KULTUR NAH FORUM UNTER SCHLEISS HEIM

DIENSTAG – 23.12.25 – 17 UHR – BÜRGERHAUS
HÄNSEL UND GRETEL
Märchenoper in bayerischer Mundart
Mit audiodeskriptivem Angebot für blinde und sehbehinderte Menschen

SONNTAG – 18.01.26 – 16 UHR – BÜRGERHAUS
CINDERELLA
Märchenballett mit der Benedict Manniegel Dance Company
Ab 15 Uhr sowie in der Pause großes KINDER-SCHMINKEN. Komm gerne als Cinderella oder Prinz verkleidet!

SONNTAG – 08.02.26 – 15 UHR – BÜRGERHAUS
STERNSCHNUPPE
Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer

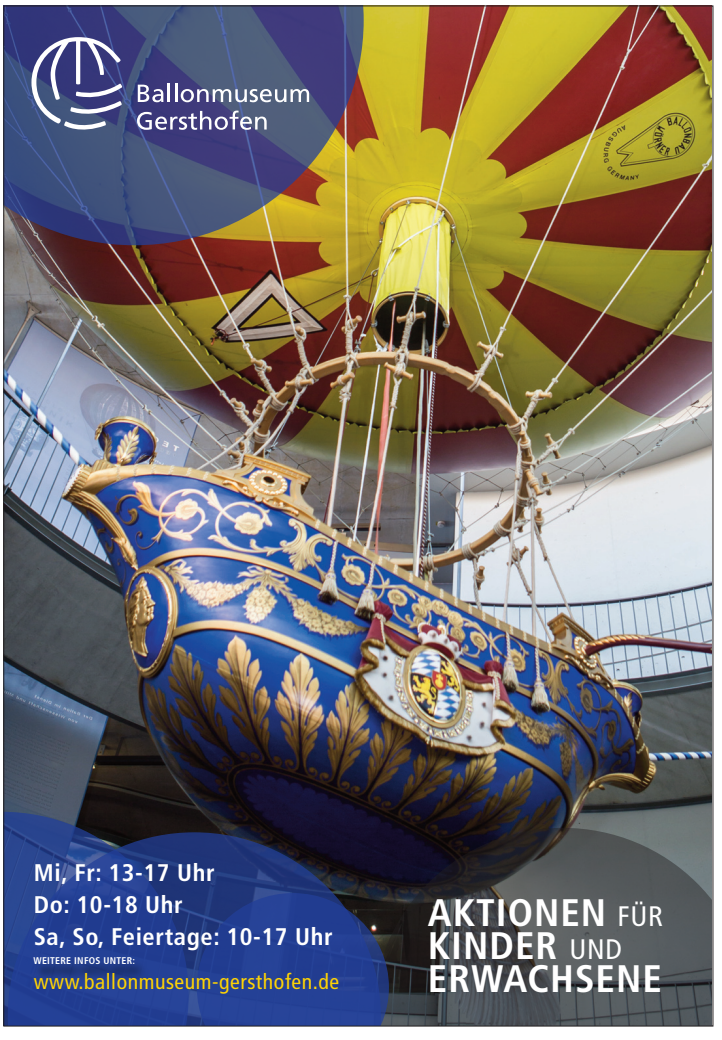
SAMSTAG – 28.02.26 – 15 UHR – BÜRGERHAUS
KUSCHELTIERKONZERT MIT TRE DONNE
Jemand frisst die Sonne auf

SONNTAG – 19.04.26 – 17 UHR – BÜRGERHAUS
FLOW_ERS POP MEETS BAROCK
Energievolles Mitmachkonzert
Ab 16 Uhr großes KINDER-SCHMINKEN

München Ticket

KARTEN
TicketShop Unterschleißheim,
Tel. 089/31009-200, ticketshop@ush.bayern.de,
www.forum-unterschleissheim.de oder über www.muenchenticket.de
BÜRGERHAUS UNTERSCHLEISSHEIM
Rathausplatz 1 (S1 Unterschleißheim)

STADT UNTERSCHLEISSHEIM



Für Euch notiert

Anzeige

TARZAN – DAS MUSICAL

Das Highlight für die ganze Familie!



Aufeinandertreffen zweier Welten: Im Musical-Highlight „Tarzan“ erlebt das Publikum gemeinsam mit dem Titelhelden ein atemberaubendes Dschungel-Abenteuer. Spektakuläre Eigenkompositionen, jede Menge Spannung und ein Hauch Romantik sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für die ganze Familie!

Das für seine modernen Familienmusicals bekannte Theater Liberi inszeniert die hundert Jahre alte Geschichte von Edgar Rice Burrough in einer zeitgemäßen Version. Fantasievolle Kostüme, eine verspielte, farbenprächtige Kulisse und atmosphärische Lichteffekte erschaffen die Dschungelwelt, in der Tarzan zu Hause ist. Musikalisch wird dem Publikum eine abwechslungsreiche Reise durch verschiedene Genres geboten, die mit imposanten Arrangements und großen Emotionen beeindruckt. Ein bestens ausgebildetes Ensemble sorgt dafür, dass Charaktere, Musik und Kulissen auf der Bühne zu einem einzigartigen Ganzen verschmelzen.

Eine junge Familie erleidet Schiffbruch und wird - kaum an der afrikanischen Küste gestrandet - von wilden Tieren angegriffen. Zurück bleibt ein kleiner Junge, der allein und verwaist von der Affendame Kala aufgenommen und wie ihr eigenes Kind großgezogen wird. Doch obwohl Tarzan bei den Affen ein Zuhause und in dem Affenmädchen Tee auch eine gute Freundin findet, lässt ihn der Anführer Kerchak auch nach Jahren noch spüren, dass er nicht wirklich zu ihnen gehört.

Das Gefühl, seinen Platz in der Welt erst noch finden zu müssen, wird noch stärker, als Tarzan zum ersten Mal auf Menschen trifft. Professor Porter, seine neugierige Tochter Jane und die zwielichtige Olivia Clayton befinden sich auf einer Expedition, um den Dschungel zu erforschen. Im Laufe der Zeit kommen sich Tarzan und Jane immer näher, doch dann überschlagen sich die Ereignisse und Tarzan und seiner Affenfamilie droht große Gefahr…

Tarzan - das Musical im Circus Krone Bau, München
Samstag, 1. & Sonntag, 2. November 2025
ab 15 Uhr - Einlass: 14.30 Uhr - für Kinder ab 4 Jahren
Infos und Tickets gibt es unter:
www.theater-liberi.de



MÄDCHEN IN BAYERN LEBEN LÄNGER ALS BUBEN

Ein Unterschied von knapp 4 Jahren

Neugeborene Mädchen in Bayern haben eine deutlich höhere Lebenserwartung als gleichaltrige Buben. Das zeigt die aktuelle Sterbetafel 2022/2024 des Bayerischen Landesamts für Statistik. Laut den Daten können Mädchen in Bayern mit durchschnittlich 83,7 Lebensjahren rechnen, während Jungen im Schnitt nur 79,3 Jahre alt werden. Das bedeutet einen Unterschied von 4,4 Jahren zugunsten der Mädchen.

Lebenserwartung steigt weiter

Seit der ersten Erhebung 1891/1900 hat sich die Lebenserwartung in Bayern mehr als verdoppelt. Auch im Vergleich zur Sterbetafel von 1986/1988 ist ein deutlicher Anstieg zu beobachten: Damals lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei 72,4 Jahren für Buben und 78,7 Jahren für Mädchen.

Bayern liegt im Bundesvergleich vorn

Im bundesweiten Vergleich belegen bayerische Jungen Platz zwei hinter Baden-Württemberg, bayerische Mädchen liegen an dritter Stelle hinter Baden-Württemberg und Sachsen. Die Lebenserwartung der Mädchen in Bayern liegt etwa ein halbes Jahr über dem bundesweiten Schnitt.

Anzeige

JuKi Festival – Werksviertel-Mitte

Ein Tag voller Spiel, Spaß und Bewegung

Am 28. September 2025 von 11 bis 17 Uhr verwandelt sich das Werksviertel-Mitte am Münchner Ostbahnhof in einen bunten Abenteuerspielplatz für Familien, Kinder und Jugendliche. Das JuKi – „Da will ich hin!“ lädt Groß und Klein ein, gemeinsam zu entdecken, zu spielen und viel Spaß zu haben.

Viele spannende Aktionen warten auf Euch: Basteln, Klettern, Tanzen, Theater spielen, experimentieren und noch vieles mehr.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr ist der Fokus auf Bewegung – ob Sport, Tanz oder Spiel, hier kommen alle kleinen und großen Bewegungsfans voll auf ihre Kosten.

Viele Münchner Vereine, Stiftungen und Organisationen präsentieren ihre Projekte und laden Kinder und Eltern herzlich zum Mitmachen ein. Das JuKi ist ein offenes Fest für alle – egal wie alt ihr seid oder woher ihr kommt, hier ist jede Familie willkommen.

Der Eintritt ist frei, also bringt eure ganze Familie mit und erlebt gemeinsam einen fröhlichen Tag voller Lachen, Bewegung und neuer Lieblingsaktivitäten.



Wer als Stiftung oder Organisation Interesse hat, beim JuKi Festival mitzumachen und Teil dieses bunten Miteinanders zu werden, kann sich gerne auf unserer Website www.juki-festival.de anmelden.

Das JuKi Festival ist der perfekte Ort, um gemeinsam Zeit zu verbringen, neue Talente zu entdecken und München von seiner lebendigsten Seite zu erleben.

28. September 2025 | 11 - 17 Uhr
Werksviertel-Mitte am Münchner Ostbahnhof

Mehr Infos unter:
www.juki-festival.de

Eigenwohnraumförderung im Freistaat Bayern

Befristet zinsverbilligtes Darlehen für den Traum vom Eigenheim

Viele Bürgerinnen und Bürger kennen die Eigenwohnraumförderung durch den Freistaat Bayern noch nicht. Ziel ist es, bei der Finanzierung der eigenen vier Wände zu unterstützen. Wer wird gefördert? Haushalte, die bestimmte Einkommensgrenzen einhalten (und die sind höher als allgemein vermutet wird).

Eine individuelle Einkommensberechnung erstellt die zuständige Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt).

Schneller Überblick mit dem Förderlotsen:
banking.bayernlb.de/bayernlabo_fl/mini-lotse/

Was wird gefördert? - Angemessen große Eigenheime und Eigentumswohnungen, - Neubau, Ersterwerb und Zweiterwerb, Gebäudeänderung und Gebäudeerweiterung bei zusätzlicher Wohnraumschaffung. Förderantrag: Vor Baubeginn oder Abschluss des Vertrages über den Erwerb des zu fördernden Objektes bei der zuständigen Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt).

Eine Anfrage und Antragstellung kann auch online über www.bayernlabo.de direkt im Anschluss an den Förderlotsen durchgeführt werden. Kombiförderung: Das Bayerische Zinsverbilligungsprogramm kann mit den Förderprodukten der KfW kombiniert werden.



Die Förderkonditionen sind im Internet unter www.bayernlabo.de ersichtlich. Darüber hinaus informiert die zuständige Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt) individuell über die Fördermöglichkeiten.

Deutschland summt! Pflanzenwettbewerb 2025

Hobbygärtner schaffen 18 Hektar Fläche für Insekten

Der Deutschland summt! - Pflanzenwettbewerb 2025 wurde erfolgreich beendet. Mehr als 7.700 Menschen haben teilgenommen: Dabei sind rund 18 Hektar neu gestalteter Flächen für Insekten entstanden. Das teilte die Stiftung für Mensch und Umwelt mit, die den Wettbewerb seit zehn Jahren organisiert. Menschen in ganz Deutschland waren aufgerufen, Lebensräume für Insekten zu schaffen.

Naturgärten als Bildungsräume

Besonders viele Beiträge kamen in diesem Jahr aus Schulgärten, kleinen Privatgärten und Kita-Gärten. „Wir merken, dass viele Menschen erstmal testen wollen, wie sich Naturgärtnern anfühlt“, erklären Dr. Corinna Hölzer und Cornelis F. Hemmer von der Stiftung: „Total schön zu sehen, wie viele Menschen – ob zum ersten oder wiederholten Mal – mit Begeisterung aktiv werden und so Umweltbildung lebendig und wirksam in die Fläche tragen“.

Öffentlichkeitsarbeit als Wettbewerbskriterium

Viele der fleißigen Gärtner teilten ihre Aktionen nicht nur mit der Wettbewerbsjury, sondern auch über soziale Medien, Führungen oder Pressearbeit. So soll das Bewusstsein für die Bedeutung insektenfreundlicher Gärten gestärkt werden. Immerhin sind Wildbienen und andere Krabbler essentiell für das ökologische Gleichgewicht, leiden jedoch zunehmend unter dem Verlust geeigneter Lebensräume.



Preisverleihung im September

Eine Jury aus Fachleuten wird in den kommenden Wochen die Einsendungen sichten. Dabei zählen nicht nur kreative Bepflanzungsideen, sondern auch, wie wirkungsvoll die Teilnehmer ihre Projekte vermittelt haben. Am 27. September 2025 wird der Sieger in Berlin gekürt.

Weitere Info findet ihr hier:
www.deutschland-summt.de/wir-tun-was-fuer-bienen-pflanzwettbewerb.html



Flohsamen im Trend

Altbewährtes Hausmittel erlebt Hype auf Social Media

Flohsamen gelten als ein wahres Wundermittel gegen Verdauungsprobleme. Besonders in den sozialen Medien erlebt der Samen einen Hype, mancherorts sind sie deswegen im Handel bereits vergriffen. Das berichtet das Bundeszentrum für Ernährung.

Flohsamen sind die Samen verschiedener Wegericharten. Zwar wachsen die Pflanzen auch in Europa, im Handel stammen die angebotenen Produkte jedoch meist aus Indien. Sie sind entweder als ganze Samen oder in Form gemahlener Flohsamenschalen erhältlich.

Flohsamen bei Verdauungsbeschwerden

Für die Wirkung sind vor allem die in der Schale enthaltenen löslichen Ballaststoffe verantwortlich. Sie quellen im Magen-Darm-Trakt stark auf und können etwa das Zehnfache ihres Eigengewichts an Flüssigkeit binden.Genau diese Eigenschaft macht Flohsamenschalen zu einem vielseitigen Helfer bei Verdauungsbeschwerden. Die Ballaststoffe normalisieren den Stuhlgang, indem sie sowohl bei Durchfall verfestigend als auch bei Verstopfung volumenbildend und weich machend wirken.

Studien zeigen außerdem, dass Flohsamen auch positive Effekte auf Blutzucker-, Cholesterin- und Fettstoffwechsel zeigen. Die löslichen Ballaststoffe wirken entzündungshemmend und reizlindernd.

Anwendung und Dosierung

Für die Einnahme empfiehlt sich, mit einem Teelöffel der Schalen in 200 Milliliter Wasser zu beginnen, da das Quellvermögen sehr hoch ist. Wichtig: Über den Tag verteilt sollte mindestens zwei Liter Flüssigkeit getrunken werden, um Komplikationen zu vermeiden.

Flohsamen sind zwar kein Wundermittel, aber bei richtiger Anwendung ein bewährtes, natürliches Hausmittel. Auch für ältere Kinder und Jugendliche, die unter wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden leiden. Vor der Einnahme sollte im Zweifel ärztlicher Rat eingeholt werden.

SMARTPHONE & CO. SCHON IM KINDERZIMMER

Repräsentative Umfrage von Bitkom



Kinder in Deutschland nutzen digitale Geräte immer früher. Schon mit sieben Jahren verwenden viele ein Smartphone, ab neun besitzen sie meistens ein eigenes. Das zeigt das Ergebnis einer aktuellen Studie des Digitalverbandes Bitkom. Auch Tablets, PCs, Spielkonsolen und Smartwatches sind oft bereits im Grundschulalter Teil des Alltags.

Soziale Netzwerke: Schrittweise Freigabe durch die Eltern

Anders ist es beim Einstieg in soziale Netzwerke. Hier zeigen sich Eltern zunächst zurückhaltend: 77 Prozent erlauben 6- bis 9-Jährigen weder ein eigenes noch ein mitgenutztesProfil. Ab zehn Jahren dürfen viele Kinder ein fremdes oder anonymisiertes Konto nutzen, rund ein Drittel bekommt ein eigenes. Ab 13 Jahren sind dann 92 Prozent aktiv, meist mit persönlichem Profil.

Regeln verlieren mit dem Alter an Bedeutung

Die Kontrolle durch die Eltern nimmt mit steigendem Alter stark ab. Während bei den 6- bis 9-Jährigen fast alle Eltern Regeln zur Smartphonenutzung vorgeben, sind es bei den 13- bis 15-Jährigen nur noch 40 Prozent. Bei den 16- bis 18-Jährigen greifen nur noch 10 Prozent regulierend ein. Auch Zeitlimits, Jugendschutzfunktionen und Inhaltskontrollen werden seltener eingesetzt.

Zwischen Sorge und Chancen

Viele Eltern erkennen, laut Studie, die positiven Seiten der sozialen Medien, nämlich den Austausch mit Freunden, kreative Möglichkeiten und den Zugang zu Informationen. Gleichzeitig fürchten sie aber auch Mobbing, verstörende Inhalte oder Radikalisierung.79 Prozent der Eltern wünschen sich daher, dass mediale und digitale Kompetenzen fest in den Schulunterricht integriert werden.

MEHR BETREUUNG FÜR GRUNDSCHULKINDER

Hort in Rimsting wird erweitert

Das Bundesland Bayern will den Ausbau von Kinderbetreuung fördern: Auch der Hort in Rimsting soll größer werden. Dafür investiert der Freistaat über 50.000 Euro in die Ganztagsbetreuung der Rimstinger Grundschulkindern. „Es ist wichtig, dass durch die Erweiterung des Hortes in Rimsting zusätzliche, bestens ausgestattete Betreuungsplätze für Grundschulkinder entstehen.“, so Bayerns Familienministerin Ulrike Scharf in einer Pressemitteilung.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

“Der Ausbau der Ganztagsbetreuung für Grundschulkinder ist die entscheidende familien-, sozial-, wirtschafts- und integrationspolitische Aufgabe.“, sagt die Politikerin. Ziel sei es, die Betreuung so zu gestalten, dass sie zur Lebensrealität von Familien passt. Vor allem mit Blick auf die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege.

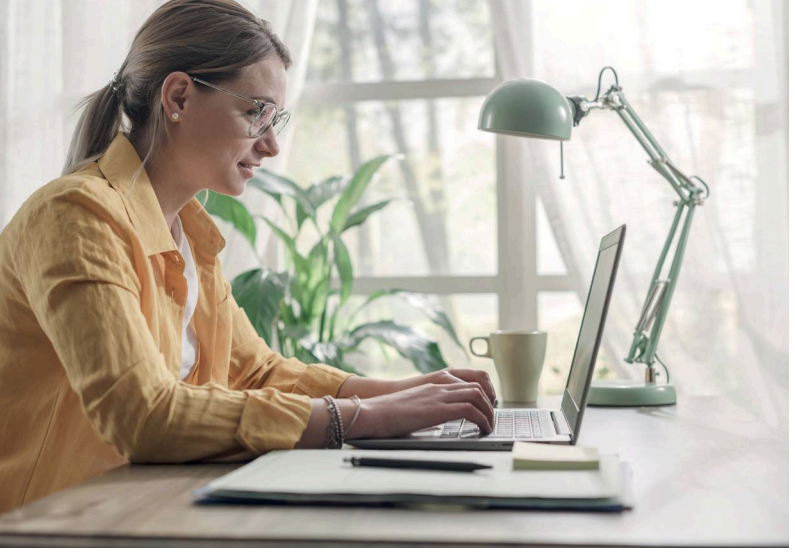
Rechtsanspruch kommt 2026

Schon jetzt nutzt mehr als die Hälfte der Grundschulkinder in Bayern eine Nachmittagsbetreuung, vom Hort über offene oder gebundene Ganztagsschulen bis zur Mittagsbetreuung. Ab dem Schuljahr 2026/2027 tritt der Rechtsanspruch auf ganztägige Bildung und Betreuung schrittweise in Kraft.

Finanzielle Unterstützung für Kommunen

Ministerin Scharf stellt klar:„Beim Ausbau der Kinderbetreuung auch im Grundschulalter lässt die Staatsregierung die Kommunen nicht allein. Wir unterstützen beim Ausbau der Plätze und der Ausstattung finanziell.“ Insgesamt stellt der Freistaat im Landesförderprogramm Ganztagsausbau 461 Millionen Euro zur Verfügung.





MAMAS IN BAYERN FINANZIELL UNABHÄNGIGER

Zahlen aus dem Mikrozensus

Immer mehr Mütter in Bayern sind finanziell unabhängig. Laut aktuellen Zahlen aus dem Mikrozensus des Bayerischen Landesamts für Statistik stehen immer mehr Frauen mit Kindern auf eigenen Beinen.

Nur noch 21 Prozent der Mütter (ab 20 Jahren) haben ihren Lebensunterhalt über Eltern oder Partner finanziert. Ein deutlicher Rückgang im Vergleich zu 2009, da waren es noch 37 Prozent. Gleichzeitig ist der Anteil der Mütter, die ihren Lebensunterhalt vor allem durch eigene Erwerbstätigkeit sichern, von 55 auf 66 Prozent gestiegen. Für acht Prozent der Frauen ist das Elterngeld die wichtigste Einkommensquelle.

Väter mit stabiler Einkommenssituation

Im Gegensatz zu den Müttern bleibt die Einkommenssituation der Väter weiterhin stabil. 93 Prozent aller Papas bestreiten ihren Lebensunterhalt überwiegend aus eigenen Einkünften. Insgesamt leben in Bayern rund 1,1 Millionen Paare mit Müttern und Vätern ab 20 Jahren und minderjährigen Kindern. Spezifische Zahlen zu gleichgeschlechtlichen Paaren wurden in der Erhebung nicht aufgeführt.

Der Einfluss des Kindesalters auf die finanzielle Unabhängigkeit

Besonders auffällig: Mit dem Alter der Kinder steigt auch die finanzielle Unabhängigkeit der Mama. Bei Kindern unter sechs Jahren verdienen 53 Prozent der Mütter überwiegend selbst. Bei Grundschulkindern sind es schon 75 Prozent, bei 12- bis 17-Jährigen sogar 79 Prozent. Auch die Vollzeitquote nimmt mit zunehmendem Alter der Kinder deutlich zu.

Welche Faktoren spielen eine Rolle?

Das Statistikamt nennt keine genauen Gründe für diese Entwicklung. Verfügbarkeit von Betreuungsangeboten, bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie flexiblere Arbeitsmodelle wie Homeoffice könnten zu dieser Veränderung beitragen.

BETREUUNG DER KRANKEN KINDER

Frauen beantragen häufiger Kinderkrankengeld wie Männer

Frauen in Deutschland nutzen das Kinderkrankengeld deutlich häufiger als Männer. Das zeigt eine aktuelle Analyse der Krankenkasse BARMER. Demnach stellten Frauen im Jahr 2024 bundesweit rund 296.000 Anträge. Männer dagegen nur 109.000.

„Dass Frauen das Kinderkrankengeld deutlich häufiger in Anspruch nehmen als Männer, spiegelt augenscheinlich die fortbestehende ungleiche Verteilung der familiären Betreuungsverantwortung wider“, sagt Prof. Dr. med. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER.

Geschlechtsspezifisches Ungleichgewicht bleibt bestehen

Zwar ist die Gesamtzahl der Anträge seit 2021 um etwa 19 Prozent gesunken, doch das Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern bleibt bestehen. Auch die Zahl der ausgezahlten Kinderkrankengeldtage ging zurück: von 1,33 Millionen im Jahr 2021 auf 877.000 im Jahr 2024. Trotzdem übernehmen weiterhin überwiegend Frauen die Betreuung: Rund drei Viertel der Krankentage entfielen in beiden Jahren auf sie, Männer machten nur etwa ein Viertel geltend. Am Verhältnis hat sich also kaum etwas verändert.

Mehr Anspruch seit Anfang 2024

Seit dem 1. Januar 2024 haben Eltern Anspruch auf mehr Kinderkrankengeld: Statt zehn Tagen pro Kind und Jahr sind es nun 15. Alleinerziehende können sogar 30 Tage beantragen. Familien mit mehr als zwei Kindern erhalten bis zu 35 Tage, Alleinerziehende in diesem Fall bis zu 70 Tage. Eine ähnliche Sonderregelung galt bereits pandemiebedingt von 2021 bis Ende 2023.

MIT DEM KINDERWAGEN AUFS OKTOBERFEST

Was Familien wissen müssen

Das Münchner Oktoberfest steht vor der Tür: Vom 20. September bis 5. Oktober wird wieder auf der Theresienwiese gefeiert. Ein Ausflug mit der Familie lohnt sich, kann aber zur echten Herausforderung werden. Damit der Wiesn-Besuch reibungslos gelingt, gelten klare Regeln für die Mitnahme von Kinderwägen, Taschen und den Aufenthalt in Festzelten.

Eingeschränkte Mitnahmezeiten

Buggys und Kinderwagen sind grundsätzlich erlaubt, jedoch nur bis 18 Uhr. Ausnahmen gelten an allen Samstagen sowie am Feiertag (3. Oktober): An diesen Tagen ist die Mitnahme ganztägig untersagt. Wer mit dem Kinderwagen unterwegs ist, kann diesen an Gepäckaufbewahrungstationen rund um das Gelände gegen eine Gebühr von fünf Euro abstellen.

Kinderwagenparkplätze auf dem Gelände

Für Eltern, die den Kinderwagen zwischenzeitlich abstellen möchten, gibt es spezielle Abstellmöglichkeiten. Sie befinden sich unter anderem auf dem Familienplatzl, am Marionettentheater und am Eingang 2 zur Oidn Wiesn sowie an zahlreichen Fahrgeschäften und Festzelten.

Wickeltaschen unterliegen Taschenregelung

Achtung mit Baby! Wickeltaschen zählen zur allgemeinen Taschenregelung auf dem Oktoberfest. Erlaubt sind Taschen mit einem Fassungsvermögen bis zu drei Litern oder einer maximalen Größe von 20 × 15 × 10 Zentimetern, unabhängig davon, ob es sich um eine Wickeltasche handelt.

Kinder im Bierzelt – nur zu bestimmten Zeiten

Ein Besuch im Bierzelt ist mit Kindern möglich, aber zeitlich eingeschränkt. Kinder unter sechs Jahren dürfen sich nach 20 Uhr nicht mehr in den Zelten aufhalten, selbst wenn sie von ihren Eltern begleitet werden. Diese Regel gilt auch auf der Oidn Wiesn. Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren ist der Aufenthalt auf dem Festgelände nach 20 Uhr nur in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person gestattet.

GESUND BEGINNT IM MUND

Superkraft Spucke

Tag der Zahngesundheit am 25. September

Am 25. September ist wieder Tag der Zahngesundheit! In diesem Jahr hat sich der Verein für Zahngesundheit ein ganz besonderes Motto ausgedacht: „Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke“. In Speichel steckt nämlich viel mehr, als man denkt: Speichel ist ein echter Alleskönner: Er schützt nicht nur unsere Zähne, sondern spielt auch beim Kauen, Schlucken, Sprechen und Schmecken eine wichtige Rolle. Und ist damit wirklich eine Superkraft des Körpers.

Was macht Speichel so besonders?

Speichel ist weit mehr als nur eine feuchte Flüssigkeit: Er ist ein unsichtbarer Schutzschild im Mund. Rund 0,5 bis 1 Liter davon produziert der Körper täglich, vor allem beim Essen oder Sprechen. Im Mund gibt es mehrere Speicheldrüsen, die unsere Spucke herstellen: Die größten sind die Ohrspeicheldrüsen, die Unterkieferspeicheldrüsen und die Unterzungenspeicheldrüsen. Sie werden von zahlreichen kleinen Drüsen in Wangen, Gaumen, Rachen und Zunge unterstützt. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass der Speichelfluss möglichst gleichmäßig funktioniert.

Ein Cocktail aus Wasser, Enzymen und Mineralstoffen

Etwa 99 Prozent der Spucke bestehen aus Wasser, der Rest aus wertvollen Enzymen, Proteinen und Mineralstoffen. Und diese Zusammensetzung hat es in sich: Speichel spült Essensreste weg, neutralisiert schädliche Säuren, die nach dem Essen entstehen, und versorgt den Zahnschmelz mit wichtigen Mineralien. Dadurch beugt er Karies vor und repariert angegriffene Zahnsubstanz, ohne dass wir es überhaupt merken.

Mehr als nur praktisch

Speichel spielt auch für unsere Verdauung eine entscheidende Rolle, denn schon im Mund beginnt damit die Aufspaltung der Nahrung durch spezielle Enzyme. Gleichzeitig setzt er Aromen frei, wodurch wir überhaupt erst richtig schmecken können. Dank seiner glatten, feuchten Konsistenz lässt sich das Essen leichter schlucken. Doch Spucke kann noch mehr: Sie macht das Sprechen erst möglich, weil die Zunge sonst zu trocken wäre, um Worte klar zu formen. Selbst beim Küssen oder Singen ist Speichel im Einsatz. Und wer schon einmal mit trockenem Mund aufgewacht ist, weiß: Ohne ihn wird vieles unangenehm.

Zahnpflege schon für die Kleinsten wichtig

Schon im Kindesalter ist es wichtig, auf die Mundgesundheit zu achten und damit auch für eine gesunde Speichelproduktion. Das regelmäßige Zähneputzen morgens und abends ist dabei unerlässlich. Am besten mit einer altersgerechten Zahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpasta. Auch kleine Trinkpausen über den Tag verteilt halten den Mund feucht und helfen dem Speichel, seine schützende Wirkung zu entfalten. So kann die Superkraft Spucke ihre Arbeit zuverlässig erledigen.

Ein dauerhaft trockener Mund, zum Beispiel durch Medikamente, Stress oder Angstzustände, kann unangenehme Folgen haben: Risse in der Schleimhaut, Schluckbeschwerden, vermehrte Kariesgefahr oder Mundgeruch. Besonders ältere Menschen oder Kinder mit chronischen Erkrankungen sind davon betroffen.

von Nadine Hell

Zwergerl-Extra Tipp: Wer regelmäßig trinkt, gründlich die Zähne putzt und sich ausgewogen ernährt, unterstützt ganz nebenbei die Spucke in ihrer Superkraft-Rolle und sorgt für gesunde Kinderzähne mit Langzeitwirkung.

Was hilft bei Trockenheit?

- Regelmäßig kleine Schlucke (am besten stilles Wasser) trinken
- Eiswürfel lutschen (vor allem bei Kindern eine sanfte Lösung)
- Auf Alkohol, Zigaretten und stark säure- oder salzhaltige Lebensmittel verzichten
- Zweimal täglich gründlich Zähne putzen
- Bei anhaltender Trockenheit: ärztlichen Rat einholen

Dr. Anne-Katrin Zirngibl
Kinder- und Jugendzahnheilkunde
Kindgerechte Behandlung
Hypnose
Prophylaxe
Vollnarkose

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

Kinderzahnheilkunde
Dr. Elena Schaub-Langner
Dr. Esther Wolf
Prophylaxe
Individuelle Beratung und Behandlung
Hypnose
Sedierung / Narkose
Lachgas
Josephsburgstr. 34
81673 München (U2)
www.doktor-kinderzahn.de
Telefon 089.45665113

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



Bereitschaftspflege

Wie eine Familie Kindern in Not ein vorübergehendes Zuhause schenkt

Wenn Kinder akut in Not geraten, sind es Bereitschaftspflegefamilien, die ihnen schnell Schutz, Geborgenheit und Stabilität bieten. Mädchen und Jungen – oft von Jugendämtern wegen Kindeswohlgefährdung in Obhut genommen – finden hier für Wochen oder Monate ein vorübergehendes Zuhause.

Eine dieser Familien sind Martin und Nicole aus dem Landkreis Rosenheim. Sie öffnen seit vielen Jahren ihr Herz und ihr Zuhause für Pflegekinder. Im Interview mit dem Zwergerl Magazin (ZM) erzählen sie, wie sie den Alltag mit Pflegekindern erleben – und weshalb es sich lohnt, Kindern in schwierigen Lebenslagen einen sicheren Hafen zu bieten.

ZM: Wie seid ihr dazu gekommen, Pflegekinder bei euch aufzunehmen?

Martin: Das ist jetzt fast 17 Jahre her. Wir haben damals zufällig eine Zeitungsanzeige gelesen: Pflegefamilien gesucht. Wir dachten: Mit Kindern kennen wir uns aus, das könnte etwas für uns sein. Wir haben vier eigene Kinder und viel Erfahrung mit Jugendgruppen. Dann kamen die ersten Gespräche mit der Caritas, und nach einer ausführlichen Überprüfung wurden wir Bereitschaftspflegefamilie.

ZM: Wie haben eure Kinder darauf reagiert?

Nicole: Wir haben ganz offen mit ihnen gesprochen. Dass es Kinder gibt, denen es nicht so gut geht. Und dass wir einem dieser Kinder ein Zuhause auf Zeit geben möchten.

Martin: Unsere Kinder haben toll mitgemacht – oft haben sie eine Vermittlerrolle übernommen. Pflegekinder öffnen sich nämlich oft zuerst den anderen Kindern, bevor sie mit uns Erwachsenen sprechen.



ZM: Wie hat sich euer Familienleben dadurch verändert?

Nicole: Es ist intensiver geworden. Wir reden mehr, reflektieren gemeinsam mit unseren Kindern. Das tun wir auch dann, wenn wir gerade kein Pflegekind haben.

Martin: Unsere Kinder haben durch die Pflegekinder gelernt, wie gut es ihnen geht. Das hat uns als Familie sehr zusammengeschweißt.

ZM: Welche Altersgruppen habt ihr aufgenommen – und wie lange bleiben die Kinder?

Nicole: Wir haben Kinder von sieben Monaten bis 18 Jahren aufgenommen. In der Regel bleiben sie zwischen vier und zwölf Monate.

ZM: Wie sieht der Alltag mit einem Pflegekind bei euch aus?

Martin: Ganz normal – Frühstück, Schule, Hausaufgaben, Freizeit. Viele Kinder kennen so einen geregelten Tagesablauf nicht.

Nicole: Diese Kinder lernen bei uns, was Alltag bedeutet. Manche Kinder essen anfangs fast nichts, andere viel zu viel – weil sie zuhause nichts oder zu wenig bekamen. Und sie sind oft überrascht, wenn wir sie einfach nur umsorgen. Neulich sagte unser aktuelles Pflegekind: „Wir mussten bei Gewitter immer zu Fuß zur Schule." Ich habe ihr erklärt: „Hier nicht. Ich will, dass du sicher ankommst." Da hat sie gemerkt: Hier kümmert sich jemand.



ZM: Wie schafft ihr es, Vertrauen aufzubauen?

Nicole: Indem wir keinen Druck machen. Die Kinder dürfen erstmal ankommen. Sie merken schnell, dass wir da sind – einfach so, ohne etwas zu erwarten.

Martin: Die meisten Kinder schlafen in den ersten Tagen sehr viel. Sie können sich hier zum ersten Mal entspannen. Zuhause waren sie ständig in Alarmbereitschaft – bei uns kommen sie zur Ruhe.

Nicole: Und Regeln sind wichtig – klare, verlässliche Strukturen. Das kennen viele Kinder nicht. Aber sie geben Sicherheit. Daraus wächst Vertrauen.

ZM: Gab es besondere Momente, die euch berührt haben?

Nicole: Viele. Wenn man erfährt, was die Kinder erleben mussten, ist das schon ergreifend. Aber es gibt auch viele schöne Momente, die in Erinnerung bleiben: wenn traurige Kinder plötzlich aufblühen, lächeln und von ihrem Tag erzählen. Eines der Kinder sagte zum Abschied: „Ich möchte mal eine Familie, bei der es genauso ist wie bei euch" – das war ein sehr bewegender Moment. Besonders berührt mich, dass wir zu fast allen ehemaligen Pflegekindern noch Kontakt haben.

Martin: Unvergessen ist der Moment, als ein Kind mit einem Eis in der Hand dastand und nicht wusste, was es damit machen soll – weil es noch nie im Leben ein Eis gegessen hatte. Da bekommt man fast Tränen in die Augen.

ZM: Wie geht ihr mit dem Abschied um?

Martin: Professionell – das ist wichtig. Man darf keine zu enge Bindung aufbauen, auch wenn das schwerfällt.

Nicole: Wir begleiten die Kinder in ihr neues Zuhause und machen ihnen Mut. Und jedes Kind bekommt von uns ein Erinnerungsalbum mit Fotos und kleinen Texten über die Zeit, die es bei uns verbracht hat.

ZM: Wie habt ihr die Unterstützung durch die Caritas erlebt?

Nicole: Sehr positiv. Es gibt regelmäßige Besuche, Schulungen, Gespräche. Die Betreuer hören zu, geben Impulse und zeigen mehrere Wege auf – das hat uns viel gebracht. Und gibt es mal ein Problem, sind die Betreuer rund um die Uhr erreichbar.

ZM: Was motiviert euch, immer weiterzumachen?

Nicole: Die Kinder selbst. Ihr erstes Lächeln. Oder die Rückmeldungen Jahre später. Ein ehemaliges Pflegekind saß hier mal ganz verzweifelt und wusste nicht, was sie später mal machen soll. Mein Mann hat ihr Mut gemacht. Heute studiert sie an der Kunstakademie. Solche Geschichten geben uns Kraft.

ZM: Was möchtet ihr anderen Familien sagen, die überlegen, ein Pflegekind aufzunehmen?

Nicole: Viele sagen: „Ich könnte das nicht." Aber wenn alle so denken, gäbe es keine Pflegefamilien – und die Kinder blieben in der Hölle. Man muss kein Profi sein. Man muss einfach nur Kinder mögen.

Martin: Wichtig ist, dass die ganze Familie mitzieht. Und dass man gut begleitet wird. Außerdem braucht man geeignete Räumlichkeiten – ein Hauptgrund, warum es in Städten wie München kaum noch Pflegefamilien gibt. Und dann kann man es einfach mal ausprobieren. Und wenn es nicht klappt, ist das auch okay. Aber man hat es versucht.

Nicole: Auch Alleinerziehende oder gleichgeschlechtliche Paare können Pflegekinder aufnehmen.

Martin: Und das gibt einem selbst so viel zurück. Ich kann mir ein Leben ohne Pflegekinder kaum noch vorstellen.

Tipp

Du überlegst, ob auch du einem Pflegekind ein vorübergehendes Zuhause schenken möchtest? Unter **www.kinderdorf.de** findest du alle Infos.

Bayerisches Rotes Kreuz



Erste Hilfe am Kind

Kurse für Eltern, Großeltern, Erzieher/-innen

Wüssten Sie, was im Notfall zu tun ist? Wir zeigen es Ihnen!

Aktuelle Termine und Anmeldung unter Tel. 08031 / 3019-53 oder www.brk-rosenheim.de/kurse

Besuchen Sie auch unseren Online-Elterncampus mit Live-Kursen unter www.drk-elterncampus.de

BRK-Kreisverband Rosenheim
Tel. 08031 3019-0
info@brk-rosenheim.de
www.brk-rosenheim.de

Faktencheck:
13 Mythen zur kindlichen Entwicklung



Omas Weisheiten begleiten uns oft bis ins eigene Elternsein. Plötzlich sagen wir: „Spinat macht dich stark wie Popeye" zu unserem Kind, das die Kultfigur gar nicht kennt. Doch nicht alle Floskeln sind so harmlos wie diese. Besonders wenn es um die kindliche Entwicklung geht, kann ein irreführender Mythos schnell gefährlich werden.

Zeit für einen Faktencheck: Wir nehmen 13 Halbwahrheiten unter die Lupe und erklären, was wirklich stimmt und was ins Reich der Märchen gehört.

1. Lesen bei schlechtem Licht schadet den Augen

-Falsch- Auch bei wenig Licht nehmen die Augen beim Lesen keinen Schaden. Allerdings kann es sein, dass manche Kinder Kopfschmerzen bekommen oder schneller ermüden. Und mal ehrlich: Mit einer Leselampe macht das Lesen einfach viel mehr Spaß.

2. Karotten sind gut für die Augen

-Falsch- Karotten sind kein Wundermittel gegen Sehschwäche. Sie sind aber trotzdem sehr gesund, denn sie enthalten viel Beta-Carotin. Das wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, und das ist wiederum wichtig für die Augengesundheit.

3. Vom vielen Fernsehen bekommt man viereckige Augen

-Falsch- Auch Kinder bekommen von langem Fernsehen natürlich keine Quadrataugen. Aber die Augen können trocken werden, brennen oder müde wirken. Beim Fernsehen starrt man nämlich lange auf einen Punkt und blinzelt dabei viel weniger, so werden die Augen schlechter mit Tränenflüssigkeit benetzt. Ein bisschen frische Luft hilft nicht nur den Augen, sondern auch dem Kopf.

4. Kopfhörer machen die Ohren kaputt

-Richtig- Die Nutzung von Kopfhörern sollte Grenzen haben. Wer sie zu lange trägt, riskiert Schäden am Gehör. Regelmäßige Pausen sind wichtig: Sie entlasten und schützen das empfindliche Gehör von Kindern.

5. Wattestäbchen zerstören das Trommelfell

-Richtig- Bei der Nutzung von Wattestäbchen wird Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang geschoben, das kann zu einer Verstopfung führen und im schlimmsten Fall zu einem Riss oder Loch im Trommelfell. Übrigens gilt das nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

6. Kinderohren sind robust, laute Geräusche machen nichts aus

-Falsch- Genau das Gegenteil ist der Fall: Kinderohren sind besonders empfindlich. Zu laute Kopfhörer, Knallkörper oder Konzerte können das Gehör dauerhaft schädigen. Eine einfache Faustregel hilft: Muss man schreien, um sich zu unterhalten, ist es definitiv zu laut.

7. Der Schnuller verschiebt die Zähne

-Richtig- So praktisch ein Schnuller auch ist, er hat auch Nachteile. Wenn Kinder ihn zu lange benutzen, kann das Zahn-, Kiefer- und sogar Sprachprobleme verursachen. Spätestens ab dem 3. Lebensjahr sollte der Schnuller daher unbedingt weggelegt werden.

8. Milchzähne sind nicht so wichtig, sie fallen sowieso aus

-Falsch- Milchzähne sind nicht nur für die Zahnfee da. Sie sind wichtig fürs Kauen, für die Sprachentwicklung und für das Wachstum des Kiefers. Außerdem dienen sie als Platzhalter für die bleibenden Zähne, gehen sie zu früh verloren, können dadurch Zahnfehlstellungen entstehen.

9. Jungen sprechen grundsätzlich später als Mädchen

-Richtig- Dass Mädchen meist ein bisschen früher sprechen, liegt an mehreren Faktoren: Ihr Gehirn reift in den Sprachzentren oft etwas schneller, Hormone wie Östrogen fördern die Sprachentwicklung. Dazu kommt, dass Eltern mit Mädchen oft mehr reden. Jungen entwickeln sich etwas langsamer und sind deshalb auch häufiger von Sprachstörungen betroffen.

10. Zucker macht Kinder hyperaktiv

-Falsch- Dieser weitverbreitete Mythos ist wissenschaftlich nicht belegt. Zucker liefert zwar schnell verfügbare Energie und kann Kinder kurzzeitig aktiver machen, doch echte Hyperaktivität hat andere Ursachen und sieht ganz anders aus.

11. Dreck ist gut fürs Immunsystem

-Richtig- Etwas Kontakt mit „Dreck" kann das Immunsystem von Kindern stärken und sogar vor Allergien und Autoimmunerkrankungen schützen. Wichtig ist, dass der Dreck aus einer natürlichen Umgebung stammt und nicht mit Chemikalien in Berührung gekommen ist.



12. Viel Bildschirmzeit schadet Kindern nicht

-Falsch- Zu viel Medienkonsum kann die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern bremsen. Wenn Smartphone, Fernseher und Co. den Alltag bestimmen, fehlt dem Gehirn die Zeit, analoge Erfahrungen zu sammeln. Je nach Alter empfehlen Experten höchstens 30 bis 60 Minuten Bildschirmzeit pro Tag.

13. An offene Wunden muss Luft ran

-Falsch- Offene Wunden sollten nicht an der Luft trocknen. Ganz im Gegenteil: Das kann die Heilung sogar verzögern. Eine feuchte Wundheilung mit einem atmungsaktiven Pflaster unterstützt den Heilungsprozess und reduziert die Narbenbildung.

von Nadine Hell



Quality Time trotz Alltagswahnsinn

Mamas im Interview über kleine Rituale und große Wirkung

Die Sommerferien neigen sich dem Ende zu und der alltägliche Wahnsinn kehrt zurück. Schule, Arbeit, Einkäufe, Hausaufgaben: Raum für gemeinsame Zeit in der Familie bleibt oft auf der Strecke. Doch genau diese Momente - Gespräche am Frühstückstisch, Spaziergänge am Abend oder das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte - machen das Familienleben aus.

Viele Eltern kennen das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen; bewusste Zeit mit den Kindern und Partner rückt da schnell mal in den Hintergrund. Wie schafft man es trotzdem, Familienzeit zu verbringen und zu genießen? Wir haben euch gefragt: Drei Zwergerl-Leserinnen haben uns verraten, wie sie Familienmomente bewusst in den Alltag einbauen.

JOHANNA H.

Johanna und Kai leben mit ihrer kleinen Tochter Emma (2) und drei Katzen zusammen.

Zwergerl Magazin (ZM): Hallo Johanna, wie sieht euer Alltag aus?
Johanna: Hallo Zwergerl Magazin. Ich bin Fachkrankenschwester für Notfallpflege und habe einen Nebenjob in einem Kinderladen, mein Mann arbeitet als Notfallsanitäter. Wir arbeiten beide im Schichtdienst und das an 365 Tagen im Jahr. Unsere Tochter geht von 8-12 Uhr in den Kindergarten. Einmal die Woche geht's für sie zum Kinderturnen.

ZM: Wie wichtig ist dir Familienzeit?
Johanna: Feste und vor allem bewusste Familienzeit ist mir sehr wichtig. Ich glaube daran, dass man durch Reden, gemeinsame Aktivitäten und Beschäftigung Verbindungen schafft. Denn trotz der vielen Arbeit möchte ich, dass unsere Tochter immer einen sicheren Platz hat, um nach Hause zu kommen, zu reden oder Liebe aufzutanken.

ZM: Habt ihr feste Rituale oder Momente in der Familie?
Johanna: Besondere Rituale haben wir nicht, aber an freien Vormittagen gehen mein Mann und unsere Tochter oft zum Bäcker und danach frühstücken wir gemeinsam. Weil oft einer von uns nicht da ist, tanken wir immer Liebe auf: Funktioniert ganz einfach mit einer festen und langen Umarmung. Wir lieben es auch, unsere Tochter ins Bett zu bringen, einer liest vor und die anderen hören zu. Dabei fällt mir auf, wir haben vielleicht doch ein paar Mini-Rituale.

ZM: Kommt die gemeinsame Zeit in der Familie manchmal zu kurz?
Johanna: Wir haben leider kaum Zeit zu dritt. Vielleicht zwei Tage im Monat, an denen wirklich keiner arbeiten muss. Die müssen wir dann aber wirklich gut verteidigen und mit gemeinsamer Zeit füllen.

ZM: Was macht ihr am liebsten zusammen, um wieder bewusst Zeit miteinander zu verbringen?
Johanna: Wir lieben die Berge. Sie sind für uns ein Ort, um Kraft zu tanken und uns wieder mehr zu spüren. Ansonsten gehen wir gerne an den nahe gelegenen Wildpark, sind draußen unterwegs, gehen wandern und entdecken neue Orte.

Johannas Geheimtipp für mehr Familienzeit: Wir entfliehen dem Alltag, indem wir zusammen die Natur erleben. Den Rucksack voll packen und einfach los. Hier gibt es kaum TV-Momente.



ISABEL

Isabel und Julien sind Eltern von zwei Mädchen: Malia (4) und Liana (7 Monate). Zur Familie gehören außerdem Labrador Fynn und eine Schildkröte.

ZM: Hallo Isabel, wie sieht euer Alltag ungefähr aus?
Isabel: Guten Tag, Zwergerl Magazin! Unser Alltag ist, wie bei vielen Familien mit kleinen Kindern, ziemlich trubelig – aber schön! Mein Mann arbeitet Vollzeit, hat aber das Glück, auch regelmäßig im Homeoffice zu sein, was den Familienalltag oft erleichtert. Ich bin derzeit in Elternzeit und nutze die Zeit, um mich beruflich neu zu orientieren. Unsere Große, Malia, geht in den Kindergarten, was ihr viel Freude macht. Liana ist mit ihren sieben Monaten natürlich noch voll im Entdeckermodus zu Hause.

ZM: Wie wichtig ist dir bewusste Familienzeit?
Isabel: Bewusste Familienzeit ist mir unglaublich wichtig. Gerade mit kleinen Kindern vergeht die Zeit so schnell, und ich möchte diese besondere Phase ganz bewusst erleben, anstatt nur durch zu rasen. Es sind oft die kleinen Momente - gemeinsames Lachen, Vorlesen, zusammen essen oder einfach nur Kuscheln – die einem später am meisten im Herzen bleiben. Außerdem ist es mir wichtig, dass unsere Kinder spüren, dass wir als Familie füreinander da sind und sich jeder gesehen und gehört fühlt.

ZM: Habt ihr feste Gewohnheiten, die euch als Familie zusammenbringen?
Isabel: Ja, wir haben einige kleine Rituale, die uns besonders wichtig sind. Zum Beispiel starten wir den Tag, so oft es geht, gemeinsam mit einem gemütlichen Frühstück. Nachmittags basteln oder spielen wir oft zusammen.

ZM: Kommt die gemeinsame Zeit in der Familie manchmal zu kurz?
Isabel: Klar, es gibt Phasen, in denen der Alltag sehr voll ist und wir merken, dass die gemeinsame Zeit ein bisschen knapper wird. Aber wir achten bewusst darauf, solche Momente auszugleichen.

ZM: Was macht ihr am liebsten zusammen, um wieder bewusst Zeit miteinander zu verbringen?
Isabel: Am liebsten sind wir gemeinsam aktiv, zum Beispiel beim Schwimmen. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch den Zusammenhalt. Aber genauso lieben wir es, einfach zusammen zu spielen oder zu basteln, vor allem wenn wir dabei lachen und die Kinder ihre Kreativität ausleben können. Und an ruhigeren Tagen genießen wir es, gemeinsam ein Buch zu lesen oder in die Bücherei zu fahren. Spieleabende dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Isabels Geheimtipp für mehr Familienzeit: Bewusste gemeinsame Zeit ist kein großer Aufwand oder ein extra Termin, sie besteht aus kleinen Momenten im Alltag. Wichtig ist, sich nicht unter Druck zu setzen, sondern die Zeit miteinander wertzuschätzen, auch wenn sie manchmal nur kurz ist. Qualität geht hier klar vor Quantität.

JOHANNA G.

Johanna ist eine alleinerziehende Mama, ihr Sohn Leo ist schon fast drei Jahre alt.

ZM: Hallo Johanna. Wie läuft ein typischer Tag bei euch ab?
Johanna: Hallo Zwergerl Magazin. Bedingt durch meinen Teilzeitjob, der zu 100% im Homeoffice stattfindet, kann ich mir alles ganz gut einteilen. Ab Herbst besucht Leo nämlich einen neuen Kindergarten. Ich bin dankbar, dass ich so flexibel sein kann, um mich voll auf die Eingewöhnung konzentrieren zu können.

ZM: Familienzeit – wie wichtig ist sie dir ganz persönlich?
Johanna: Durch die Trennung habe ich gelernt, dass ich unsere Familienzeit neu definiere. Diese Momente entstehen nicht nur zu geplanten, sondern auch zu ungeplanten Zeiten.

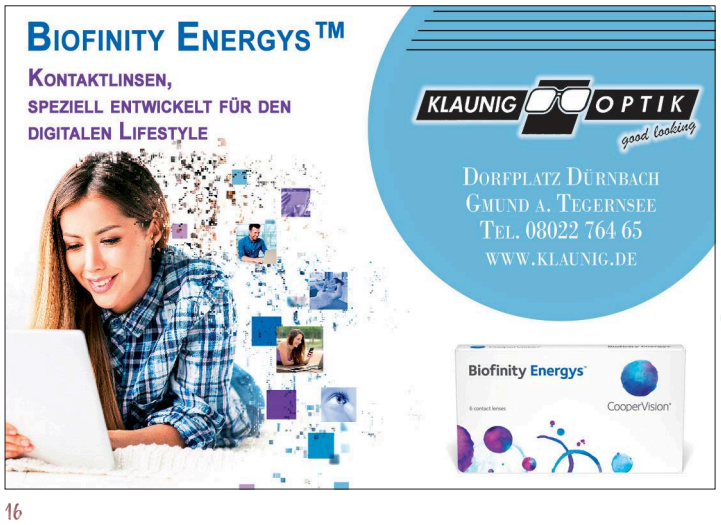
ZM: Habt ihr feste Rituale oder Momente, die euch als Familie besonders kostbar sind?
Johanna: Abends im Bett kuscheln wir noch miteinander. Wir reden über unseren Tag und was uns daran am besten gefallen hat. Mit den schönsten Gedanken gehen wir dann schlafen.

ZM: Gibt es Zeiten, in denen ihr merkt: Jetzt bleibt das Miteinander auf der Strecke?
Johanna: Ja klar. Manchmal kommt alles zusammen und jede Familienkonstellation bringt ihre Herausforderungen mit sich.

ZM: Was macht ihr am liebsten zusammen, um wieder bewusst Zeit miteinander zu verbringen?
Johanna: Am liebsten sind wir draußen, egal bei welchem Wetter. Und sonst malen oder basteln wir gerne zusammen. Leo ist außerdem sehr musikalisch, da gibt es schon gerne mal eine Vorführung. Gerade haben wir aber so eine richtige Puzzle-Phase.

Johannas Geheimtipp für mehr Familienzeit: Den Moment leben, auch wenn es im Kalender gerade nicht geplant war.

Danke für die Gespräche, liebe Mamas!





Mottoparty leicht gemacht

Die besten Kindergeburtstags-Ideen zum Nachmachen



Mottopartys sind nicht nur für Kinder etwas Tolles: Für Eltern gibt ein Motto eine klare Richtung und macht die Planung einer Geburtstagsfeier einfacher. Bei der Auswahl des Themas für den Kindergeburtstag ist der Fantasie keine Grenze gesetzt. Egal ob Drachen, Feen oder kleine Ritter; ein Motto hilft dabei, passende Spiele, Deko und Bastelideen auszuwählen. Und das Beste: Viele Ideen lassen sich mit einfachen Mitteln umsetzen, ganz ohne großen Aufwand oder hohe Kosten. Die Zwergerl-Redaktion hat euch bewährte Mottos rausgesucht. Inklusive Bastelideen, Musikvorschlägen und Rezepten für passende Geburtstagskuchen.

1. Piratenparty - Ahoi, ihr Landratten

- **Deko:** Der Partyraum wird zur stürmischen See. Mit schwarzen Totenkopfflaggen, Netzen an den Wänden und einer selbst gemalten Schatzkarte kommt sofort Abenteuerstimmung auf. Besonders wirkungsvoll ist eine kleine Schatzinsel aus Sand (entweder im Sandkasten oder in einer flachen Wanne), in der Goldmünzen aus Schokolade, Muscheln oder kleine Edelsteinchen vergraben werden.
- **Bastelidee:** Die Kinder basteln sich ihr eigenes Fernrohr, dafür einfach leere Küchenrollen mit schwarzem Papier umwickeln, goldene oder silberne Sticker aufkleben und vorne eine transparente Folie anbringen. So können die kleinen Freibeuter nach feindlichen Schiffen Ausschau halten.
- **Playlist:** Die musikalische Begleitung darf ruhig dramatisch sein – der Fluch der Karibik-Soundtrack bringt sofort Kino-Feeling.
- **Kuchen:** Ein rechteckiger Kastenkuchen lässt sich wunderbar zur Schatztruhe verwandeln.

Spotify-Playlist für echte Piraten!

2. Einhornland - ab in die Glitzerwelt

Spotify-Playlist für die Glitzerwelt!

- **Deko:** Pastellfarbene Luftballons, Girlanden in Rosa, Türkis und Flieder und glitzernde Einhornfiguren verwandeln jede Wohnung in eine magische Welt. Auf dem Tisch dürfen Sternen-Konfetti, schillernde Pappteller und vielleicht sogar eine Wolke aus Watte nicht fehlen.
- **Bastelidee:** Aus Tonpapier, Glitzerfolie, Pfeifenputzern und Haarreifen entstehen bezaubernde Einhorn-Stirnbänder. Jedes Kind kann sich ein individuelles Horn basteln, mit Ohren, Sternen und bunten Bändern. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch ein schönes Mitgebsel für zu Hause.
- **Playlist:** Die passende Musik? Ein Mix aus zauberhaften Disney-Songs oder einfach der aktuellen Kinder-Hitparade. Tanzen und Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht.
- **Kuchen:** Ein Regenbogenkuchen ist nicht nur ein Hingucker, sondern ein echtes Highlight beim Anschneiden. Einfach den Rührteig mit Lebensmittelfarben einfärben, schichten und backen. Alternativ sind Einhorn-Muffins mit bunten Streuseln und kleinen Eiswaffel-Hörnchen dekoriert.

3. Detektivgeburtstag - Auf Spurensuche

- **Deko:** Schon beim Eintreten fühlen sich die Kinder wie im Krimi: Tatortband am Türrahmen, große schwarze Fußspuren auf dem Boden, ein Spurenkoffer auf dem Tisch. Lupen, Fingerabdruckkarten und kleine Indizien wie Taschentücher oder Brillen setzen das Thema spielerisch um. Wer mag, legt Rätselzettel und kleine Hinweise aus, die zum großen Fall des Tages führen.
- **Bastelidee:** Jede Detektivin und jeder Detektiv bekommt einen eigenen Ausweis: mit Passfoto, Namen, Alter und Spezialgebiet (z. B. „Spürnase für Süßigkeiten“ oder „Spezialist für geheime Zeichen“). Der Fingerabdruck wird mit Wasserfarbe oder Stempelkissen abgenommen.
- **Playlist:** Leise, spannende Instrumentalmusik im Hintergrund sorgt für das richtige Spürnasen-Gefühl.
- **Kuchen:** Der Kuchen kommt als große Lupe daher. Ein runder Schokokuchen wird mit einem Rahmen und Griff aus Schokoriegeln verziert. Alternativ: Muffins mit Fußspuren aus Schokoladenstückchen oder Zuckerschrift.



Spotify-Playlist für die Spurensuche!



Spotify-Playlist für die Wald- & Tierparty

4. Wald- und Tierparty - Raus in die Natur

- **Deko:** Diese Party funktioniert wunderbar im Garten, auf einer Wiese oder auch auf dem Balkon. Mit Tannenzapfen, Moos, kleinen Holzscheiben und selbst gesammelten Blättern lässt sich eine wunderbar natürliche Atmosphäre schaffen. Stofftiere wie Fuchs, Dachs oder Eule ergänzen das Setting. Zwergerl-Highlight: Ein Tipi oder ein Waldzelt aus Decken machen den Ort perfekt.
- **Bastelidee:** Aus Papptellern und Bastelmaterialien entstehen Tiermasken, etwa ein Fuchs mit orangefarbenem Fell aus Krepppapier, ein Igel mit Stacheln aus Pappe oder eine Eule mit großen Glubschaugen. Die Masken können direkt getragen oder als Erinnerung mitgenommen werden.
- **Playlist:** Lustige Kinderlieder, Naturgeräusche sorgen zwischendurch für ruhige Momente.
- **Kuchen:** Ein Igelkuchen aus einem halbrunden Schokokuchen, verziert mit Schokostäbchen als Stacheln, ist nicht nur köstlich, sondern auch richtig süß anzusehen.

Passend zu den Mottos findet ihr Einladungskarten auf

zwergerl-magazin.de/drin-draußn/kindergeburtstag/

Planen und Vorbereiten

Eine Mottoparty braucht keine vier Wochen Vorbereitung. Oft reichen bis zu zwei, um alles in Ruhe zu organisieren. Entscheidend ist, frühzeitig gemeinsam mit dem Kind das Thema zu wählen, so entsteht Vorfreude und Mitgestaltung von Anfang an. Ein Motto macht die Geburtstagsfeier lebendig und abwechslungsreich. Wenn am Ende alle fröhlich, vielleicht ein bisschen verkleidet oder verschmiert nach Hause gehen, war es genau das richtige Maß an Fantasie und Spaß.



Anzeige

Im feuchten Nass haben Geburtstagshelden großen Spaß - Plantschen, Party, Pommes, Parcours

Egal ob Kindergeburtstag oder eine andere tolle Feier mit Freunden – im Hallenbad neufun ist eine tolle Stimmung garantiert!

Feiern im Hallenbad neufun bedeutet für euch:

Riesenspaß & Abenteuer

Für die Feier gelten die aktuellen Eintrittspreise. Diese müssen vor Ort an der Schwimmbadkasse bezahlt werden.

Die Reservierungsgebühr beinhaltet folgendes:

- Tisch mit Gedeck,
- eine Dekoration im Partybereich und
- ein kleines Geschenk für das Geburtstagskind,
- sowie freien Eintritt für das Geburtstagskind (ab 5-15 Personen, mind. 2 Erwachsene Begleitpersonen)

Für nur 40€

ab 5 Jahren	je nach Wunsch	5-15 Kinder	40€ + Eintritte	immer



Hindernis Laufbahn - Immer Samstags!

Jeden Samstag ist von 14. -18.00 Uhr unser beliebter Spielnachmittag mit unserer tollen Attraktion dem Aqua Track (Hindernislaufbahn).

Damit ist der Spaß vorprogrammiert! Achtung die Kinder müssen Schwimmen können.

Haben Sie noch Fragen?

Kontaktieren Sie uns gerne per Telefon oder über unsere Webseite!

Hallenbad Neufahrn
Käthe-Winkelmann-Platz 4
85375 Neufahrn b. Freising
Tel: 08165 / 95320
www.hallenbad-neufahrn.de





Kindergeburtstag im Schwimmbad

Anzeige

Einmal im Jahr ein eigenes Fest und den ganzen Tag so richtig im Mittelpunkt stehen – für viele Kinder gehört eine Feier mit ihren Freunden zu ihrem Ehrentag einfach dazu. Manchmal hat die Familie aber keinen Platz oder auch keine Lust, eine Party im eigenen Heim auszurichten oder die Kinder selbst wünschen sich etwas Außergewöhnliches. Dann stehen Eltern vor der Frage: Wie und wo soll gefeiert werden?

Ein Ausflug ins Schwimmbad stellt dabei den perfekten Rahmen für eine gelungene Feier. Denn Kinder und Wasser - das gehört einfach zusammen. Ob rasante Rutschen oder lustige Spiele: In der monte mare Vitaltherme in Schliersee steht der Spaß für Groß und Klein im Mittelpunkt.

Damit die Feier nicht ins Wasser fällt, bietet monte mare speziell auf die Bedürfnisse der kleinen Gäste abgestimmte Mottopartys. Im Internet stehen im Vorfeld bereits Einladungskarten zum kostenlosen Download bereit, da wissen die kleinen Gäste gleich, ob sie zur Piratenparty, zum Wasserzirkus oder doch nach Hawaii eingeladen sind.

monte mare organisiert die Geburtstagsfeier im Schwimmbad passend zum gewählten Thema – inklusive bunt gedecktem Tisch, Verpflegung und auf Wunsch leckeren Geburtstagsmuffins.



bis 12 Jahre | je nach Wunsch | ab 5 Kinder | ab 11,50€ | 25 Mo - Sa



Im Komplettangebot sind neben der Tageskarte für das Schwimmbad bereits ein Begrüßungs-Cocktail und das Geburtstagsmenü enthalten.

Übrigens: Findet der Kindergeburtstag im Schwimmbad am gleichen Tag oder innerhalb der ersten vier Wochen nach dem Geburtstag statt, ist das Geburtstagskind eingeladen und erhält zusätzlich das Kinder-Menü gratis.
Informationen und Buchung unter
www.monte-mare.de/kindergeburtstag

MiniMonti Club – Der monte mare-Kinderspaß

monte mare Schliersee
Perfallstraße 4
83727 Schliersee
Tel: 08026 / 920900
www.monte-mare.de

Kinderleicht Geburtstag feiern! Bei McDonald´s Heinritzi

Anzeige

An Deinem Geburtstag bist du der Held!
Spaß haben und mit den Freunden eine unvergessliche Geburtstagsparty im Lieblingsrestaurant feiern. Wir kümmern uns um alles, nur die Gäste müssen noch selbst eingeladen werden.

Doch nicht nur die Kinder sollen an diesem außergewöhnlichen Tag verwöhnt werden, sondern auch die Eltern, die sich um nichts sorgen müssen.

Wir dekorieren den Tisch:

- eine ausgebildete Hostess beschäftigt mit abwechslungsreichen Spielen die kleinen Partygäste,
- versorgt sie mit ihrem Lieblingsessen,
- einer tollen Geburtstagstorte und
- einem Geschenk für das Geburtstagskind.

Das große Highlight der Geburtstagsparty ist der Rundgang im Restaurant und der Blick hinter die Kulissen. In der Küche darf das Geburtstagskind selbst ein Eis zapfen.
Ein Kindergeburtstag bei McDonald´s steht für unvergesslichen Partyspaß und welches Kind möchte nicht einmal, dass das Restaurant zum Spielplatz wird!





ab jedem Alter | je nach Wunsch | 10-12 Kinder | 5,49 Euro pro Kind | 25 immer

Kurz noch die Fakten

- Ein Kindergeburtstag bei uns dauert entweder 60 Minuten oder 1,5 Stunden (BIG oder MINI Party).
- Es stehen 4 Mottos zur Auswahl: **Minions, Dschungel, Happy Piraten** und **Bibi und Tina.**
- Das Gesamtpaket aus Organisation, Spielspaß und leckerem Essen kostet pro Kind 5,49 Euro (Das Geburtstagskind ist frei) und ist einfach vor Ort im Restaurant oder auch per Email an info@mcdonalds-heinritzi.de zu buchen.
- Die Eltern des Geburtstagskindes erhalten einen Kaffee oder Capuccino gratis.
- Alle weiteren Speisen und Getränke müssen die Begleitspersonen selbst zahlen.

Hier findest Du unsere Standorte:





Schreistunden am Abend

Rosenheimer Schlafberaterin im Interview

Nach der Geburt verändert sich der Alltag von Eltern grundlegend. Mit einem Neugeborenen ziehen Freude und Erschöpfung oft gleichzeitig ins Leben ein. Besonders die Abende werden für viele Familien zur Belastungsprobe: Schlaflose Stunden mit einem unruhigen oder gar schreienden Baby auf dem Arm. Wo bleibt da die Erholung für Mama und Papa?

Wir haben mit der Schlafberaterin Nicola Straub gesprochen. Sie erklärt im Interview, warum abendliche Unruhe bei Babys so häufig vorkommt und welche Strategien Eltern entlasten können.

Zwergerl Magazin: Guten Tag Frau Straub. Warum schreien so viele Babys ausgerechnet abends oder nachts?

Nicola Straub: Hallo Zwergerl Magazin. Babys können noch nicht sprechen und nutzen das Weinen, um zu zeigen, was ihnen fehlt – ob Hunger, Müdigkeit, Unwohlsein oder Schmerz. Am Abend sind viele Babys von den Eindrücken des Tages erschöpft und es fällt ihnen schwer, diese zu verarbeiten. Manche reagieren auch sensibel auf Übergänge und Trennungsmomente und brauchen dann besonders viel Nähe.

Zwergerl Magazin: Gibt es ein bestimmtes Alter, in dem abendliche Unruhe am häufigsten auftritt?

Nicola Straub: Besonders ausgeprägt ist die abendliche Unruhe in den ersten zwölf Lebenswochen. In dieser Zeit verarbeiten die Babys ihre ersten Eindrücke und brauchen dafür ganz viel Nähe, Sicherheit und Unterstützung.

Zwergerl Magazin: Ab wann spricht man von sogenannten „Schreistunden“ oder „Schreibabys“?

Nicola Straub: Als Faustregel gilt die sogenannte „Dreierregel“: Wenn ein Baby über mindestens drei Wochen, an drei oder mehr Tagen pro Woche, mehr als drei Stunden am Tag schreit, spricht man von einem Schreibaby. Dahinter steckt meist keine Erkrankung. Vielmehr braucht das Baby stärkere Unterstützung bei der Regulation seiner Gefühle. Das ist für die Eltern sehr anstrengend. Eltern dürfen und sollten sich in diesen Fällen Hilfe holen.

Zwergerl Magazin: Welche Warnzeichen deuten auf gesundheitliche Probleme hin?

Nicola Straub: Eltern lernen mit der Zeit, an Lauten, Stimme, Körpersprache und Mimik zu erkennen, was ihr Baby braucht. Müdigkeit zeigt sich oft durch Wegdrehen des Kopfes, Anhänglichkeit, Gähnen oder Quengeln. Hunger kündigen viele Babys durch Strampeln, Suchen mit dem Mund oder Weinen an. Schmerzen erkennt man häufig an einem schrillen, ungewohnten Schrei und einer angespannten Körperhaltung. Wenn Eltern unsicher sind oder ein ungutes Bauchgefühl haben, sollte das ärztlich abgeklärt werden.

Zwergerl Magazin: Welche Beruhigungsstrategien empfehlen Sie Eltern, wenn das Baby abends unruhig ist?

Nicola Straub: Babys können sich noch nicht selbst regulieren, sie brauchen dazu die Unterstützung ihrer Eltern. Tiefe, ruhige Atmung und eigene Entspannung wirken oft auch auf das Baby. Körperkontakt, etwa auf dem Arm oder in der Trage, kann sehr beruhigend sein. Es geht nicht darum, immer die perfekte Strategie zu haben. Manchmal hilft es auch, das Baby einfach in seinem Kummer zu begleiten. Ebenso wichtig: Eltern dürfen sich Pausen gönnen.

Zwergerl Magazin: Wann ist es sinnvoll, das Baby auch mal schreien zu lassen – oder sollte man das besser vermeiden?

Nicola Straub: Allein schreien lassen bedeutet für das Baby Stress. Weinen ist Kommunikation und sollte nicht „abtrainiert“ werden. Wenn ein Elternteil jedoch allein ist und nicht mehr kann, ist es besser, das Baby für einen kurzen Moment sicher abzulegen, um selbst wieder zur Ruhe zu kommen.

Zwergerl Magazin: Wie können Eltern lernen, Signale ihres Babys besser zu deuten?

Nicola Straub: Beobachten hilft am meisten: Gesichtsausdruck, Bewegungen, Laute. Eltern können überlegen, was das Baby ausdrücken möchte und entsprechend reagieren. Das Baby reagiert wiederum auf die elterliche Antwort. So entsteht nach und nach ein immer besseres Verständnis. Dadurch werden Eltern zu wahren Experten für ihr Kind.

Zwergerl Magazin: Wann sollte man sich professionelle Hilfe suchen und an wen kann man sich wenden?

Nicola Straub: Alle Eltern kennen Gefühle von Erschöpfung und Überforderung. Spätestens wenn diese Gefühle einen Grad annehmen, der es schwer macht den Alltag zu meistern und die Zeit mit dem eigenen Kind positiv zu erleben, würde ich dazu raten, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Ansprechpartner sind Kinderärzte, Schreiambulanzen, Schlafberatungsstellen, Familienzentren und natürlich qualifizierte Schlafberater wie ich.

Zwergerl Magazin: Was können Sie den Mamas und Papas sagen, die täglich verzweifeln?

Nicola Straub: Ihr macht das großartig, auch wenn es sich für euch gerade nicht so anfühlt. Euer Baby braucht keine perfekten Eltern, sondern liebevolle Begleiter. Es ist völlig in Ordnung, erschöpft zu sein. Ihr seid nicht allein. Vielen Eltern geht es so wie euch und es wird leichter werden.



Nicola Straub ist zertifizierte Schlafberaterin aus Rosenheim. Ihre Ausbildung absolvierte sie beim Verein für Kinderschlaf, dessen Philosophie auch ihre Arbeit prägt: ganzheitlich, bindungs- und bedürfnisorientiert. Als Mutter von zwei Töchtern kennt sie die Herausforderungen rund um das Thema Schlaf nicht nur aus ihrer beruflichen Praxis, sondern auch aus eigener Erfahrung.

Vielen Dank für das Gespräch!

von Nadine Hell

DEINE BASIS
PROFESSIONELLE FAMILIEN-UNTERSTÜTZUNG

Elisabeth Schlemer
0176 3490 9552
deine.basis



NEU
BLESSINGWAY "MAMA GAUDI"

Mamahilfe
Alltagsentlastung & emotionale Unterstützung für Mütter - vor und nach der Geburt, bei Krankheit, nach einem Unfall oder in belastenden Lebensphasen.

→ Ich schenke Zeit, Ruhe und Kraft.

Kassenleistung
nach §24 und §38 SGB V

prä- & postnatale
Doula
Einfühlsame Begleitung vor und nach der Geburt - emotional, körperlich und praktisch. Zuhören, Begleiten, Stärken auf Wunsch auch mit helfenden Händen im Alltag, Kochen oder Vorbereiten kleiner Dinge, die dich entlasten.

→ Achtsam. Intuitiv. Mit Herz ganz bei dir.

ALLE DETAILLIERTEN INFOS:
WWW.DEINEBASIS.COM



HERZLICH WILLKOMMEN BEI
sorgenfrei. elterngeld

Mein Name ist Regina. Ich bin Steuerfachangestellte und Deine Beraterin für Elterngeld und Elternzeit.

Ich möchte Dir in dieser aufregenden Zeit beistehen - mit ganzem Herzen, viel Fachwissen und einem offenen Ohr.

Gerne unterstütze ich Dich mit einer Beratung, die wirklich zu Dir passt.

Ich bin an Deiner Seite – Schritt für Schritt.

Gemeinsam sprechen wir über Deine Fragen und Unsicherheiten und finden die für Dich beste Lösung. Einfühlsam, strukturiert und verständlich.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Lass uns Deine Situation betrachten
- sorgenfrei -
für Dich und Deine Familie.

SORGENFREI. EST. 2025 Elterngeld REGINA ASTNER

MEIN ANGEBOT
- Beratung zu Elterngeld und -zeit
- Berechnung Deines persönlichen Elterngeldanspruchs
- Optimierung, Gestaltung und Planung des Elterngeldbezuges
- Antragsservice
- Für Arbeitnehmer und Selbstständige
- Online

ICH FREUE MICH AUF DICH
Regina

0176 / 523 571 85
info@sorgenfrei-elterngeld.de



Babys naschen mit
Zucker in der Schwangerschaft
Ernährungsexpertin klärt auf

Die Ernährung in der Schwangerschaft stellt viele werdende Mütter vor eine Herausforderung. Schließlich entscheidet sie nicht nur über das Wohlbefinden der Mutter, sondern auch über die Entwicklung des Babys und kann sogar die langfristige Gesundheit des Kindes prägen. Besonders Zucker gerät dabei immer wieder unter Beschuss: Aber ist er tatsächlich ein Gesundheitsrisiko? Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin Stephanie Schlegel weiß worauf es ankommt - Im Gespräch mit dem Zwergerl Magazin erklärt sie, wie Schwangere ihren Speiseplan gesund gestalten können.

„Die Ernährung in der Schwangerschaft soll nicht nur die Mutter, sondern auch das heranwachsende Kind mit Energie und allen notwendigen Nährstoffen versorgen", sagt die Expertin: "Sie beeinflusst das Wachstum, die Organentwicklung und das Immunsystem des Babys." Eine ausgewogene Ernährung kann Beschwerden wie Müdigkeit oder Heißhunger mildern und gleichzeitig das Risiko für Schwangerschaftserkrankungen senken.



Überall versteckter Zucker

Im Durchschnitt konsumieren die Deutschen rund 30 Kilogramm Zucker pro Jahr, das entspricht etwa 83 Gramm täglich. „Ein Großteil des konsumierten Zuckers ‚versteckt' sich in industriell verarbeiteten Produkten", erklärt Schlegel. Allein über Erfrischungsgetränke wie Limonaden oder Fruchtsäfte nehmen die Deutschen im Schnitt rund 23 Gramm Zucker am Tag auf – ein europäischer Spitzenwert.

Zucker liefert zwar schnell verfügbare Energie, bietet jedoch kaum Nährwert. „Für Schwangere ist ein maßvoller Umgang mit Zucker besonders wichtig, um Blutzuckerschwankungen, überflüssige Gewichtszunahme und damit verbundene Risiken, insbesondere für Schwangerschaftsdiabetes, zu vermeiden", betont die Expertin.

Risiken für Mutter und Kind

Wer dauerhaft zu viel Zucker konsumiert, riskiert langfristige Folgen; und das nicht nur für sich selbst. „Für das Kind steigt zudem das Risiko für späteres Übergewicht und Stoffwechselstörungen wie Insulinresistenz."

Besonders prägend sind die sogenannten „ersten 1.000 Tage", das ist die Zeit von der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag. Studien zeigen: In dieser sensiblen Phase erhöht ein übermäßiger Zuckerkonsum die Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenalter an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken.

Frühzeitige Prägung des Geschmackssinns

Bereits ab dem vierten Schwangerschaftsmonat nimmt das Baby über das Fruchtwasser unterschiedliche Geschmacksrichtungen wahr. „Ähnlich wie bei der Muttermilch werden die verschiedenen Geschmackskomponenten und Aromen der mütterlichen Ernährung auf das Fruchtwasser übertragen", erklärt Schlegel. „Nimmt die werdende Mutter viel Zucker, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten, zu sich, wird das ungeborene Kind bereits an Süßes gewöhnt. Diese frühe Geschmacksprägung hat dann auch Einfluss auf die späteren Vorlieben."

Praktische Tipps für den Alltag

Wie lässt sich Zucker im Alltag reduzieren, ohne dass der Genuss verloren geht? Schlegel empfiehlt, Schritt für Schritt vorzugehen: „Zuckerreiche Speisen und Snacks lassen sich gut durch Obst, Trockenfrüchte, Nüsse oder Naturjoghurt ersetzen." Diese Alternativen enthalten nicht nur weniger Zucker, sondern auch mehr Ballaststoffe, so bleibt man länger satt und beugt Heißhunger vor.

Dass es in der Praxis nicht immer leicht ist, weiß auch die Ernährungswissenschaftlerin: „Ein guter Anfang ist, weniger oder gar keine Süßigkeiten mehr einzukaufen und den Partner, die Partnerin oder die Familie einzubinden – denn, was zuhause nicht verfügbar ist, kann auch nicht vernascht werden. Empfehlenswert ist es zudem, Fertigprodukte möglichst zu meiden und überwiegend selbst zu kochen."

Von künstlichen Ersatzstoffen hält Schlegel wenig: „Ich empfehle, auf synthetische Süßstoffe wie Aspartam oder Sucralose während der Schwangerschaft zu verzichten. Die derzeitige Datenlage ist insbesondere für schwangere und stillende Frauen sowie Kinder unzureichend, um Langzeitwirkungen des Verzehrs abschließend klären zu können. Hier besteht weiterer Forschungsbedarf. Auch Zuckeraustauschstoffe wie Stevia oder Xylit (Birkenzucker) sind aus meiner Erfahrung mit Vorsicht zu genießen." Natürliche Süßungsmittel wie Datteln, reife Bananen oder Gewürze können eine gute Alternative sein – doch auch hier gilt: in Maßen genießen.

„Keep it simple!"

Am Ende geht es nicht um Verbote, sondern um Balance. „Essen darf nicht kompliziert sein, es soll in erster Linie Spaß machen und gut in den Alltag integrierbar sein", fasst Schlegel zusammen. Naschen sei durchaus erlaubt, solange es bewusst und in Maßen geschieht. Und noch ein Tipp: Bewegung nicht vergessen. „Studien zeigen, dass regelmäßige moderate körperliche Aktivität den Blutzuckerspiegel stabilisiert."

Stephanie Schlegel ist Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin in Raubling (Landkreis Rosenheim). Als selbstständige Ernährungsberaterin begleitet sie vor allem werdende und stillende Mütter sowie Familien mit Säuglingen und Kindern. Ihr Fokus liegt auf einer nachhaltigen, pflanzenbasierten Ernährung nach den Prinzipien der Vollwert-Ernährung. Dabei verbindet sie wissenschaftliche Expertise mit praxisnahen Empfehlungen für den Alltag.



von Nadine Hell

Fit durch die Schwangerschaft

Sport und Bewegung mit Babybauch



Mit einer Schwangerschaft kommen stille Verbote und Regeln in das Leben einer Frau. Nicht nur die Ernährung ändert sich, auch viele Gewohnheiten werden plötzlich auf den Kopf gestellt. Kaffee, Sauna, Retinolcreme – vieles ist nun tabu. Auf Sport sollten schwangere Frauen jedoch nicht verzichten. Im Gegenteil: Bewegung gehört in dieser besonderen Zeit zu den Dingen, die ausdrücklich erlaubt und sogar sehr empfehlenswert sind. Wer regelmäßig trainiert, tut nicht nur dem eigenen Körper Gutes, sondern unterstützt auch die gesunde Entwicklung des Babys im Bauch.

Warum Bewegung so wichtig ist

Eine Schwangerschaft ist für den Körper eine enorme Herausforderung. Der Stoffwechsel verändert sich, das Herz pumpt mehr Blut, die Gelenke werden durch das zusätzliche Gewicht stärker belastet. Viele Frauen fühlen sich schneller erschöpft oder leiden unter Beschwerden wie Rückenschmerzen und geschwollenen Beinen. Bewegung kann hier helfen: Sie stabilisiert den Kreislauf, hält die Muskeln fit und macht die kommenden Monate leichter.

Sport sorgt dafür, dass Schwangere weniger müde sind, seltener unter Wassereinlagerungen leiden und insgesamt beweglicher bleiben. Auch das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes sinkt, wenn man sich regelmäßig bewegt. Zudem wirkt Sport stimmungsaufhellend: Er setzt Glückshormone frei, reduziert Stress und verbessert die Schlafqualität. Wer fit ist, geht gelassener und ausgeglichener durch die Schwangerschaft.

Ein weiterer Vorteil: Bewegung bereitet den Körper gezielt auf die Geburt vor. Eine kräftige Muskulatur, besonders im Beckenboden und in der Körpermitte, erleichtert die Entbindung. Auch eine gute Ausdauer macht die Geburt leichter.

Vorteile auch fürs Baby

Auch das Kind im Bauch profitiert von den sportlichen Aktivitäten seiner Mama. Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Babys verbessert sich, das hat positive Effekte auf die Entwicklung.

Geeignete Sportarten

Natürlich ist nicht jede Sportart während der Schwangerschaft geeignet. Grundsätzlich gilt: Alles, was gelenkschonend ist, sich ohne hohes Risiko für Stürze oder Verletzungen ausführen lässt und nicht zu stark belastet, ist erlaubt. Besonders gut sind:

- **Schwimmen und Aquafitness** entlasten den Rücken und die Gelenke.
- **Walking, Wandern oder Radfahren auf ebenen Strecken** trainieren sanft die Ausdauer, ohne den Körper zu überfordern.
- **Schwangerschafts-Yoga und Pilates** stärken die Körpermitte, fördern die Beweglichkeit und bereiten gezielt auf die Geburt vor.
- **Leichte Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht** stabilisieren Muskulatur und Haltung, wenn sie fachgerecht angeleitet werden.

Risiken und Grenzen

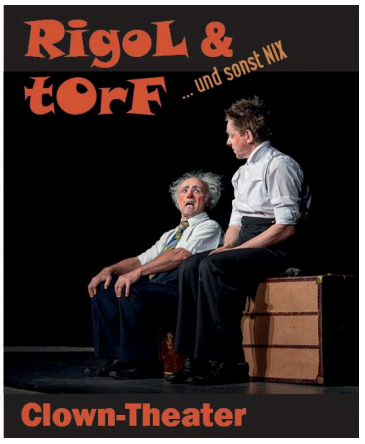
Ähnlich wie bei der Ernährung gibt es auch hier klare Grenzen. Ein zu intensives Training kann den Kreislauf überlasten oder sogar vorzeitige Wehen auslösen. Vorsicht ist auch bei Überhitzung geboten. Schwangere sollten nicht in zu warmen Räumen trainieren und stets ausreichend trinken. Besonders in den ersten drei Monaten ist Überhitzung kritisch.

Bestimmte Sportarten sind tabu: Reiten, Skifahren, Kontaktsportarten oder Ballsportarten mit schnellen Richtungswechseln bergen ein zu hohes Risiko für Stürze und Verletzungen. Auch Tauchen oder Extremsportarten sollten unbedingt vermieden werden.

Wichtig: Bei Risikoschwangerschaften, Blutungen oder Bluthochdruck muss unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden, bevor Sport betrieben wird. Auch Frauen, die vor der Schwangerschaft wenig aktiv waren, sollten den Einstieg langsam angehen und sich von Fachleuten begleiten lassen.

von Nadine Hell





Kindertheater in Miesbach

Immer um Mitternacht erwacht das kleine Gespenst, geistert gut gelaunt durch die Burg und trifft sich mit seinem Freund Uhu Schuhu. Dabei würde es so gern einmal die Welt bei Tag erleben! Als dieser Traum wahr wird, beginnt ein Abenteuer – nicht nur für das kleine Gespenst. **SO 26.10., 16:00 – ab 5 J.**

Die Clowns RigoL & tOrF sind mal wieder verzweifelt auf der Suche und dabei geht einiges richtig schön schief. Denn das Nix findet sich nicht so leicht: der Koffer zwickt, die Wände wackeln und ohne Krawatte läuft gar nix... ein fröhlicher Dauerangriff auf die Lachmuskeln! **SO 23.11., 15:00 – ab 4 J.**

www.waitzinger-keller.de

26. Oktober & 23. November 2025

Kulturzentrum Waitzinger Keller
Schlierseer Str. 16
83714 Miesbach

Telefon: 08025 7000-0
Email: ticket@waitinger-keller.de

Landkreis Miesbach

| Samstag, 6. September |

Streetfood Festival
ab 12 Uhr; Mit buntem Rahmenprogramm für Jung und Alt; Waitzinger Park, Miesbach
www.miesbach-tourismus.de

| Sonntag, 7. September |

Streetfood Festival
ab 12 Uhr; Mit buntem Rahmenprogramm für Jung und Alt; Waitzinger Park, Miesbach
www.miesbach-tourismus.de

| Donnerstag, 11. Sept. |

Chiemsee-Kasperl: „Wiggerl der Märchenkönig & das Schlossgespenst“
16 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; Kuranlage am See, Seestr., Rottach-Egern
www.chiemsee-kasperl.de

| Samstag, 13. Sept. |

Trachten- und Kunsthandwerkermarkt
10 bis 18 Uhr; Traditionelle Tracht und heimisches Handwerk; Lauterer- und Perfallstraße, Schliersee
www.markt-und-aktion.de

| Sonntag, 14. Sept. |

Trachten- und Kunsthandwerkermarkt
10 bis 18 Uhr; Traditionelle Tracht und heimisches Handwerk; Lauterer- und Perfallstraße, Schliersee
www.markt-und-aktion.de

Hundestaffel am Taubenstein
11 Uhr; Die Rettungshundestaffel stellt sich vor!; Taubensteinbahn, Spitzingsee
www.tegernsee-schliersee.de

| Donnerstag, 18. Sept. |

Spiel-Cafè Neuhaus
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Ev. Gemeindesaal, Josefstaler Str. 8a, Neuhaus
www.kibu-miesbach.de

| Samstag, 20. Sept. |

Tegernseer Trachten- & Kunsthandwerker Markt
10 bis 18 Uhr; Mit dem beliebten Kinderschmied; Rosenstraße, Tegernsee
www.lebeninbronze.de

Familienfest zum Weltkindertag
13 Uhr; Ein Fest für Kinder. Ein Tag für die ganze Familie; Kolpingsfamilie, Kolpingstr. 22, Miesbach
www.kolping-miesbach.de

| Sonntag, 21. Sept. |

Tegernseer Trachten- & Kunsthandwerker Markt
10 bis 18 Uhr; Mit dem beliebten Kinderschmied; Rosenstraße, Tegernsee
www.lebeninbronze.de

Hausham bewegt
10 bis 16 Uhr; Aktionstag für Kinder & Jugendliche, Sportanlage, Agatharieder Weg 11, Hausham
www.hausham.de

| Dienstag, 23. Sept. |

Spiel-Cafè Gmund
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Neben dem Kindergarteneingang, Bichlmairstr. 21, 1. Stock, Gmund
www.kibu-miesbach.de

Spiel-Cafè Bad Wiessee
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Ev. Gemeindehaus, Kirchenweg 4, Bad Wiessee
www.kibu-miesbach.de

| Donnerstag, 25. Sept. |

Spiel-Cafè Miesbach
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Kinderschutzbund, Badstr. 1, Miesbach
www.kibu-miesbach.de

| Samstag, 27. Sept. |

Michaelimarkt
10 bis 18 Uhr; Es werden bis zu 30 Firanten erwartet, Marktplatz, Miesbach
www.miesbach.de

Kartoffelfest
10 Uhr; Mit Lagerfeuer und Feuerwerk; Sappl Stadl, Rudolf-Diesel-Ring 2, Holzkirchen
www.dedamischen.com

Agnes Kraus & Harry Oriold: Die kleine Ratte Kwiik - weil ich mutig bin
16 Uhr; Für Kinder ab 3 Jahren, KULTUR im Oberbräu, Marktplatz 18a, Holzkirchen
kio-events.de

| Sonntag, 28. Sept. |

Michaelimarkt
10 bis 18 Uhr; Es werden bis zu 30 Firanten erwartet, Marktplatz, Miesbach
www.miesbach.de

Eisenbahnclub: Modellbahn-Börse
8 Uhr; Auf der Testanlage können Analog- und Digitalfahrzeuge auf Funktionsfähigkeit geprüft werden; Alpengasthof „Glück Auf“, Sportplatz 1, Hausham
www.eisenbahnclub-rosenheim.de

| Mittwoch, 1. Oktober |

Spiel-Cafè Schaftlach
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Alter Pfarrsaal, Wiesseer Straße 3, Waakirchen
www.kibu-miesbach.de

| Mittwoch, 8. Oktober |

Internationales Frauenfrühstück
8 bis 12 Uhr; Anmeldung erforderlich; BUNTES HAUS, Rathausstr. 10, Miesbach
www.miesbach-evangelisch.de

Jubiläums-Modenschau der Miesbacher Fachgeschäfte
19 Uhr; Eintritt frei; Waitzinger Keller, Schlierseerstr. 16, Miesbach
www.waitzinger-keller.de

| Samstag, 11. Oktober |

Tierische Leseförderung
10 bis 11 Uhr; Vorlesestunde mit Lesehund Emma, Stadtbücherei, Rathausstr. 2a, Miesbach
www.miesbach.de

| Samstag, 18. Oktober |

Kunst am Kloster
10 bis 18 Uhr; Kunsthandwerkermarkt; Kloster Weyarn, Klosterweg 1, Weyarn
www.kunst-am-kloster.de

| Sonntag, 19. Oktober |

Kunst am Kloster
10 bis 18 Uhr; Kunsthandwerkermarkt; Kloster Weyarn, Klosterweg 1, Weyarn
www.kunst-am-kloster.de

| Donnerstag, 23. Oktober |

Spiel-Cafè Miesbach
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Kinderschutzbund, Badstr. 1, Miesbach
www.kibu-miesbach.de

| Sonntag, 26. Oktober |

Simon-Judi-Markt
8 bis 18 Uhr; Traditionell lädt auch der Einzelhandel zum verkaufsoffenen Sonntag ein; Markt Holzkirchen, Marktplatz 2, Holzkirchen
www.holzkirchen.de

Das kleine Gespenst nach Otfried Preußler
16 bis 18 Uhr; Familientheater; Waitzinger Keller, Schlierseerstr. 16, Miesbach
www.waitzinger-keller.de

| Dienstag, 28. Oktober |

Spiel-Cafè Gmund
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Neben dem Kindergarteneingang, Bichlmairstr. 21, 1. Stock, Gmund
www.kibu-miesbach.de

Anzeige



Programm auf Gut Aiderbichl

Du wolltest schon immer einmal einem Kamel ganz nah kommen, einen Esel streicheln oder ein Meerschweinchen auf den Arm nehmen? Besondere Begegnungen mit den geretteten Tieren sind bei einem Besuch auf Gut Aiderbichl immer garantiert. Du kannst sogar selbst mit anpacken! Schlüpfe in den Ferien in die Rolle eines echten Tierpflegers und kümmere dich um unsere geretteten Tiere – vom Füttern bis zum Kuscheln. Übrigens: Bei uns kannst du auch deinen Geburtstag feiern und ihn zu einem tierischen Erlebnis machen. Besuche uns in Iffeldorf und werde ein Teil unserer großen Tierfamilie.

Veranstaltungskalender - gut-aiderbichl.com
Tipp: Bereits ab 29. November 2025 bis 06. Januar 2026 öffnen wir auf Gut Aiderbichl Iffeldorf am Wochenende und an Feiertagen wieder unseren Adventmarkt.

29. November 2025 bis 06. Januar 2026

www.gut-aiderbichl.com

Gut Aiderbichl Iffeldorf
Osterseehof 1
82393 Iffeldorf

E-Mail: info@gut-aiderbichl.com
Telefon: 0800 / 56 76 373

Spiel-Cafè Bad Wiessee
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Ev. Gemeindehaus, Kirchenweg 4, Bad Wiessee
www.kibu-miesbach.de

| Mittwoch, 29. Oktober |

Spiel-Cafè Schaftlach
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Alter Pfarrsaal, Wiesseer Straße 3, Waakirchen
www.kibu-miesbach.de

| Donnerstag, 30. Oktober |

Spiel-Cafè Neuhaus
9 bis 12 Uhr; Das Spiel-Cafe ist ein wöchentlicher offener Treff; Ev. Gemeindesaal, Josefstaler Str. 8a, Neuhaus
www.kibu-miesbach.de

| Freitag, 31. Oktober |

Lernen mit allen Sinnen
9.30 Uhr; Für Kinder von 1 bis 3 Jahren; Stadtbücherei, Rathausstr. 2a, Miesbach
www.miesbach.de

Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen

| Samstag, 6. September |

Prof. Magic´s Wunschfabrik
13.30 und 16.30 Uhr; Erlebe einen magischen Nachmittag voller Wunder und Überraschungen; Kleiner Kursaal, Vichylplatz 1, Bad Tölz
www.bad-toelz.de

| Sonntag, 7. September |

Prof. Magic´s Wunschfabrik
15 Uhr; Erlebe einen magischen Nachmittag voller Wunder und Überraschungen; Kleiner Kursaal, Vichylplatz 1, Bad Tölz
www.bad-toelz.de

| Samstag, 13. September |

Bilderbuchkino
10 Uhr; Ohne Anmeldung; Stadtbücherei, Adalbert-Stifter-Straße 13, Geretsried
www.geretsried.de

Nachtrodeln am Blomberg
19 bis 22 Uhr; Nachtrodeln mit dem Blomberg Blitz; Der Blomberg, Bad Tölz
www.der-blomberg.de

| Freitag, 19. September |

Lesezeit im Garten
16 bis 17 Uhr; Lesestunde im Obstgarten – Ein Abenteuer für kleine Entdecker; ZUK Rezeption im Maierhof, Zeilerweg 2, Benediktbeuern
www.zuk-bb.de

| Sonntag, 21. September |

Offenes Atelier im Franz Marc Museum
13 Uhr; Freies Werken und Gestalten für Kinder und Erwachsene; Franz Marc Museum, Franz Marc Park 8-10, Kochel
franz-marc-museum.de

| Mittwoch, 8. Oktober |

Känguru Führung
10.30 bis 11.30 Uhr; Für frisch gebackene Eltern - Känguru-Führung mit dem Baby im Tragetuch, Museum Wolfratshausen, Untermarkt 10, Wolfratshausen
www.wolfratshausen.de/museum

| Samstag, 11. Oktober |

Bilderbuchkino
10 Uhr; Ohne Anmeldung; Stadtbücherei, Adalbert-Stifter-Straße 13, Geretsried
www.geretsried.de

Brote der Welt
10 bis 14 Uhr; Andere Kulturen kulinarisch kennenlernen; ZUK Gemeinschaftsgarten, Zeilerweg 2, Benediktbeuern
www.zuk-bb.de
www.geretsried.de

| Samstag, 25. Oktober |

Nachtrodeln am Blomberg
19 bis 22 Uhr; Nachtrodeln mit dem Blomberg Blitz; Der Blomberg, Bad Tölz
www.der-blomberg.de

Tierische Leseförderung
10 bis 11 Uhr; Vorlesestunde mit Lesehund Emma, Stadtbücherei, Rathausstr. 2a, Miesbach
www.miesbach.de

| Sonntag, 26. Oktober |

Offenes Atelier im Franz Marc Museum
13 Uhr; Freies Werken und Gestalten für Kinder und Erwachsene; Franz Marc Museum, Franz Marc Park 8-10, Kochel
franz-marc-museum.de

Landkreis Rosenheim

| Dienstag, 9. September |

Stadtführung: Mitmachkrimi
10.30 Uhr; Für Kinder ab 10 Jahren - nur in Begleitung eines Erwachsenen; Touristinfo, Hammerweg, Rosenheim
veranstaltungen.rosenheim.jetzt

| Mittwoch, 10. September |

Schulmaterial-Tauschbörse
15 bis 17 Uhr; Tauschbörse zum Schulanfang. Für alles rund um die Schule, Stadtbibliothek, Am Salzstadel 15, Rosenheim
veranstaltungen.rosenheim.jetzt

| Mittwoch, 17. September |

Baby- und Kleinkindsprechstunde
9.30 bis 11 Uhr; Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich; SKF-Beratungsstelle, Prinzregentenstr. 6 - 8, Rosenheim
www.skf-prien.de

| Donnerstag, 18. Sept. |

Frühstückstreff am Donnerstag
10.30 bis 12 Uhr; Für Mütter und Väter mit ihren Kindern bis 3 Jahren; DONUM VITAE in Bayern e.V.; Aventinstraße 2, Rosenheim
rosenheim.donum-vitae-bayern.de

| Freitag, 19. September |

Elterncafè mit Vortrag - Hausmittel für Babys und Kleinkinder
9 bis 11 Uhr; Anmeldung erforderlich; Familienzentrum, Finsterwalderstraße 42, Rosenheim
veranstaltungen.rosenheim.jetzt

Spurensuche mit der Linse
9.30 Uhr; Anmeldung erforderlich; Wanderparkplatz an der Achenbrücke, Osterbuchberg
www.uebersee.com

| Samstag, 20. September |

Workshop „Kinderängste“
9 bis 11.30 Uhr; Die Ängste unserer Kinder verstehen; FamilienTreffpunkt, Herbststr. 14, Rosenheim
kinderschutzbund-rosenheim.de





Seitenweise Spaß für kleine Entdecker

Bücherwurm & Leseratte laden Kinder von 1 bis 10 ins Spielzeug Museum ein! Die neue interaktive Sonderausstellung macht Bücher zu Abenteuern, Wissensquellen und Spielideen. Ob in kuscheligen Leseecken, an kreativen Mitmachstationen oder beim Entdecken fantastischer Geschichten – hier wird Lesen zum Erlebnis. Begleitet von den liebenswerten Figuren Bücherwurm und Leseratte entdecken Kinder unsere Welt, ihre Fantasie und große Gefühle.

Sonderausstellung „Bücherwurm & Leseratte“

www.salzburgmuseum.at

ab 4. Oktober 2025

Spielzeug Museum Salzburg
Bürgerspitalgasse 2
5020 Salzburg

E-Mail: spielzeugmuseum@salzburgmuseum.at
Telefon: +43 662 620808-300

| Sonntag, 21. September |

Wilde Ritter - freche Feen“
13.30 Uhr; Kindgerechte Mitmach-Führung; Schloss Hohenaschau, An der Festhalle 6, Aschau
www.aschau.de

| Donnerstag , 25. Sept. |

Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes
9.30 bis 11 Uhr; Praxisorientierter Vortrag, Bürgerhaus, Holzbreitenweg 6, Raubling
www.buergerhaus-raubling.de

| Samstag , 27. Sept. |

Rosenheimer Drachenbootrennen
9.30 Uhr; Musik und kreative Showeinlagen der Teams sorgen für ein buntes Rahmenprogramm; Rosenheim
kajak-klub-rosenheim.de

| Mittwoch, 1. Oktober |

Baby- und Kleinkindsprechstunde
9.30 bis 11 Uhr; Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich; SKF-Beratungsstelle, Prinzregentenstr. 6 - 8, Rosenheim
www.skf-prien.de

| Sonntag, 5. Oktober |

Wilde Ritter - freche Feen“
13.30 Uhr; Kindgerechte Mitmach-Führung; Schloss Hohenaschau, An der Festhalle 6, Aschau
www.aschau.de

| Freitag, 10. Oktober |

Spurensuche mit der Linse
9.30 Uhr; Anmeldung erforderlich; Wanderparkplatz an der Achenbrücke, Osterbuchberg
www.uebersee.com

| Sonntag, 12. Oktober |

Vom Flachs zum Leinen
13 bis 17 Uhr; Textiltag zum Projekt „1 qm Lein“ mit Vorführungen, Kindermärchen und mehr; Bauernhausmuseum, Hopfgarten 2, Amerang
www.flm-amerang.de

Der Mondbär
13.30 und 16 Uhr; Musiktheaterstück für Familien und Kinder ab 4 Jahren; Kurhaus, Wilhelm-Leibl-Platz 1, Bad Aibling
www.bad-aibling.de

| Mittwoch, 15. Oktober |

Baby- und Kleinkindsprechstunde
9.30 bis 11 Uhr; Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich; SKF-Beratungsstelle, Prinzregentenstr. 6 - 8, Rosenheim
www.skf-prien.de

| Montag, 20. Oktober |

Kirchweihmontag
14 bis 18 Uhr; Mit Kirtahutschn und Musik; Bauernhausmuseum, Hopfgarten 2, Amerang
www.bhm-amerang.de

ElternWerden-ElternSein
18 bis 20 Uhr; Das Angebot ist kostenlos; DONUM VITAE in Bayern e.V., Aventinstr. 2, Rosenheim
rosenheim.donum-vitae-bayern.de

| Dienstag, 21. Oktober |

Wie man mit Kindern über den Tod und Trauer sprechen kann
19 bis 20.30 Uhr; Anmeldung erforderlich; Familienzentrum, Finsterwalderstr. 42, Rosenheim
www.rosenheim.de

| Donnerstag, 23. Oktober |

Frühstückstreff am Donnerstag
10.30 bis 12 Uhr; Für Mütter und Väter mit ihren Kindern bis 3 Jahren; DONUM VITAE in Bayern e.V.; Aventinstraße 2, Rosenheim
rosenheim.donum-vitae-bayern.de

| Freitag, 24. Oktober |

Spurensuche mit der Linse
9.30 Uhr; Anmeldung erforderlich; Wanderparkplatz an der Achenbrücke, Osterbuchberg
www.uebersee.com

| Montag, 27. Oktober |

ElternWerden-ElternSein
18 bis 20 Uhr; Das Angebot ist kostenlos; DONUM VITAE in Bayern e.V., Aventinstr. 2, Rosenheim
rosenheim.donum-vitae-bayern.de

| Mittwoch, 29. Oktober |

Baby- und Kleinkind-sprechstunde
9.30 bis 11 Uhr; Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich; SKF-Beratungsstelle, Prinzregentenstr. 6 - 8, Rosenheim
www.skf-prien.de

Landkreis München & Umgebung

| Freitag, 5. September |

Isarinselfest
17 bis 23 Uhr; Mit attraktivem Kulturprogramm und Bewirtung; Steinsdorfstraße, München
www.isarinselfest.de

| Samstag, 6. September |

Isarinselfest
12 bis 23 Uhr; Mit attraktivem Kulturprogramm und Bewirtung; Steinsdorfstraße, München
www.isarinselfest.de

Simone Sommerland – Kinder-Mitmach-Konzert
11 und 16 Uhr; Für Groß und Klein; Circus Krone, Marsstraße 43, München
www.simonesommerland.live

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

CAVALLUNA Kids
13 und 17 Uhr; Für die ganze Familie, CAVALLUNA PARK, Hans-Jensen-Weg 3, München
www.cavalluna.com

| Sonntag, 7. September |

Isarinselfest
11 bis 20 Uhr; Mit attraktivem Kulturprogramm und Bewirtung; Steinsdorfstraße, München
www.isarinselfest.de

Mythen und Geschichten aus Afrika
15 Uhr; Für die ganze Familie mit Kindern ab 6 Jahren; Archäologische Staatssammlung, Lerchenfeldstr. 2, München
www.archaeologie.bayern

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

| Dienstag, 9. September |

Skateboard - Offenes Programm - Neuperlach
17 bis 18.30 Uhr; Offenes Angebot - Kostenfrei und ohne Anmeldung; Ostpark, München
www.wearehighfive.com

| Mittwoch, 10. September |

Zeig mir Dein Wappen und ich sage Dir, wer Du bist.
9 bis 10.30 Uhr; Anmeldung erforderlich; Stadtmuseum, Rathausplatz 1, Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de

| Samstag, 13. September |

Figurentheater: DIE EULE MIT DER BEULE
11 bis 12 Uhr; Geeignet für Kinder ab 3 Jahren, Theaterzelt auf der Wiese, Fleckhamerstraße, Gauting
Info: 0178 5451976



Eisforscher:
Dem Klima auf der Spur
9 bis 17 Uhr; Für Kindern ab 8 Jahren, Verkehrszentrum des Deutschen Museums, Am Bavariapark 5, München
www.deutsches-museum.de

Solo-Eltern-Familien
14.30 bis 16.30 Uhr; Ein offenes Angebot mit professioneller Leitung; Seidlvilla, Nikolaiplatz 1, München
www.seidlvilla.de

CAVALLUNA Kids
13 und 17 Uhr; Für die ganze Familie, CAVALLUNA PARK, Hans-Jensen-Weg 3, München
www.cavalluna.com

| Sonntag, 14. September |

Entdeckungsreise ins alte Ägypten
11 und 12.30 Uhr; Anmeldung erforderlich; Staatliches Museum Ägyptisches Kunst, Gabelsbergerstr. 35, München
smaek.de

Figurentheater:
DIE EULE MIT DER BEULE
11 bis 12 Uhr; Geeignet für Kinder ab 3 Jahren, Theaterzelt auf der Wiese, Fleckhamerstraße, Gauting
Info: 0178 5451976

Spielnachmittag im Westpark
14.30 bis 18 Uhr; Kostenfrei und ohne Anmeldung; Westpark, München
stadt.muenchen.de

Bahnhofsfest
11 bis 21 Uhr; Bands - Essen - Spiele; Giesinger Bahnhof, München
giesinger-bahnhof.de

| Montag, 15. September |

Das NEINhorn
15 Uhr; Geeignet für Kinder ab 4 Jahren; Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13, München
www.deutsches-theater.de

| Dienstag, 16. September |

Das NEINhorn
10 und 15 Uhr; Geeignet für Kinder ab 4 Jahren; Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13, München
www.deutsches-theater.de

Carrera-Bahn: Rennspaß zur Europäischen Mobilitätswoche
15 bis 18 Uhr; Eintritt frei; Münchner Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str. 8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

PolizistInnen lesen vor
15.30 und 17 Uhr; Anmeldung erforderlich; Münchner Stadtbibliothek Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 16, München
muenchner-stadtbibliothek.de

| Mittwoch, 17. September |

Die Sendlinger Polizei liest vor
16 bis 17 Uhr; Lesung für Kinder: Eintritt frei; Münchner Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str. 8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

| Donnerstag, 18. Sept. |

Babytreff (Stillberatung möglich)
9.30 bis 11.30 Uhr; Anmeldung nicht nötig, einfach vorbeikommen; Familienzentrum Laim, Valpichlerstraße 36, München
www.familienzentrum-laim.de

Skateboard - Offenes Programm - Neuaubing
17 bis 18.30 Uhr; Offenes Angebot - Kostenfrei und ohne Anmeldung; Wiesentfelserstraße, München
www.wearehighfive.com

| Freitag, 19. September |

Go!Family Proberadeln
14 bis 17 Uhr; Radlinfotag im HP8 - Eintritt frei; Münchner Stadtbibliothek im HP8, Hans-Preißinger-Straße 8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

Die unendliche Geschichte
18.30 Uhr; Geeignet für Kinder ab 7 Jahren; Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13, München
www.deutsches-theater.de

| Samstag, 20. September |

Figurentheater: DIE EULE MIT DER BEULE
11 bis 12 Uhr; Geeignet für Kinder ab 3 Jahren, Theaterzelt auf der Wiese, Fleckhamerstraße, Gauting
Info: 0178 5451976

Die unendliche Geschichte
14 und 18.30 Uhr; Geeignet für Kinder ab 7 Jahren; Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13, München
www.deutsches-theater.de

„Lachen verbindet!“
11 bis 14 Uhr; Bundesweiter Aktionstag des Dachverbands Clowns, Chinesischer Turm, Englischer Garten 3, München
www.dachverband-clowns.de

Familienfest zum Weltkindertag
14 Uhr; Kostenfrei und ohne Anmeldung, Seidlvilla, Nikolaiplatz 1, München
www.seidlvilla.de

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

Spurensuche mit der Linse

Die herbstliche Natur im Fokus entdecken. Vom Wanderparkplatz Almau führt die Route auf den Osterbuchberg - vorbei an traditionellen Bauernhäfen, farbenprächtigen Blühwiesen, Wegkreuzen und kleinen Kapellen. Unterwegs lädt die Natur dazu ein, besondere Details wie Pflanzen, Steine, Tiere oder kulturelle Elemente mit dem Smartphone festzuhalten. Am Ende der Wanderung werden die gesammelten Eindrücke auf einem Bildschirm gemeinsam betrachtet und ausgewertet - ein Naturerlebnis mit geschärftem Blick für das Wesentliche.
Termine: 19.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11. - Start: 9.30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Achenbrücke Osterbuchberg
Wanderführerin: Martina Mitterer - Anmeldung: TI Übersee

Die Natur mit Wanderführerin entdecken.

www.uebersee.com

Touristinfo Übersee
Feldwieser Str. 27
83236 Übersee

E-Mail: info@uebersee.com
Telefon: 08642 295

| Sonntag, 21. September |

Figurentheater:
DIE EULE MIT DER BEULE
11 bis 12 Uhr; Geeignet für Kinder ab 3 Jahren, Theaterzelt auf der Wiese, Fleckhamerstraße, Gauting
Info: 0178 5451976

Die unendliche Geschichte
15 Uhr; Geeignet für Kinder ab 7 Jahren; Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13, München
www.deutsches-theater.de

Kostenlose Probestunden
Ballett Schule Bartosch-Linke
Seit 1956
www.ballett.ro

Theaterfest

11 bis 16 Uhr; Eintritt frei. Mit einem abwechslungsreichen Programm, Schauburg Labor in Ramersdorf, Rosenheimer Str. 192, München
www.schauburg.net

Kalif Storch
15 Uhr; Für Kinder ab 3 Jahren; Marionettentheater Bille, Raiffeisenstraße 25, Unterschleißheim
www.marionettentheater-ush.de

Spielnachmittag im Westpark
14.30 bis 18 Uhr; Kostenfrei und ohne Anmeldung; Westpark, München
stadt.muenchen.de

Eisforscher: Dem Klima auf der Spur
9 bis 17 Uhr; Für Kinder ab 8 Jahren, Verkehrszentrum des Deutschen Museums, Am Bavariapark 5, München
www.deutsches-museum.de

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

Herbst-Babykonzert
11 Uhr; Klassik auf der Krabbeldecke für die Babyfamilie, Bürgersaal Fürstenried, Züricher Str. 35, München
babykonzert.de

Herbst-Minikonzert
15 Uhr; Live Klassik zum Mittanzen für Kleinkindfamilien Bürgersaal Fürstenried, Züricher Str. 35, München
minikonzert.de/muenchen/

| Montag, 22. September |

Skateboard - Offenes Programm - Giesing
17 bis 18.30 Uhr; Offenes Angebot - Kostenfrei und ohne Anmeldung; Candidplatz, München
www.wearehighfive.com

| Dienstag, 23. September |

Kulturinsel - Babytreff
10.30 bis 11.15 Uhr; Kostenfrei und ohne Anmeldung, Gasteig - Am Kulturkraftwerk, Hans-Preißinger-Straße 8, München
www.gasteig.de

Raus in den Garten
15.30 bis 16.30 Uhr; Anmeldung erforderlich, Seidlvilla, Nikolaiplatz 1, München
www.seidlvilla.de

| Mittwoch, 24. September |

Superwelten
10 bis 11 Uhr; Improvisationstheater für Jugendliche von 10-15 Jahren, Kulturzentrum Trudering, Wasserburger Landstr. 32, München
www.kulturzentrum-trudering.de

Montag, 29. September

DIE LANGE NACHT DER FEUERWEHR

Alle Infos, welche Feuerwehren alle dabei sind und vieles mehr, findet ihr auf:

www.lfv-bayern.de/langenacht/



| Donnerstag, 25. Sept. |

Let's jam!- Offenes Musizieren
17 Uhr; Kostenfrei - und ohne Anmeldung, Gasteig HP8, Hans-Preißinger-Straße 8, München
www.gasteig.de

| Freitag, 26. September |

Hakuna Matata
16.30 Uhr; Geeignet für Kinder ab 4 Jahren, Wolf-Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, Ottobrunn
wfh-ottobrunn.de

Open Haus — Frei rein, fein raus
16 bis 22 Uhr; Eintritt frei; Haus der Kunst, Prinzregentenstr. 1, München
www.hausderkunst.de

| Samstag, 27. September |

Der kleine „Münchner"
7.30 bis 14 Uhr; Kinder machen Flohmarkt, Kindermuseum, Willy-Brandt-Allee 10, München
www.kindermuseum-muenchen.de

Theaterfest am Elisabethplatz
11 bis 17 Uhr; Eintritt frei. Mit abwechslungsreichem Programm für alle Altersgruppen, Schauburg - Theater der Jugend, Franz-Joseph-Str. 47, München
www.schauburg.net

Familienführung zu „Für Kinder. Kunstgeschichten seit 1968"
16 bis 17 Uhr; Es wird empfohlen das Führungsticket vorab online zu kaufen; Haus der Kunst, Prinzregentenstr. 1, München
www.hausderkunst.de

| Sonntag, 28. September |

Das tapfere Schneiderlein
15 Uhr; Für Kinder ab 3 Jahren, Marionettentheater Bille, Raiffeisenstraße 25, Unterschleißheim
www.marionettentheater-ush.de

JuKi - das Kinder- und Jugendfestival
10 bis 18 Uhr; Das große Familienfest, Gelände des neuen Werksviertels Mitte, Atelierstraße, München
www.juki-festival.de

Outdoorsportfestival
10 bis 18 Uhr; Sei dabei und entdecke Deinen Outdoorsport!, Olympiapark, Spiridon-Louis-Ring 21, München
www.outdoorsportfestival.de

Upcycling – Familiensonntag
14 bis 16 Uhr; Für Familien mit Kindern von 5 bis 12 Jahren, Archäologische Staatssammlung, Lerchenfeldstr. 2, München
www.archaeologie.bayern

Eule findet den Beat
16 Uhr, Geeignet für Kinder ab 4 Jahren, Prinzregententheater, Prinzregentenplatz 12, München
www.theaterakademie.de

| Montag, 29. September |

Kicklusion Spielaktion
15 bis 19 Uhr; barrierefrei - gemeinsam - inklusiv, Weißenseepark, München
www.mobilspiel-muenchen.de

Hör-und Schau Geschichten
11 und 15 Uhr; Für alle Kinder ab 3 Jahren bis ins Grundschulalter geeignet, Bürgerhaus Glockenbachwerkstatt, Blumenstraße 7, München
www.glockenbachwerkstatt.de

| Dienstag, 30. September |

Kicklusion Spielaktion
15 bis 19 Uhr; barrierefrei - gemeinsam - inklusiv, Weißenseepark, München
www.mobilspiel-muenchen.de

| Mittwoch, 1. Oktober |

Kicklusion Spielaktion
15 bis 19 Uhr; barrierefrei - gemeinsam - inklusiv, Weißenseepark, München
www.mobilspiel-muenchen.de

| Donnerstag, 2. Oktober |

Kicklusion Spielaktion
15 bis 19 Uhr; barrierefrei - gemeinsam - inklusiv, Weißenseepark, München
www.mobilspiel-muenchen.de

| Freitag, 3. Oktober |

Maus-Türöffner-Tag
10 und 11.30 Uhr; Kostenfrei - Anmeldung erforderlich, Schauburg Labor in Ramersdorf, Rosenheimer Str. 192, München
www.schauburg.net

| Samstag, 4. Oktober |

Der Mondbär
12.30 und 15 Uhr; Musiktheater für Kinder ab 4 Jahren; BMW Welt, Am Olympiapark 1, München
www.in-muenchen.de

Sternschnuppe - Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer
15 Uhr; Für Kinder ab 4 Jahren, KULTUR im Oberbräu, Marktplatz 18a, Holzkirchen
kio-events.de

Eisforscher: Dem Klima auf der Spur
9 bis 17 Uhr; Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren, Verkehrszentrum des Deutschen Museums, Am Bavariapark 5, München
www.deutsches-museum.de

Neue Tanztalente gesucht
Ballett - Zeitgenössisch - Modern-Jazz!

An der Ballettschule Bartosch-Linke Rosenheim gibt es ab Schulbeginn wieder neue Gruppen für alle Altersstufen.

Alle Kurse können im Herbst ausprobiert werden!
www.ballett.ro

| Dienstag, 7. Oktober |

Die Wahrheit über den Froschkönig
11 Uhr; Für Kinder ab 4 Jahren; KUBIZ, Jahnstr. 1, Unterhaching
www.unterhaching.de

Die Kammerpuppenspiele - Das Sams
16.30 Uhr; Ein riesiges Abenteuer für alle Kinder; Bürgersaal Fürstenried, Züricher Str. 35, München
buergersaal-fuerstenried.de

| Freitag, 10. Oktober |

Die Wiese – Ein Paradies nebenan
15 Uhr; Großes Kinderkino; Münchner Stadtbibliothek im HP8; Hans-Preißinger-Straße 8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

Familienführung zu „Für Kinder. Kunstgeschichten seit 1968"
16 bis 17 Uhr; Haus der Kunst, Prinzregentenstr. 1, München
www.hausderkunst.de

| Samstag, 11. Oktober |

Solo-Eltern-Familien
14.30 bis 16.30 Uhr; Ein offenes Angebot mit professioneller Leitung; Seidlvilla, Nikolaiplatz 1, München
www.seidlvilla.de

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

| Sonntag, 12. Oktober |

Der Mondbär
13.30 und 16 Uhr; Musiktheater für Kinder ab 4 Jahren; BMW Welt, Am Olympiapark 1, München
www.in-muenchen.de

Die Kammerpuppenspiele - Das Sams
11 und 14 Uhr; Ein riesiges Abenteuer für alle Kinder; Bürgersaal Fürstenried, Züricher Str. 35, München
buergersaal-fuerstenried.de

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

| Mittwoch, 15. Oktober |

Rocky Waschbär - Der Apfelkuchendieb
16 Uhr; Nur für Kinder ab 4 Jahren! Babys dürfen nicht mitgenommen werden; Wolf-Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, Ottobrunn
wfh-ottobrunn.de

| Freitag, 17. Oktober |

MAMAGEHTTANZEN München
20 bis 23 Uhr; 180 Minuten tanzen, Me-Time und „feiern wie früher"; Sweet Club, Maximiliansplatz 5, München
www.mamagehttanzen.com/

| Samstag, 18. Oktober |

Auer Dult München - Kirchweihdult
Rund 250 Standl; Mariahilfplatz München
www.auerdult.de

Mega Gaming Day 2025
12 bis 20 Uhr; Münchner Stadtbibliothek im Motorama, Rosenheimer Straße 30-32, München
muenchner-stadtbibliothek.de

| Sonntag, 19. Oktober |

Auer Dult München - Kirchweihdult
Rund 250 Standl; Mariahilfplatz München
www.auerdult.de



72. Lohhofer Jahrmarkt in Unterschleißheim

Zum 72. Mal lädt der Lohhofer Jahrmarkt dazu ein, auf der Bezirksstraße in Unterschleißheim zu bummeln und zu flanieren. Neben modischer Kleidung, Schmuck, Leder- und Spielwaren bieten Händler Kunsthandwerk sowie Haushaltsartikel an.

Natürlich darf auch die Kulinarik nicht zu kurz kommen: von Gewürzen und Kräutern bis hin zu geräuchertem Käse und Schinken wie auch anderer Feinkost ist alles vertreten. Viele weitere Geschäfte in der Bezirksstraße öffnen zudem ihre Läden. Für die Kleinen ist vieles geboten: neben einer Kindereisenbahn, Hüpfburg und einem Karussell gibt es eine kleine Live-Show.

www.unterschleissheim.de/kultur-freizeit-sport/jahrmarkt.html

26. Oktober
11 bis 17 Uhr

Unterschleißheimer Jahrmarkt
Bezirksstraße Unterschleißheim

| Dienstag, 21. Oktober |

Raus in den Garten
15.30 bis 16.30 Uhr; Anmeldung erforderlich, Seidlvilla, Nikolaiplatz 1, München
www.seidlvilla.de

Auer Dult München - Kirchweihdult
Rund 250 Standl; Dienstag ist Familientag; Mariahilfplatz München
www.auerdult.de

| Donnerstag, 23. Oktober |

Munich Show: Mineralientage München 2025
9 bis 18 Uhr; Mit hochkarätigem Rahmenprogramm; Messegelände München
www.munichshow.com

Babytreff (Stillberatung möglich)
9.30 bis 11.30 Uhr; ohne Anmeldung Familienzentrum Laim, Valpichlerstraße 36, München
www.familienzentrum-laim.de

| Freitag, 24. Oktober |

Stilltreff
10 Uhr, Anmeldung erforderlich, Seidlvilla, Nikolaiplatz 1, München
www.seidlvilla.de

Munich Show: Mineralientage München 2025
9 bis 18 Uhr; Mit hochkarätigem Rahmenprogramm; Messegelände München
www.munichshow.com

Hey Mama, mach mal Pause!

Liebe Mamas, habt ihr Lust auf eine kleine Auszeit - euren ganz individuellen „Mom Moment“?
Dann seid ihr hier genau richtig! Buche jetzt deinen MOMent.

60 Minuten - 1:1 Betreuung - Bei dir zu Hause
Fitness | Entspannung | Ernährung

Kontakt:
www.mymommoment.de
info@mymommoment.de
0155 636 451 37
Instagram: my_mom_moment

| Samstag, 25. Oktober |

Munich Show: Mineralientage München 2025
9 bis 18 Uhr; Mit hochkarätigem Rahmenprogramm; Messegelände München
www.munichshow.com

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

Familienführung zu „Für Kinder. Kunstgeschichten seit 1968”
14.30 bis 15.30 Uhr; Haus der Kunst, Prinzregentenstr. 1, München
www.hausderkunst.de

| Sonntag, 26. Oktober |

Munich Show: Mineralientage München 2025
9 bis 18 Uhr; Mit hochkarätigem Rahmenprogramm; Messegelände München
www.munichshow.com

Paddington in Peru
15 Uhr; Ein Wohlfühlfilm für Groß und Klein; Bürgerhaus, Münchner Str. 65, Unterföhring
buergerhaus-unterfoehring.de

Lohhofer Jahrmarkt
Bummeln, shoppen, schlemmen; Bezirksstraße, Unterschleißheim
www.unterschleissheim.de

Offenes Programm im Kinderkunsthaus
10 und 14.30 Uhr; Für Kinder ab 2 Jahren; MIXT Kinderkunsthaus gGmbH, Römerstr. 21, München
www.kinderkunsthaus.de

| Dienstag, 28. Oktober |

Wie Findus zu Pettersson kam
9 und 10.30 Uhr; Für Kinder ab 4 Jahren - Kostenfrei; Aula der Schule Unterföhring, Bahnhofstr. 3, Unterföhring
buergerhaus-unterfoehring.de

| Freitag, 31. Oktober |

Tarzan - das Musical
16 Uhr; Ein einzigartiges Musical- Erlebnis, das die ganze Familie in seinen Bann zieht, KUBIZ, Jahnstr. 1, Unterhaching
theater-liberi.de

Open Haus — Frei rein, fein raus
16 bis 22 Uhr; Eintritt frei; Haus der Kunst, Prinzregentenstr. 1, München
www.hausderkunst.de

Online

| Montag, 15. September |

Infoabend für werdende Eltern - Online
18.30 bis 20 Uhr; Kostenfrei - Anmeldung erforderlich.
www.donum-vitae-bayern.de

| Mittwoch, 24. September|

Wandern mit Kindern spannend gestalten
19.30 bis 20.30 Uhr; Kostenfrei - Anmeldung erforderlich!
www.eveeno.com/wandern-mit-kindern

| Freitag, 26. September |

Stilltreff
10 Uhr, Anmeldung erforderlich, Seidlvilla, Nikolaiplatz 1, München
www.seidlvilla.de

| Montag, 6. Oktober |

Infoabend für werdende Eltern - Online
18.30 bis 20 Uhr; Kostenfrei - Anmeldung erforderlich.
www.donum-vitae-bayern.de

| Dienstag, 28. Oktober |

Geschwisterkinder
20 bis 22 Uhr; Anmeldung erforderlich.
www.kinderschutzbund-rosenheim.de

Sonstige Landkreise

| Sonntag, 21. September |

Öffentliche Kinder- und Erwachsenenführung
14 Uhr; Mit Museumskorb, Kinderspiel und physikalischem Experimenten sinnlich das Ballonmuseum erfahren, Ballonmuseum, Bahnhofstr. 12, Gersthofen
ballonmuseum-gersthofen.de

| Sonntag, 19. Oktober |

Glentleitner Kirchweih
10 bis 17 Uhr; Musik, Kirtahutschn, Auszogne uvm.; Freilichtmuseum Glentleiten, An der Glentleiten 4, Großweil
www.glentleiten.de

Öffentliche Kinder- und Erwachsenenführung
14 Uhr; Das Museum sinnlich erleben; Ballonmuseum, Bahnhofstr. 12, Gersthofen
ballonmuseum-gersthofen.de

| Montag, 20. Oktober |

Glentleitner Kirchweih
10 bis 17 Uhr; Musik, Kirtahutschn, Auszogne uvm.Freilichtmuseum Glentleiten, An der Glentleiten 4, Großweil
www.glentleiten.de

| Samstag, 25. Oktober |

MAMAGEHTTANZEN Freising
20 bis 23 Uhr; 180 Minuten tanzen, Me-Time und „feiern wie früher“, Nachti, Luitpoldanlage 1, Freising
www.mamagehttanzen.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

Flohmärkte und Basare im Herbst

Landkreis Miesbach

| Freitag, 26. September |

Kinderkleidermarkt
8 bis 16 Uhr; Spielzeug, Ausstattung, Baby-, Kinder- und Jugendbekleidung bis Gr. 176, Alpengasthof „Glück Auf“, Sportplatz 1, Hausham
www.kibu-miesbach.de

| Samstag, 11. Oktober |

Skibasar Föching
8 bis 11 Uhr; Es gibt alles rund um den Wintersport, Sportfreunde Föching, Fichtholz 12, Holzkirchen
www.sffoeching.de

| Dienstag, 14. Oktober |

Kinder-Kleider-Markt
8 bis 16 Uhr; Für gebrauchte Kleidung und Spielzeug, Neureuthersaal, Tölzer Str. 4, Gmund,
www.kibu-miesbach.de

| Samstag, 18. Oktober |

Kinderkleidermarkt
9 bis 11 Uhr; Einlass für Schwangere ab 8.30 Uhr; BUNTES HAUS, Saal, Rathausstr. 10, Miesbach
www.miesbach-evangelisch.de

Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen

| Samstag, 20. September |

Kinderbasar Benediktbeuern
9 bis 11.30 Uhr; Kindersachenbasar bis Größe 164, Grund- und Mittelschule, Ludlmühlstr. 17, Benediktbeuern
kindersachenbasar-benediktbeuern.de

| Samstag, 27. September |

KinderBasar Herbst/Winter
10 bis 12.30 Uhr; Verkauft wird alles rund ums Kind, Grundschule Schlehdorf,

| Samstag, 11. Oktober |

Baby- und Kindersachen-Basar
12.30 bis 15 Uhr; Verkauft wird alles fürs Baby bis hin zum Schulkind, Größen 56-176, Grundschule, Am Schulberg 2, Egling
www.basar-egling.weebly.com

Landkreis Rosenheim

| Samstag, 20. September |

Flohmarkt „Alles für Kids“
9.30 bis 12.30 Uhr; Ausweichtermin bei Regen: 27.9.; Mehrzweckhalle Götting, Schulstraße 8, Bruckmühl
Flohmarkthausfuerkinder@gmx.de

| Sonntag, 21. September |

Flohmarkt „Familien für Familien“
10 bis 13 Uhr; Der Flohmarkt findet nur bei trockenem Wetter statt, Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Rosenheim e.V., Färberstr. 19, Rosenheim
www.kinderschutzbund-rosenheim.de

| Freitag, 26. September |

Kleidertauschbörse
12 bis 17 Uhr, Nicht mehr getragene Kleidung bringen und mit neuen Schätzen nach Hause gehen, Stadtbibliothek, Am Salzstadel 15, Rosenheim
www.stadtbibliothek.rosenheim.de

| Samstag, 27. September |

Kleider- und Spielzeugmarkt
9 bis 11.30 Uhr; Im Wichtl-Cafe gibt es Herzhaftes & Süßes zur Stärkung, Mehrzweckhalle Bernau, Buchenstraße 19, Bernau
www.bernauer-wichtl.webador.de

| Samstag, 18. Oktober |

Alles rund ums Kind
10 bis 12 Uhr; Angeboten werden gut erhaltene Kinderbekleidung bis Gr. 176, Spielzeug, u.v.m., Pfarrheim St. Korbinian, Pfarrer-Loidl-Straße 5, Bruckmühl
www.erzbistum-muenchen.de

Pruttinger Baby- Kinderkleider und Spielzeugmarkt
13 bis 15 Uhr, Schwangere und Menschen mit Behinderung haben gegen Vorlage eines gültigen Mutterpasses/ Ausweises bereits von 11 Uhr bis 12.30 Uhr Einlass mit max. 1 Begleitperson
www.kleidermarkt-prutting.de

Online

Online-Basar KiGa St. Josef
05.10. bis 11.10.2025; zu kaufen gibt es alles fürs Kind
www.kibaza.de/holzkirchen

Landkreis München & Umgebung

| Sonntag, 14. September |

Herbstflohmarkt der Bärchen e.V.
14 bis 17 Uhr; Herbstflohmarkt für Kinderbekleidung und Spielsachen, Weißenfelder Platz, München
www.diebaerchen.de

| Samstag, 20. September |

Herbstflohmarkt
8 bis 12 Uhr; Schwangere mit Mutterpass dürfen schon am Freitag, 19.09. von 19 bis 20.30 Uhr einkaufen, Bürgerhaus Haar, Kirchenstr. 3, Haar
www.nbh-haar.de/basare

Flohmarkt Laimer Schlümpfe
11 bis 15 Uhr; Baby- und Kinderkleidung, Spielsachen und alles andere für die Kleinen, Hogenbergspielplatz, München
www.laimerschluempfe.de/

| Samstag, 27. September |

KinderSachenBasar Feldkirchen
9 bis 12 Uhr; Verkauf für Schwangere (ohne Begleitung) von 8.30 Uhr bis 9 Uhr, Gemeindehalle, Richthofenstr. 1, Feldkirchen
www.basar-feldkirchen.de

Alles rund ums Kind
9 bis 12 Uhr; Der Einlass für schwangere Frauen ist gegen Vorlage des Mutterpasses bereits um 8:30 Uhr, Pfarrei Fronleichnam, Senftenauerstraße 111, München,
pfarrverband-salvator-mundi.de

Kinderbasar
10 bis 13 Uhr; Kinder- und Jugendkleidung, Umstandsmode, Spielsachen und Babyartikel, Bürgerhaus, Dr.-Max-Str. 1-3, Grünwald
basar-gruenwald@web.de

Basar für Kindersachen
11.30 bis 16 Uhr; Verkauf für Schwanger von 11 bis 11.30 Uhr, Karl & Liesl-Hort, Hans-Mielich-Str. 2, München
www.karlundliesl.de

| Sonntag, 28. September |

Garten-Flohmarkt
10.45 bis 14 Uhr; Baby- und Kinderartikel, Spielzeug, Bücher, etc., Lutherische Kirchengemeinde Heilig Geist, Gerhart Hauptmann Straße 14a, Stephanskirchen
eb.kigaregenbogen@gmail.com

| Samstag, 11. Oktober |

Kindersachenbasar
8.30 bis 12 Uhr; Für Schwangere besteht schon am Freitag, 10.10.2024 von 19 bis 20 Uhr die Möglichkeit zum Einkaufen, Pfarrsaal Waldtrudering, Waldschulstr. 4, München
kindersachenbasar-waldtrudering.jimdosite.com

Kindersachen Herbstbasar
9 bis 12 Uhr; Alles für den Herbst/Winter, Feststadl, Eichendorffstr. 10, Aschheim
basarlino.de/UG27

Baby- & Kindersachen Basar
9 bis 12 Uhr; Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt, SimeonsHaus, Violenstr. 6, München
simeons-kinder-basar@web.de

Kirchheimer Sparbasar
9 bis 12 Uhr; Einlass für Schwangere ab 8.30 Uhr, Grund- und Mittelschule, Heimstettener Str. 12, Kirchheim
www.kirchheimer-sparbasar.de

Mädels- und Kinderkleiderbasar
9.30 bis 12.30 Uhr; 2 Basare zeitgleich und nebeneinander, Ökumenisches Kirchenzentrum im Olympischen Dorf, Helene-Mayer Ring 23/25, München
www.basarolympiadorf.com

Herbstbasar Vamuki e.V.
10 bis 12.30 Uhr; Gut erhaltene Herbst- und Winterkleidung bis Größe 176, Pfarrsaal St. Ruppert, Gollierstr. 61, München
www.vamuki.de

| Samstag, 18. Oktober |

Kinder- und Jugendbasar
9 bis 13 Uhr; Einlass für Schwangere mit gültigem Mutterpass und max. 1 Begleitperson um 8.00 Uhr, Hachinger Halle, Grünauer Allee 6, Unterhaching
nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Infoveranstaltungen

Geburtshäuser und Kliniken

Bauch & Baby

Alles rund um die Geburt
Rotkreuzklinikum München
Frauenklinik
24. September und 15. Oktober
18 bis 19.30 Uhr
www.rotkreuzklinikum-muenchen.de

Infoabend Schmerzarme Geburt
Rotkreuzklinikum München
Frauenklinik
30. September und 28. Oktober
16 bis 17.30 Uhr
www.rotkreuzklinikum-muenchen.de

Informationsabend für werdende Eltern
München Klinik Schwabing
1. September und 6. Oktober
17.30 Uhr
www.muenchen-klinik.de

Elterninfoabend
Klinikum Dritter Orden
11. September und 16. Oktober
18 Uhr
www.dritter-orden.de

Infoabend für werdende Eltern
Geburtshaus München
3./17. September und 1./15. Oktober
19 Uhr
www.geburtshaus-muenchen.de

Informationsabend für Schwangere und PartnerInnen
München Klinik Harlaching
25. September und 23. Oktober
ONLINE
17.15 Uhr
www.muenchen-klinik.de

Infoabende für werdende Eltern
Kreisklinik Wolfratshausen
3. September und 8. Oktober
18.30 Uhr
www.klinikum-starnberg.de

Infoabend für werdende Eltern
Krankenhaus Agatharie
3. September und 1. Oktober
19 Uhr
www.khagatharied.de

Infoabend für werdende Eltern
Kreisklinik Ebersberg
18. September und 16. Oktober
19 Uhr
www.klinik-ebe.de

Informationsabend für werdende Eltern
RoMed Klinik Wasserburg
8. September und 13. Oktober
19 Uhr
www.romed-kliniken.de

Informationsabend für werdende Eltern
RoMed Klinikum Rosenheim
28. Oktober
18.30 Uhr
www.romed-kliniken.de

Ausstellungen

„Könnt Ihr noch?“ - Kunst und Demokratie
Noch bis 12. Oktober; In der Sommerausstellung zeigen über 50 internationale Künstler:innen Werke zu zentralen demokratischen Werten; Neues Schloss Herrenchiemsee
www.pinakothek.de

Für Kinder. Kunstgeschichten seit 1968
Es werden Werke von über zwanzig internationalen Künstler*innen ausgestellt, die seit den späten 1960er-Jahren speziell für Kinder entstanden sind und zum Nachdenken über das heutige Verständnis von Kindheit anregen, Haus der Kunst, Prinzregentenstraße 1 80538 München
www.hausderkunst.de

Die Legende der Titanic - Die immersive Ausstellung
Erlebe die Geschichte der Titanic, vom Aufbruch bis zum tragischen Ende, hautnah; Pineapple Park (ehemalige Paketposthalle); Arnulfstraße 195-199, München, 80634
www.feverup.com

Merci Maman. Straßenfotografie in Mali
Die Ausstellung „Merci Maman“ zeigt Fotografien des Kollektivs Yamarou, die die bunt bemalten Sotramas von Bamako als kulturelle Symbole Malis präsentieren; Museum Fünf Kontinente Maximilianstraße 42, 80538 München
www.museum-fuenf-kontinente.de

Ferdinand Porsche und andere Pioniere
Wegbereiter der Mobilität aus Böhmen und Mähren; Sudetendeutsches Museum, Hochstraße 10, 81669 München
www.sudetendeutsches-museum.de

planet africa - eine archäologische zeitreise
Noch bis 28. September; Die Ausstellung zeigt Afrikas zentrale Rolle in der Menschheitsgeschichte anhand von Funden, Bildern, Filmen und interaktiven; Archäologische Staatssammlun-Lerchenfeldstraße 2, 80538 München
www.archaeologie.bayern

Was zu verschwinden droht, wird Bild
Die Ausstellung zeigt Werke des 19. und 20. Jahrhunderts, die Vergänglichkeit in Natur und Kunst thematisieren und vor dem Hintergrund des Klimawandels neue Aktualität gewinnen; Lenbachhaus und Kunstbau München, Luisenstraße 33, 80333 München
www.lenbachhaus.de

Ausstellung: Plastic Phantastic?
ab 29.09.2025; Drei Künstler haben es sich auf die Fahne geschrieben: Wie gehen wir mit Plastik um? Können wir es uns leisten, die Situation zu ignorieren? Wie bringen wir die Problematik ins Bewusstsein, ohne erhobenen Zeigefinger?; Kulturamt Waitzinger, Schlierseer Str. 16, 83714 Miesbach
www.waitzinger-keller.de

TITANIC - Ihre Zeit. Ihr Schicksal. Ihr Mythos.
Originalartefakte, immersive Multimedia-Installationen und dramatische Passagiergeschichten lassen den Untergang des berühmten Schiffes lebendig werden, Lokschuppen, Rathausstr. 24, Rosenheim
www.lokschuppen.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

Administration & Veranstaltungsredaktion
Patrizia Schöberl
p.schoeberl@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. 9/24

Titelfoto: weyo

Bildnachweise: Adobe Stock, Adobe Express, maxbelchenko, StockImageFactory, Studio Romantic, StockPhotoPro, Tag der Zahngesundheit, Syda Productions, Andrewl_ozovyi, Pixel-Shot, luismolinero, alebloshka, evgenyyataman, HayDmitriy, alexkich, Pixel-Shot, photographee.eu, lla Serebrina, Nicola Straub, Mark Adams, Wolfgang Gasser

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.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Miesbach.

seit 2002 ZWERGERL Magazin

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

Bereit für alles.
Ausgestattet für mehr.

Die V-Klasse Special Edition STYLE.

Der stilvolle Einstieg in die Premium-Ausstattung. Entdecken Sie Ihren Begleiter für alle Abenteuer mit Park-Paket mit 360-Grad-Kamera und Fahrassistenzpaket zu besonders attraktiven Konditionen.

Erhältlich inkl. 35 % Paketpreisvorteil*



Mercedes-Benz

*Der Paketpreisvorteil von 35 % bezieht sich ausschließlich auf das im Sondermodell V-Klasse Special Edition enthaltene Ausstattungspaket im Vergleich zur regulären Einzelpreissumme der enthaltenen Sonderausstattungen. Es handelt sich nicht um einen Preisnachlass auf den Gesamtfahrzeugpreis. Das Angebot ist ausschließlich für das Sondermodell V-Klasse Special Edition gültig und nur solange der Vorrat reicht erhältlich. Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart. Mercedes-Benz V-Klasse STYLE V 300 d kompakt | Energieverbrauch kombiniert: 8,3–7,2 l/100 km | CO_2-Emissionen kombiniert: 217–190 g/km | CO_2-Klasse: G.

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart

Vertriebspartner vor Ort: AVG Auto-Vertrieb-GmbH

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Rosenheim, Simsseestr. 4 · Traunstein, Hochstr. 12 - 14 · Wasserburg, Staudhamer Feld 4

Raubling · Rosenheim · Traunstein · Wasserburg · Gmund · Bad Tölz

www.mercedes-benz-avg.de