

# BANANENBLAU

Nr. 3 / 2009

Die Zeitschrift von KLAX für Eltern und Kinder

**Der große Test:  
Ist Sommer  
so gefährlich?**

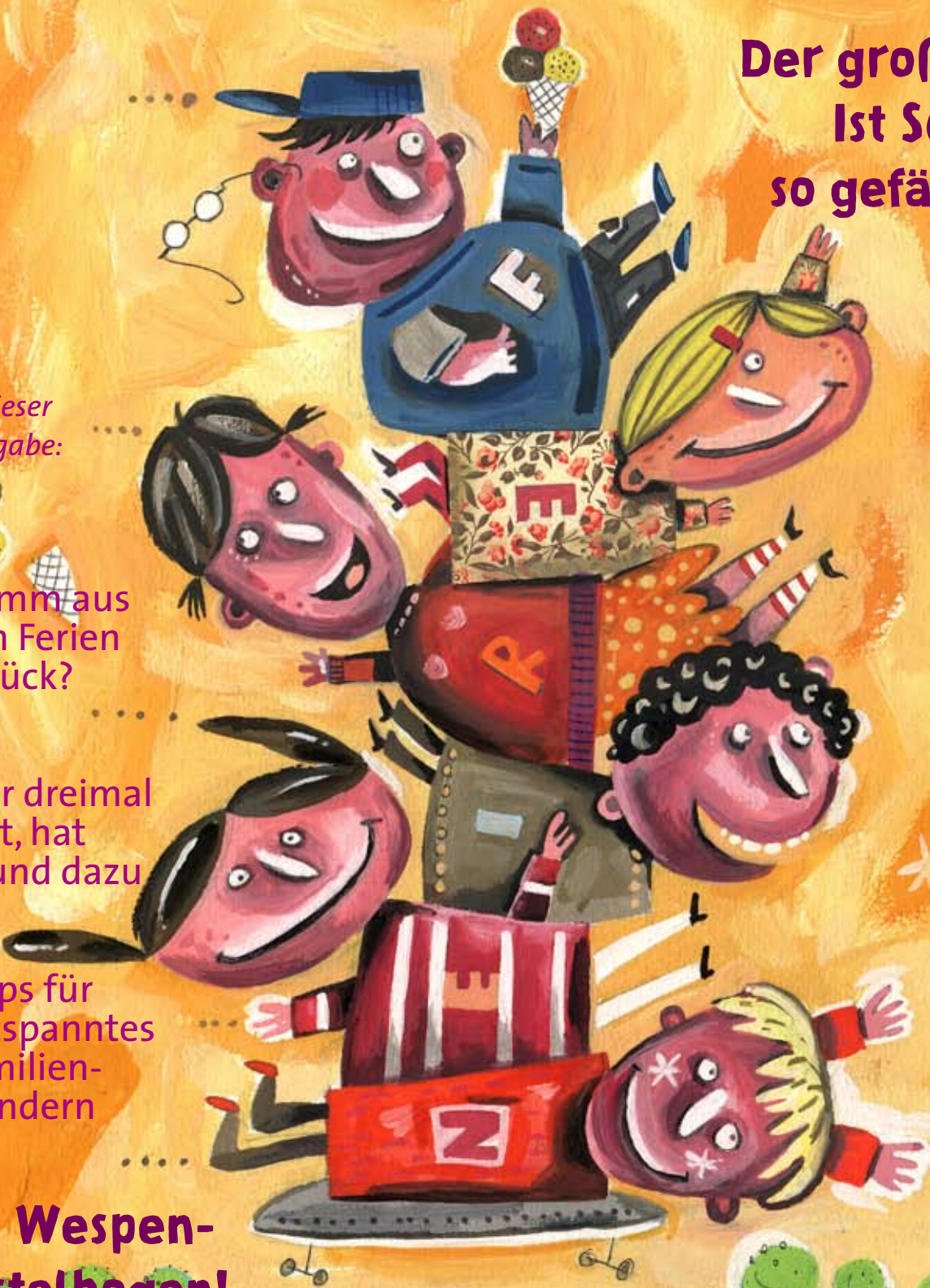
*In dieser  
Ausgabe:*

**Dumm aus  
den Ferien  
zurück?**

**Wer dreimal  
lügt, hat  
Grund dazu**

**Tipps für  
entspanntes  
Familien-  
wandern**

**Mit Wespen-  
bastelbogen!**



# Editorial

## 2 Liebe Leserinnen und Leser,

kurz vor den Sommerferien möchten wir Ihnen die dritte Ausgabe von Bananenblau überreichen. Entsprechend beschäftigt sich unser Heft in verschiedener Form mit dem Thema „Sommerferien“: Wie können Familien diese Zeit für sich nutzen? Muss gelernt werden? Was kann man in den kommenden Wochen unternehmen?



Wir wünschen allen großen und kleinen Lesern eine erholsame, lehrreiche und fröhliche Ferienzeit!

Herzlichst,

  
Ihre Antje Bostelmann

# Inhalt

## Für Eltern

- 2 Editorial
- 2 Dumm aus den Ferien zurück?
- 4 Wenn Kinder lügen
- 5 Tipps für entspanntes Familienwandern
- 7 Vollwertiger Grillspaß für Klein & Groß!
- 8 Das Rezept
- 8 Unterwegs zum Flößen in Lychen
- 9 Netz-Tipp
- 9 Die Leseratte empfiehlt
- 9 KLAX-Kalender

## Für Kinder

- 10 Ist Sommer so gefährlich?
- 14 Rätsel
- 15 Bastelbogen
- 16 Alex & Helene

## Dumm aus den Ferien zurück?

Warum schulfrei auch büffelfrei sein sollte – und trotzdem nicht lernfrei heißt

Die Grundschullehrerin sprach es auf dem letzten Elternabend vor den Sommerferien aus: „Ich rate dringend, jetzt regelmäßig mit eurem Kind Mathe und Deutsch zu üben, sonst kommt – wie ich es den Kindern immer sage – der Ferienteufel: All das, was am letzten Schultag noch saß, ist plötzlich vergessen. Bitte nutzt die Arbeitsblätter, die ich den Kindern austeile... Wäre doch schade um die Mühe, oder?“

Angst vor der Stunde Null im Hirn? Warnungen wie diese hören Eltern häufig, wenn lange Ferien bevorstehen: Zwar sind sich Lehrer nach den Anstrengungen der letzten Schulwochen einig, dass den Kindern nun eine Erholungspause gut tut. Aber sechs Wochen lang nichts tun, um nachher wieder vergessenes Wissen mühevoll nachzuholen – ist das notwendig? Wäre es nicht gerade für die Kinder mit Leistungsdefiziten in bestimmten Fächern sinnvoll, die freie Zeit zum Aufholen zu nutzen? Wer sich mit diesen Fragen beschäftigt, stellt fest, welche Fülle an Material der Markt für Ferienlerner bereithält: Lernspiele für Unterwegs, spielerische Kursangebote für Nachhilfe-Bedürftige. Begleittexte solcher Materialien vermitteln uns, wie wertvoll und gleichzeitig schmerzfrei das Lernen in

den Ferien damit sei. Was sagen unabhängige Experten zu der Frage, ob wir mit unseren Kindern in den Ferien lernen sollten?

### **Kurzfristig vergessen, langfristig eingeübt!**

Vergessen, aber nicht verloren. Vereinfacht lassen sich Erkenntnisse der Hirnforschung zum Thema „Lernen und Pausen“ so zusammenfassen: Vieles, das wir gestern gelernt haben, ist für uns heute noch abrufbar, weil es im Kurzzeitgedächtnis abgespeichert wurde. Gestern geübte Vokabeln weiß ich heute noch, aber ob sie mir in drei Wochen oder drei Jahren noch zur Verfügung stehen, hängt davon ab, ob sie im Langzeitgedächtnis abgespeichert wurden. Lehrer unterliegen manchmal der Illusion, ihre Schüler beherrschten den Stoff, nur weil er im Kurzzeitgedächtnis von Tag zu Tag weiter gereicht wird: Schon nach dem Wochenende kann dieser Irrtum auffliegen, wenn die neue Rechenart, das aufzusagende Gedicht oder die Vokabeln plötzlich nicht mehr da sind. Was ist die Konsequenz für unsere Ferien-Frage? Wenn Schüler durch oberflächliches Üben oder Überforderung ihren Lernstoff nicht langfristig abspeichern können, sodass nach den Ferien alles vergessen ist, liegt der Fehler

nicht beim Ferienteufel, sondern beim Lehrer. Es sollte nicht Elternaufgabe sein, dessen Arbeit in den Ferien nachzubessern.

Zum Glück ist faktisch das meiste Wissen aus dem letzten Schuljahr gar nicht vergessen. Spätestens nach zwei, drei Schulwochen begegnen wir dem Gegenpart zum Ferienteufel: Scheinbar Verlerntes taucht wieder auf, nachdem ein wenig wiederholt und geübt wurde. Dass scheinbar verlorenes Wissen wieder präsent ist, wenn es aktiviert wurde, kennen wir Erwachsenen gut: Vieles in der Schulzeit Gelerntes scheint uns völlig aus dem Gehirn gelöscht – „Was war noch mal Algebra, und wo ist der Unterschied zu Analysis?“ – aber brauchen wir dieses Wissen plötzlich täglich, können wir aus dem scheinbar Vergessenen plötzlich ergiebig schöpfen: „Im Frankreichurlaub merkte ich, wie passabel ich damals französisch gelernt habe!“ Auf Schulkinder übertragen heißt das: Auch wenn mühsam eingeübte Rechtschreib- oder Grammatikregeln in den ersten Schulwochen verschüttet scheinen, können sie durch wiederholendes Üben rasch ins Bewusstsein zurückgeholt werden. Für die Aufnahme des Lernstoffs im Langzeitgedächtnis ist Wiederholen Gold: Gerade dadurch, dass Dinge mit zeitlichen Abständen immer wieder im Kurzzeitgedächtnis abgespeichert werden, verankern sie sich im Langzeit-



## BANANENBLAU meint:

3

Lernen ja – aber nicht pauken!

Denken Sie sich zusammen mit Ihrem Kind Programmpunkte für sechs Ferienwochen aus, mit einer Fülle an Dingen, die Sie ihm schon immer mal vermitteln wollten. Besser als Sie kann niemand ein solches Programm für Ihr Kind gestalten! Entwickeln Sie mit Ihren Kindern ein aktives, erlebnisreiches Ferienprogramm, um damit vielfältige Lernprozesse in Gang zu setzen! Ein paar Beispiele: Reisen bildet, wenn Kinder ihre Welt mit einer fremden vergleichen, wenn sie fremde Sprachen hören, fremde Städte erleben. Der Aufenthalt in der Natur öffnet die Augen für Vielfalt, für biologische Zusammenhänge. Der Aufenthalt in Feriencamps, das Ankommen in einer fremden Gruppe erweitert den Erfahrungsschatz von Kindern sehr. Auch scheinbar banale Ferienerlebnisse enthalten kleinere und größere Bildungsmomente: Brett- und Kartenspiele am Abend fördern logisches Denken, der gemeinsame Besuch im Freiluftkino kann den Horizont erweitern. Wie wäre es, das Ferienkind für einen oder zwei Tage mal auf die eigene Arbeitsstelle mitzunehmen – als Mama- oder Papapraktikum? All das ist Bildung.

Literatur-Tipp: Wolfgang Bergmann „Wie Eltern wirklich helfen können“, 2005, dtv)

gedächtnis besonders gut. Wie Mephisto in Goethes Faust ist auch der „Ferienteufel“ eine Kraft, die „stets das Böse will und stets das Gute schafft“: Indem Schüler genau wie wir Erwachsenen über Ferienspaß vieles von dem, was vorher gelernt wurde, vergessen, entsteht die Chance, es zu wiederholen und damit besser abzuspeichern.

### **Sich mal nicht als Schüler fühlen müssen**

Mehr Argumente für Ferien als büffelfreie Zeit gewünscht? Lernen funktioniert gut, wenn sich der Lernende stark und zuversichtlich fühlt. Nicht alle Kinder durchleben ihre Schulzeit positiv gestimmt: Kindern mit Lernschwierigkeiten tut es gut, für sechs Wochen nicht der Mensch mit Rechtschreib- oder Rechenproblemen zu sein, sondern sich auf anderen Gebieten als schlau, stark und überhaupt nicht hilfsbedürftig zu erfahren. Das gibt Energie, die sich dann zum Schulstart auch in Bezug auf die Unterrichtsinhalte beweisen kann: Wer sich nicht mehr hilflos gegenüber kleinen und großen Hürden fühlt, geht auch auf den Lernstoff mutiger zu.

(mf)

# 4 Wenn Kinder lügen oder: Wer dreimal lügt, hat Grund dazu.

„Heute hat mich im Kindergarten Lea“ – das ist die Praktikantin – „ganz doll gebissen!“, erzählt Sophie mit verärgertem Gesichtsausdruck. Die Mutter stutzt: Spinnt das Kind? Oder spinnt Lea, immerhin absolute Jobanfängerin, der vielleicht solch ein kindliches Verhalten durchaus zuzutrauen wäre? Außerdem: Wie kommt das Kind, falls es sich das nur ausgedacht hat, überhaupt auf die Idee? Gibt es ein Körnchen Wahrheit hinter einer ausgeschmückten Geschichte, wegen der man handeln müsste?

Lügen Kleinkinder? Und wenn ja: Warum tun sie das? Es ist eine Frage, die Eltern von kleinen Kindern oft bewegt: Je jünger ein Kind ist, desto mehr fühlen sich Eltern mit ihm verbunden, erleben das absolute Vertrauen des Kindes, sein Bedürfnis, die eigene Welt mit der der Eltern zu teilen. Plötzlich bricht eine Lüge in das Vertrauensverhältnis ein. „Wir hatten doch immer geschworen, uns die Wahrheit zu sagen!“, würden erwachsene Partner jetzt enttäuscht zueinander sagen. Eltern sagen manchmal: „Lügen ist eine ganz schlimme Sache, das darfst du dir gar nicht erst angewöhnen!“. Früher hörte man häufiger das drohende: „Wer dreimal lügt, dem glaubt man nicht, auch wenn er dann die Wahrheit spricht.“ Aber ist eine solche Reaktion sinnvoll? Welche Motive liegen zugrunde, wenn kleine Kinder nicht die Wahrheit sagen?

## **Fantasie und Erinnerung – untrennbar verbunden!**

Im Lebensalter von Sophie, die gerade drei Jahre alt wird, baut das Gehirn die Fähigkeit, sich an Erlebtes zu erinnern, gerade erst aus. Das hat hirnorganische Gründe, denn die Speicher des autobiografischen Gedächtnisses reifen erst heran. Entscheidender ist, dass sich erst jetzt Zeitbegriffe, die für das Erinnern wichtig sind, entwickeln: Gestern ist eben nicht das gleiche wie eben oder „als ich ein Baby war“. Erlebtes und Erfundenes zu trennen, fällt in diesem Alter

sehr schwer. Also kann sich Sophie vielleicht an ein Gefühl erinnern, das sie hatte, als Lea gestern mit ihr schimpfte, und diese Erinnerung verbindet sich mit dem Tag vor drei Wochen, als sie von Baby Josef ins Bein gebissen wurde.

Im Kopf verbindet sie die Bilder. Das Erzählen darüber mag durch zwei Faktoren motiviert sein: Es ist zum einen wie eine Art Spiel, mit Worten eine Situation entstehen zu lassen, so wie Sophie jetzt auch schon manchmal erzählen kann, dass ihr Stoffhund auf Toilette muss. Es tut gut, mit wahren oder ausgedachten Erzählungen das Interesse der Mitmenschen zu erfahren! Interessant ist andererseits, dass solche Erzählungen bei ihren Eltern Mitleid auslösen. Sophie weiß: Erzähle ich, dass mir jemand wehtat, dann ist Mama besonders nett zu mir. Eine ganz typische Entdeckung von Kindern in diesem Alter, die sie einsetzen, um den Lauf der Dinge zu beeinflussen: So können sie jetzt durchaus Schmerzen simulieren, um nicht in den Kindergarten zu müssen. Ist das gelogen? Für unsere Begriffe vielleicht. Aus Sicht der Kinder machen sie damit das, was ihre hauptsächliche Tätigkeit in diesem Alter ist: Spielen. Und wie verhält sich die Sache, wenn Berta heulend zu Mama rennt und sich beklagt, dass ihre Schwester sie geschlagen habe, obwohl sie es war, die diese gerade mit dem Duplostein schlug? Wahrscheinlich möchte Berta nach dem für sie irritierenden Konflikt mit der Schwester jetzt reuig wieder „die liebe Berta“ sein. Weil zu ihrem Bedürfnis, wieder lieb zu sein, Hauen nicht passt, übernimmt sie in Gedanken und Worten lieber die Perspektive des Opfers, um so mit sich – und Mama – im Reinen zu sein. Sollte man die Geschichte von Sophie mit der beißenden Praktikantin also als entwicklungsgemäßen Unsinn abtun? Nicht ganz: Dass die Dreijährige ihre Betreuerin des Beißens beschuldigte, kann auch damit zu tun haben, dass sie sich im Moment des Ausgeschimpft-Werdens ähnlich mies gefühlt hat wie damals beim Biss des Babys. Kleine Kinder müssen manchmal auch lügen, weil sie schwierige Erlebnisse nur mit unrichtigen Bildern ausdrücken können. Also: Bitte sachlich nachfragen!

## **Die Kunst der echten Lüge**

Wann wird aus Fantasie Lüge? Durchschnittlich etwa vier Jahre sind Kinder, wenn sie mit „echten“ Lügen

## **Die KLAX-Grundschulen bieten:**

- qualifizierte und motivierte Lehrer und Erzieher
- langjährige Erfahrung als staatlich anerkannte Ganztagsgrundschule
- Hortbetreuung von 6-18 Uhr in eigenen Horträumen
- Englisch und Philosophie ab Klasse 1



KLAX-Grundschule  
Langhansstr. 74 b  
13086 Berlin

Neu ab  
August:  
KLAX-Grundschule  
Clayallee 330  
14169 Berlin

- verstärkter Kunstunterricht ab Klasse 1
- bilingualer Unterricht Deutsch/Englisch ab Klasse 5
- Sportkurse und ein umfassendes Kursangebot für den Nachmittag (z.B. Aikido, Chor, Töpfern u.a.)
- einen Schulhof mit vielen Möglichkeiten für Bewegung und Spaß

Rufen Sie uns an!  
Telefon: (030) 66 65 47 00  
E-mail: info@klax-schule.de

Weitere Informationen unter:  
[www.klax-grundschule.de](http://www.klax-grundschule.de)  
[www.klax-gruppe.de](http://www.klax-gruppe.de)



beginnen: Anders als früher glauben sie nun selbst nicht mehr, was sie behaupten, halten es aber für besser, statt der Wahrheit eine erfundene Geschichte zu erzählen: „Ein Vogel hat eben deinen Schokoriegel aufgefressen“, sagt dann Bruno, obwohl seine braun beschmierte Schnute vom Gegenteil kündigt. Obwohl ein mahnender Hinweis an ihn, dass er besser die Wahrheit sagen sollte, jetzt angebracht ist, besteht für die Eltern eigentlich Grund zur Freude: Bruno hat einen wichtigen Reifeschritt gemeistert: Seine Fähigkeit zu lügen beweist, dass sich seine Empathiefähigkeit, Intelligenz und Autonomie weiter entwickelt haben. Er kann sich nämlich in das Denken seiner Eltern hinein-fühlen, kann eine unwahre Version von der Realität erfinden und dazu stehen, obwohl ihn seine erfundene Geschichte einsam macht, weil er jetzt etwas weiß, was seine Eltern nicht wissen. Experten sagen: Je früher ein Kind zu Lügen fähig ist, desto intelligenter ist es. Wenn ein Fünf- oder Sechsjähriger noch zu keiner Lüge fähig ist, besteht nicht Anlass zur Freude über diese „ehrliche Haut“, sondern zur Sorge.

Brauchen Kinder Lügen? Auf diese Zuspitzung könnte man antworten: Vermeidbar ist es nicht, dass Kinder die Unwahrheit sagen, genau wie wir selbst kleine und größere Lügen brauchen. Im Unterschied zu älteren Menschen haben jedoch Kinder moralische Probleme mit Lügen: Mit dem bewussten Sagen der Unwahrheit kommen Kinder, wenn sie sich von ihren Mitmenschen geliebt fühlen, eher schlecht klar, haben schnell Gewissensbisse. Wenn Kinder dauerhaft lügen, lügen sie also aus Not. Vergleichende Untersuchungen ergaben, dass Kinder vor einhundert Jahren der

Frage, ob Lügen in der Not erlaubt sind, wesentlich stärker zustimmten als heutige Kinder. Kein Wunder: Die strengen Erziehungsnormen, viel mehr Verbote und schlimmere Strafen damals erhöhten den Druck auf Kinder, dem nur mit einer Lüge beizukommen war. Ein kooperierendes Miteinander, wie es in heutigen Familien eher üblich ist, macht die Notwendigkeit, sich mit Lügen zu schützen, deutlich kleiner.

### **Gegenmittel gegen Lügen: Vertrauen!**

Wie damit umgehen, wenn Kinder nicht die Wahrheit sagen? Ungeeignet sind moralisches Verdammnis („Das macht man doch nicht!“) sowie Bloßstellen des ertappten Lügners, schließlich weisen häufige Lügen auf ein ohnehin gestörtes Vertrauensverhältnis hin. Sinnvoller ist es, in einem einfühlsamen Gespräch Gründe für das Verhalten des Kindes zu erforschen und ihm zu signalisieren, dass es keine Angst vor der Wahrheit haben muss. Natürlich sollten die Eltern gleichzeitig überprüfen, ob ihr bisheriges Verhalten bei Fehlverhalten ihres Kindes eventuell dazu beitrug, dass dieses lieber die Unwahrheit sagte, weil es unangemessene Folgen befürchtete.

Und die Flunker Kinder, die auf dem Schulhof von der gigantischen, freilich komplett erfundenen Villa ihrer Eltern mit Bootsanleger und Promibesuch erzählen? Das Leben in einer fantasierten Welt, das mit drei Jahren noch entwicklungsgemäß war, weist mit sieben oder neun Jahren deutlich auf Probleme mit dem Selbstwertgefühl hin. Ihnen müssen wir Aufmerksamkeit und Hilfe zukommen lassen, statt sie in ihrer Traumwelt alleine zu lassen.

(mf)

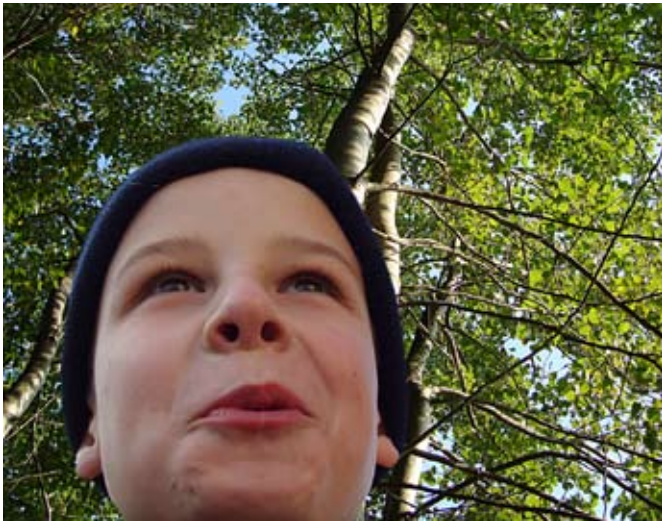
## Mit Freude unterwegs: Tipps für entspanntes Familienwandern

„Ich kann nicht mehr!“ Antonias Stimme klingt schwach, und die Körperhaltung drückt Erschöpfung aus: Langsam setzt sie mühsam Bein vor Bein, und auch der Wanderstock lindert nicht ihre Mühen. Fast wäre man versucht, ihr zu folgen und die Wanderung an diesem Punkt abubrechen... sprächen da nicht zwei Indizien gegen ihre Erschöpfung: Erstens sind wir erst seit einer Viertelstunde unterwegs. Und zweitens: Weil Antonia dabei so langsam lief, liegt der Startpunkt unserer Familienwanderung, der S-Bahnhof, noch in deutlicher Sichtweite.

Wer mit seinen Kindern Wanderungen oder Fahrradtouren macht, kennt das folgende Paradoxon bestimmt: Kinder, die nicht stillhalten können, wenn sich die Erwachsenen mal zwanzig Minuten lang gemütlich hinsetzen, fangen bei gemeinsamen Wanderungen oder kurzen Spaziergängen schnell zu jammern an:

Ich kann nicht mehr, trag mich, ist es noch weit? Wie kommt es, dass sonst so quirlige Kinder der vergleichsweise einfachen und wenig Kräfte zehrenden Bewegungsform Laufen (oder Radeln) so wenig abzugewinnen scheinen? Und vor allem: Was kann man tun, um das Ziel, mit Kindern zusammen spannende längere Ausflüge, egal ob als Bergwanderung in den Alpen oder durch das Wäldchen am Stadtrand, durchführen zu können? Wir haben die folgenden Tipps zusammengestellt: Keiner mit Erfolgsgarantie, aber zehn mögliche Wege, um mehr Spaß beim gemeinsamen Unterwegssein zu haben.

**Wo gehen wir lang – Gemeinsam die Route planen:** „Wohin gehen wir eigentlich die ganze Zeit?“ „Wie lange is es denn noch?“ Dass Kinder solche Sätze so oft sagen, liegt vielfach daran, dass sie bei gemeinsamen Ausflügen eher passiv einbezogen



wurden, also über Ziel und Weg der Wanderung kaum informiert wurden – vielleicht auch aus eigenem Desinteresse. Auch wir Erwachsenen kennen aber diesen Effekt: Wer nur den anderen zuliebe mitmacht und nicht weiß, wohin es geht, verliert deutlich schneller die Lust, als wenn er ein Ziel verfolgt, das er sich selbst gesetzt hat. Unser erster Tipp: Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihren Kindern einen Ausflug zu planen, indem Sie gemeinsam auf der Karte nach Zielen und Wegen schauen. Schauen Sie sich die gewünschte Gegend ruhig auch schon mal mit Google Maps (<http://maps.google.de/>) an: Den blauen See, den Ihr Sohn auf dem Luftbild entdeckt hat, wird er bestimmt auch beim Laufen erreichen wollen. Und Ihre Tochter ist begeistert, wenn sie den auf der Karte eingezeichneten Reiterhof nach geduldigem Marschieren in echt sehen kann.

### **Das wird bestimmt toll – Über Highlights**

**sprechen:** „Wir wandern heute mal auf einem schönen Weg von Saarow nach Storkow.“: Während erwachsenen Wanderungsteilnehmern diese Info vielleicht reicht, um Lust zu kriegen, möchten Kinder meistens mehr darüber erfahren, was man unterwegs alles machen kann – und das dann auch tun dürfen! Also versteht es sich fast von selbst, dass wir – Tipp 2 – Aufenthalte an Punkten einplanen, wo man etwas Interessantes machen kann: An der Waldhütte können wir auf der Decke picknicken. Später machen wir am Bach Pause, da können wir die Füße reinhalten oder in den Bäumen rumklettern. Und in der Seeschänke gibt es Pommes und Himbeerbrause, klar! Wichtig ist natürlich, dass wir dafür auch ausreichend Zeit einplanen.

### **Schritt für Schritt entdecken: Pfade vor**

**Promenaden!** Auch der Weg ist das Ziel: Am Spazieren macht uns wie den Kindern Spaß, wenn es unterwegs viel zu entdecken gibt. Die nach neuen Eindrücken hungrigeren Kinder werden sich auf einem Waldweg, der in langen Schwüngen durch immergleichen Tannenwald geht, leider genauso bald langweilen wie auf dem schnurgeraden Radweg übers

platte Land. Wie spannend kommt ihnen dagegen der Trampelpfad vor: In Kurven, auf und ab, durchs Dickicht und wieder durchs Freie den Weg zu suchen, ist einfach viel unterhaltsamer für sie. Mag sein, dass den Kleinen die schmalen Pfade auch einfach näher sind als die breiten Promenaden, auf denen Erwachsene gerne langsam herumspazieren...

### **Nicht nur die Füße sind aktiv: Nebenjobs für**

**Wanderer anbieten** Warum bewegungsfreudige Kinder Wandern trotzdem oft nicht mögen? Eine mögliche Antwort ist folgende: Es ist Bewegungsfans zu langweilig, immer nur Füße voreinander zu setzen. Das Laufen ist ihnen nicht unbedingt zu viel, sondern eher zu wenig- und damit zu langweilig. Wir sollten gut darüber nachdenken, wie wir durch zusätzliche Beschäftigung ihrem Antrieb, etwas Spannendes zu tun, gerecht werden, um so die Mühen des Laufens vergessen zu machen. Was bietet sich an? Die Zeit zum Reden mit den Kindern nutzen, statt sie hinter Mama und Papa, ins Gespräch vertieft, hinterher trotten zu lassen. Reden kann auch heißen: Witze erzählen. Eine Endlosgeschichte ausspinnen. Lustige Lieder singen. Ratespiele machen. Lea möchte dabei auch noch ihre Scoubidou-Bänder flechten – warum nicht? Und unser Teenager, der gar nicht reden will? Erlauben wir ihm ruhig, beim Laufen Ipod zu hören, denn auch wenn wir eigentlich gegen Musikbeschallung sind: Irgendwann werden uns allen die Vogelgesänge langweilig. Und Abschalten beim Laufen ist etwas sehr Entspannendes.

### **Weil es sich lohnt: Durchhalten und später**

**angeben:** „Am Wochenende sind wir voll krass gewandert, 33 Kilometer, und wir haben sogar echte Adler gesehen, und ich hatte keine Blase!“ Ja, wenn wir dabei wären, wie unsere Kinder ihren Freunden von der Wanderung erzählen, bei der wir sie mühsam immer wieder antreiben mussten... Im Nachhinein werden nämlich aus scheinbar unmotiviert absolvierten Pflicht-Fußmärschen echte Abenteuer. Auch wenn manchmal etwas Flunkerei dabei sein mag: Tatsächlich zeigt sich auch uns Großen der eigentliche Wert eines Ausflugs, einer Reise erst an den Eindrücken, die uns später als Bilder vor Augen verbleiben: War das schön am Seeufer, als die Sonne langsam versank! Unser letzter Tipp ist deswegen fast ein wenig hinterhältig: Auf jedes Murren, jede vorherige Unlust sollten wir nicht eingehen, sondern an den Durchhaltewillen der Kinder appellieren. Sie überreden zu etwas, wo ihnen spontan vorher die Lust fehlt, um sich insgeheim später zu freuen, wenn aus Unlust Begeisterung wird: Das hat richtig Spaß gemacht! Und beim nächsten Ausflug können wir dann auf dieses Erlebnis zurückgreifen: Weißt du noch, beim letzten Mal, als du zuerst gar nicht mitwolltest? Und dann später, als wir dem Raubvogel begegnet sind...

(mf)

# Vollwertiger Grillspaß für Klein & Groß!

Wer glaubt, Grillen ohne Fleischmassen und fettige Saucen funktioniert nicht bzw. schmeckt nicht, bekommt hier kulinarische, knackig-bunte Alternativen für einen unvergesslichen Sommerabend! Bei der Vorbereitung der Köstlichkeiten können Sie Ihre kleinen Schützlinge bereits mit einbeziehen.

**Wie kann ich aromatische Saucen selbst zubereiten?** Als Grundlage eignen sich zum Beispiel passierte Tomaten, welche mit Tomatenmark angedickt werden. Diese Mischung können Sie ganz nach Ihren Vorlieben zusammen mit kleinen, fleißigen Helfern mit frischen Kräutern wie Basilikum, Thymian und Oregano, etwas Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Erwachsenen können der Sauce mit Knoblauch, Chili und frischem Koriander eine feurig-asiatische Note verleihen. Mit Curry-Pulver entsteht zum Beispiel ein pikanter Gewürz-Ketchup. Hätten Sie gewusst, dass in einer Flasche herkömmlichen Ketchup (0,5 l) bis zu 50 Zuckerwürfel versteckt sind, die im Nu als Depot-Fett auf Ihren Hüften landen?

Aus Joghurt, etwas Olivenöl, frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Knoblauch können Sie einen aromatischen Kräuter-Dip zubereiten. Wie wäre es mal mit einer vegetarischen Ananas-Kokos-Butter? Wenn Sie dafür eine Margarine in Reformhaus-Qualität verwenden, enthält diese garantiert kein gehärtetes Fett und somit keine gesundheitsschädlichen Transfettsäuren. Dafür versorgt Sie dieser exotische Butterersatz mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ohne das Cholesterin und die gesättigten Fette der Butter. Vermischen Sie dafür einfach eine kleine Portion zerkleinerte Ananas, unbehandelte Orangenschale und etwas Saft, Kokosraspeln, Salz und Curcuma mit Margarine. Frischer Koriander, Knoblauch und Ingwer runden den Geschmack ab.

**Muss ich ganz auf den Fleischgenuss verzichten?** Keinesfalls, wenn Sie ein paar Dinge beachten: Kaufen Sie Grillwürstchen oder Steak unbedingt in Bioqualität und sehen Sie dieses als schmackhafte „Beilage“



zu Brot, Gemüsespießen und köstlichen Aufstrichen. Knusprige Scheiben vom Vollkornbrot schmecken zum Beispiel gegrillt mit Knoblauchöl besonders köstlich. Auch wenn viele der Begriff „Tofu“ und „Weizeneiweiß“ erstmal abschreckt: es gibt exzellente, pflanzliche Alternativen, die dem tierischen Original sowohl optisch als auch geschmacklich sehr nahe kommen und gleichzeitig eine hohe ernährungsphysiologische Qualität besitzen. Ich würde Ihnen unbedingt empfehlen, verschiedene Produkte auszuprobieren- machen Sie den Test: viele werden nicht erkennen, dass es sich um ein Fleischersatzprodukt handelt!

## **Gemüse als Grillgut: eine hervorragende Wahl!**

Bunte Gemüsespieße aus Paprika, Champignons und Cherry-Tomaten können Sie zum Beispiel ganz einfach mit kleinen Polenta-Bällchen aufpeppen. Dafür Maisgrieß einfach vorher mit Wasser anrühren (siehe Verpackung), mit Ihren Lieblingskräutern- und Gewürzen abschmecken und quellen lassen. Anschließend kleine Bällchen formen, aufspießen und ab auf den Grill: köstlich!

Der Genuss von zartschmelzendem Schafskäse, verpackt mit einem Rosmarinzwig, etwas Olivenöl und Tomaten lässt Sie die Gedanken an ein Würstchen im Nu vergessen! Zwiebeln entfalten auf dem Grill ein wunderbar süßliches Aroma und auch Maiskolben schmecken gegrillt besonders aromatisch. Back-Kartoffeln mit Kräuterquark in Kombination mit einem knackig-bunten Salat runden die kulinarischen Grillfreuden vollwertig ab. Und Süßschnäbel legen einfach noch eine Banane in eigener Naturverpackung auf den Rost und genießen die cremige Füllung mit etwas Akazienhonig: Bon appetit!

**Gesundes und leckeres Vollwertessen – für Büros, Kitas, Schulen, Familienfeiern, Partys, Seminare, Veranstaltungen und Betriebsverpflegung...**

### **Informationen, Reservierungen oder Buchungen unter:**

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH  
Arkonastr. 45 – 49, 13189 Berlin  
Tel.: 030-47796-0  
Fax: 030-47796-204  
E-Mail: [info@loewenzahn-gmbh.de](mailto:info@loewenzahn-gmbh.de)  
[www.loewenzahn-gmbh.de](http://www.loewenzahn-gmbh.de)



Löwenzahn  
Dienstleistungs GmbH



## Das Rezept

### Bananen mit Kokoscreme

#### Zutaten für 4 Personen:

250 g Bio-Naturjoghurt  
 2 EL Kokosraspeln  
 1 Prise Zimt  
 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
 4 Bio-Bananen  
 Etwas Akazienhonig

Den Joghurt mit Kokosraspeln, Zimt und Vanillezucker verrühren. Die Bananen waschen, auf den Grill legen und von beiden Seiten rösten, bis die Schale fast schwarz ist. Der Länge nach halbieren, die cremige Sauce darüber gießen und bei Bedarf mit etwas Akazienhonig süßen. Noch ein kleiner Gourmet-Tipp: 2 zerstoßene Kardamomkapseln verfeinern den Joghurt noch zusätzlich!

(be)

## Unterwegs zum... Flößen in Lychen

Sommerzeit ist Wasserzeit: Was gibt es Schöneres an heißen Tagen, als über blaue Seen zu fahren? Eine Alternative zur zehnten Dampferfahrt durch Berlins Kanäle („Rechts sehen sie nun...“) bringt ein Ausflug nach Lychen, zum Beispiel zu den Wasserfreunden von Treibholz: Hier können Familien einmal den Traum, auf einem echten Holzfloß über den See zu schippern, wahr machen. Treibholz verleiht natürlich auch Kanus – aber auf einem urtümlichen Floß aus dicken Holzstämmen majestätisch über den See zu gleiten, ist doch noch etwas anderes. Die nach alter Lychener Tradition durchgeführten öffentlichen Floßfahrten starten im Juli und August von Mittwoch bis Sonntag um 15 Uhr auf dem Oberpfuhlsee. Genauso möglich: Eine exklusive Familien-Floßfahrt zum vereinbarten Termin. Ahoi!

(mf)

Treibholz – Kanu, Floß & Herberge  
 Oberpfuhlstraße 3a  
 17279 Lychen  
 Tel 039888 – 43377  
 www.treibholz.com



## Familienreisen ins KLAX-Indianerdorf

Ab Juli  
erweiterte  
Tages-  
angebote

- Übernachtung im Tipi
- Familienfreundlich
- Reizvolle Natur

Info: 030 / 47796-0  
 klax-indianerdorf.de

Ausgezeichnetes "Qualitätsmanagement Familienurlaub 2009" vom Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern

**KLAX  
INDIANERDORF**  
 Natur hautnah erleben!



## Unterwegs im Umland

Früh aus den Federn, rein in die Regionalbahn, raus beim Dorfbahnhof und raus ins Grüne: Für Freunde solcher Familien-Urlaubstage im Umland bieten sich um Berlin herum inzwischen hervorragende Wanderrouten für groß und klein an. Auf der vom Fußgängerschutzverein „Fuss e.V.“ gestalteten Homepage [www.wander-bahnhoefe-brandenburg.de/wunsch\\_KINDERwege.php](http://www.wander-bahnhoefe-brandenburg.de/wunsch_KINDERwege.php) finden Lauffreunde eine Menge Tipps für entspannende Familienwanderungen. Besonders praktisch: Zu allen Routen bietet die Seite Infos, von welchem Bahnhof man die jeweilige Route erreichen kann.

(mf)



## Konrad, Krax und das Zeichen der Zebrafrösche

Fast ein ganz normaler Junge ist Konrad, sieht man davon ab, dass er offenbar im Säuglingsalter mit einem anderen Baby vertauscht wurde und seitdem bei seiner Stiefmutter, einer esoterisch angehauchten Dame lebt. Welche Überraschung, als er plötzlich be-

merkt, dass er über magische Fähigkeiten verfügt... Salah Naoura hat mit dem ersten Roman um Konrad wie mit dem Fortsetzungsband eine deutsche Antwort auf Harry Potter gefunden: Hier lebt der zauberbegabte Junge nicht in einer Fantasiewelt, sondern scheinbar bei uns um die Ecke. Ein Muss für alle Kinder, die von einem kleinen bisschen Magie träumen!

(mf)

**Erschienen bei Tulipan, 260 Seiten, gebunden, ab 9 Jahre, ISBN 3939944092**

# KLAX-Kalender

KLAX-Kinderbildungswerkstatt  
Asta-Nielsen-Straße 11  
13189 Berlin

20. bis 24. Juli 2009: **Zeitreise in die Vergangenheit – Töpfern, schnitzen, malen, bauen** – Sommerferienprogramm

27. bis 31. Juli 2009: **Auf den geheimnisvollen Spuren eines alten Dichters – ein Theaterabenteuer** – Sommerferienprogramm

3. bis 7. August 2009: **Treff den Nagel auf den Kopf – Sägen, hämmern und schrauben in der Bauwerkstatt** – Sommerferienp.

24. bis 28. August 2009: **Mitmachzirkus Fantasia – Akrobatik, Jonglage und Clownerie** – Sommerferienprogramm

KLAX-Kinderkunstgalerie  
Schönhauser Allee 58a  
10437 Berlin

09. Juli 2009, 16.00 Uhr: **Zuerst lernen die Sinne** - Vernissage

10. Juli – 13. Sep. 2009: **Zuerst lernen die Sinne** - Ausstellung

KLAX-Schulen

14. Juli 2009: **Zeugnisfest**

5. September 2009: **Einschulungsfeier**

Institut für KLAX-Pädagogik  
Neumannstr. 13 B • 13189 Berlin

1. September 2009: **Eröffnung der Berufsschule**

KLAX-Grundschule  
Clayallee 330 • 14169 Berlin

August 2009: **Eröffnung der neuen Grundschule**

**KLAX® Herbstfest 2009**

**12. September, 13 – 18 Uhr**

**Duo "Accordina" • Zauberer**  
Tanz • Theater • Lieder

Töpfern • Malen • Schminken

# Ist Sommer

Endlich Ferien! Endlich nur noch das machen, was ich mag! Stimmt mit einer kleinen Einschränkung: Natürlich gibt 's auch im Sommer tausend Dinge, die man nicht tun soll, weil sie viiiiiel zu gefährlich sind. Bestimmt kennst du einige- oder eine ganze Menge Dinge, vor denen du immer gewarnt wurdest? Bananenblau hat ein wenig geforscht, was davon tatsächlich gefährlich ist. Und was im Gegenteil eigentlich ganz, ganz harmlos ist. Hier sind die Antworten auf die Top-Sommer-Gefahr-Fragen!

Zu viel Eis verdirbt vielleicht den Appetit fürs Abendessen. Aber den Magen verkühlen kann man sich damit nicht: Eis, das bei etwa 4 Grad geschleckt wird, wird bereits in der Mundhöhle auf rund 20 Grad aufgewärmt, bevor es runtergeschluckt wird. Genauso warm also, wie ein bei Zimmertemperatur gegessenes Butterbrot. Magen verkühlen durch Eis ist also genauso unrealistisch wie Lungeverköhlen durch Einatmen vor der offenen Kühlschrankstür.



## Darf ich...

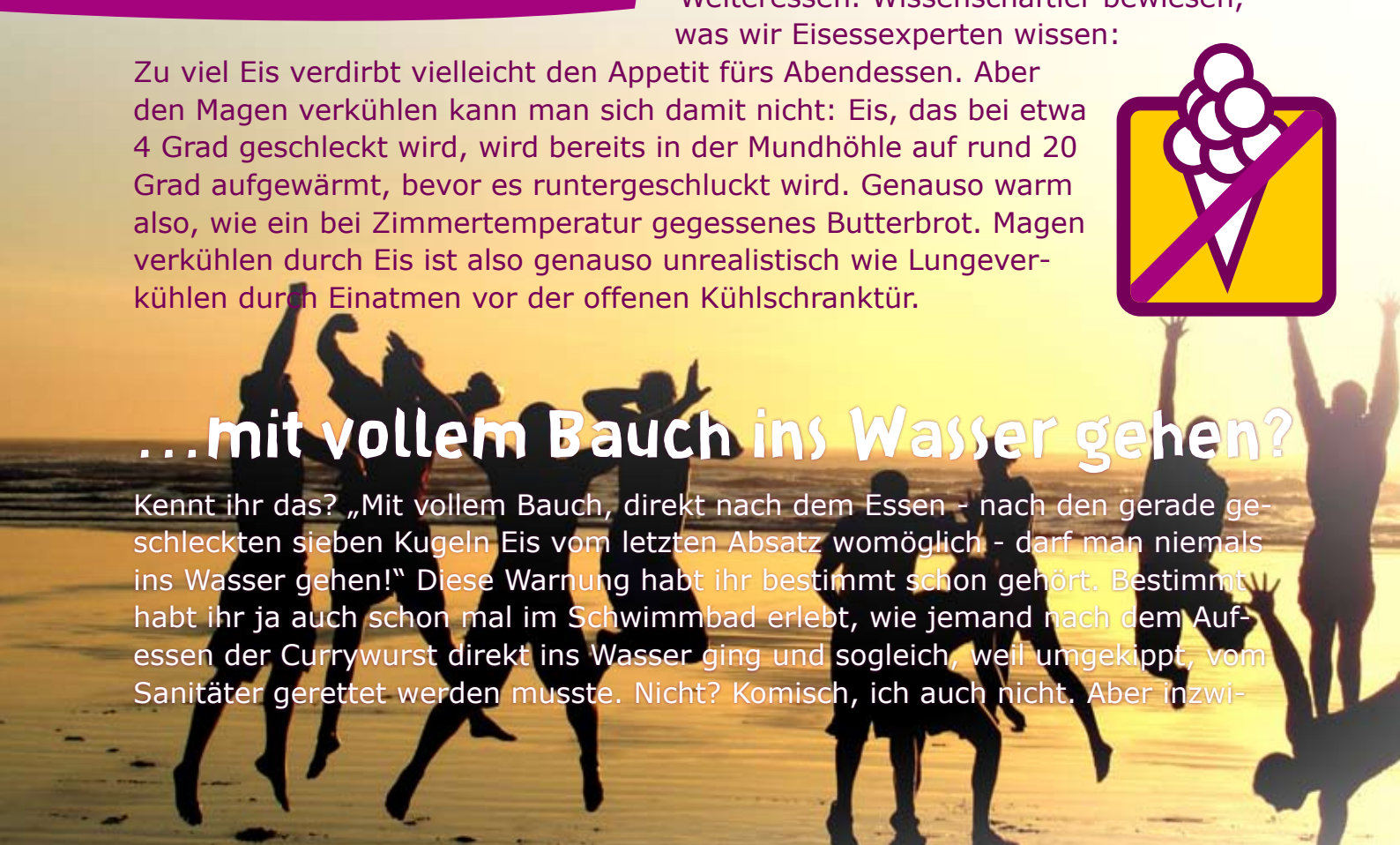
### ...sieben Kugeln Eis essen?

Sommerzeit ist Eiszeit. Je mehr Sommer, desto mehr Eis, oder nicht? Bevor wir mit einem zehn Euro-Schein zur Eisdiele losstarten, um mal alle zwölf Lieblingseissorten auf einmal zu testen, erscheint uns plötzlich der mahnende Gesichtsausdruck von Tante Trudi vor Augen: „Du verkühlst dir noch deinen Magen!“ Was tun?

Weiteressen. Wissenschaftler bewiesen, was wir Eisessexperten wissen:

## ...mit vollem Bauch ins Wasser gehen?

Kennt ihr das? „Mit vollem Bauch, direkt nach dem Essen - nach den gerade geschleckten sieben Kugeln Eis vom letzten Absatz womöglich - darf man niemals ins Wasser gehen!“ Diese Warnung habt ihr bestimmt schon gehört. Bestimmt habt ihr ja auch schon mal im Schwimmbad erlebt, wie jemand nach dem Aufessen der Currywurst direkt ins Wasser ging und sogleich, weil umgekippt, vom Sanitäter gerettet werden musste. Nicht? Komisch, ich auch nicht. Aber inzwi-



# so gefährlich?



schen weiß ich auch, warum: Natürlich ist es für den Kreislauf anstrengend, wenn man mit sehr vollem Bauch körperlich sehr anstrengende Dinge macht, wie Dauerlauf, Kraftsport oder langes und schnelles Schwimmen. Aber kann man mit einem Eis und einer Pommes im Bauch nicht mehr im seichten Wannsee- wasser plantschen? Das ist Quatsch: Wer sich auf dem Land nach dem Essen fit fühlt, braucht sich auch im Wasser nicht vorm Kreislaufkollaps zu fürchten.

## ...ganz cool bleiben, wenn eine Hornisse naht?

Reagierst du allergisch auf Wespenstiche? Dann sind leider auch Biene und Hornisse eine potentielle Gefahr für dich, wegen der möglicherweise lebensgefährlichen Reaktion auf das Gift. Für die andern gilt: Ein Piekser von Wespe, Biene oder Hornisse tut tierisch weh, aber Lebensgefahr besteht auch nach dem 10. Hornissenstich noch nicht: Entgegen der weit verbreiteten Ansicht, diese großen Insekten seien besonders gefährlich, überlebt der Mensch davon einige hundert Stiche – Auuuuaa!



Übrigens: Auch das gemütlichste Mitglied aus der Insektenfamilie, die dicke Hummel, kann dich stechen. Zum Glück vermeidet sie das aber eher. Und ihr Gift tut zwar weh, aber kann sogar Gelenkbeschwerden heilen.

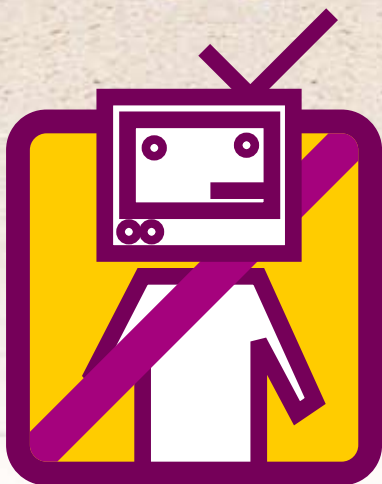
Was tun gegen Biene, Wespe und Co? „Sauersauersauer“ zu sagen ist mit Sicherheit sinnlos, denn das Wort verstehen die Tiere nicht (ach nee?) und komische Brummgeräusche können sie angeblich aggressiv machen. Hektisches Herumfuchteln reizt sie zusätzlich: Am besten ist also, gaaaanz ruhig zu bleiben.

### ...mit nackten Füßen bei Regen rumlaufen?

Als Oma noch ein Kind war, war die Sache klar geregelt: Wenn der Monatsname kein R enthielt – also zwischen Mai und August – waren die Hosen kurz und die Schuhe zugunsten der Sandalen im Schrank.

Uroma weiß auch, warum: „Ist an warmen Tagen angenehm, und an den kalten eine gute Abhärtung!“. Warum und wann plötzlich die Eltern der nachfolgenden Generation entschieden haben, dass statt Abhärtung der bessere Schutz gegen Erkältung ist, immer warme Sachen zu tragen, weiß ich nicht.

Welche guten Argumente gibt es gegen immer viel anziehen müssen? Das beste: „Erkältung“ gibt es eigentlich nicht. Mediziner haben längst herausgefunden, dass man Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Grippe durch Viren bekommt, nicht durch den zu dünnen Pulli. Oder kalte Füße: Bei einem Test musste eine Hälfte Versuchspersonen tagelang in nassen Socken herumlaufen, die andere in trockenen. Das Ergebnis: Die Nassbesockten bekamen nicht mehr Erkältungen als die Trockensocken. Nicht kühle Luft ist Gift für uns, sondern eher der Heizungsnebel im Winter. Zwar heißt es, dass man, wenn man ohnehin schon angegriffen ist, durch Auskühlen den Ausbruch einer „Erkältungskrankheit“ beschleunigen kann. Aber bevor du auskühlst, ziehst du den Pulli doch auch ohne Mamas Aufforderung an, oder?



### ...fünf Tage Dauerglotzen?

Du bleibst ohnehin lieber drin? Schaust ein bisschen Fernsehen? So wie gestern? Und vorgestern auch, den ganzen Tag? Etwas Bestimmtes – oder das, was gerade kommt? Viereckige Augen, um das positive zuerst zu sagen, kriegt man davon natürlich nicht. Aber Augenärzte haben erforscht, dass tatsächlich durch starres Starren auf den Bildschirm die Augen ermüden und trocken werden – gesund ist also was anderes. Das Gehirn mag es zudem nicht, wenn es den ganzen Tag mit Bildern gefüttert wird: Immer nur aufnehmen, aufnehmen! Also: Viereckige Augen sind keine Gefahr, wenn du die Ferien durchglotzt.

Schlechte Laune und Gereiztheit am Abend schon. Außerdem könnte man durchaus spannende Erlebnisse verpassen, die außerhalb des Fernsehers stattfinden – vielleicht mit dir als Hauptdarsteller?

# ...tagelang im Bett verschimmeln?

In den ersten Ferientagen muss man in Ruhe auspennen, klar, aber was passiert, wenn ich die ganzen Ferien im Bett verbringe? Natürlich haben Wissenschaftler auch hierzu geforscht. Ihr Urteil: Zuviel Schlafen ist genauso schlecht wie zu wenig – auf Dauer. Menschen, die ihr Leben lang deutlich über sieben Stunden schlafen, sterben etwas früher als solche, die genau sieben Stunden schlafen. Die, die immer viel weniger schlafen, sterben allerdings noch viel früher. Außerdem fand man heraus, dass zuviel Schlaf traurig macht – und irgendwie müde. Über Schlafen nachzudenken, macht auch müde, stellt auch der Autor dieses Textes fest: Gähnen! Augen reiben, zwinkern, strecken: Schlaf-Fans seien trotzdem hiermit beruhigt: Ein paar oberfaule Tage haben meistens die Nebenwirkung, dass man danach wieder ganz viel Lust auf Action hat!



(mf)

## BANANENBLAU rät:

Egal ob zur Sommer- oder Winterzeit: Es ist erstaunlich, wie viele der Dinge, vor denen man immer gewarnt wurde, sich bei genauem Hinsehen als ganz harmlos herausstellen. Gut, dass es heute Wissenschaftler gibt, die neben merkwürdigen Experimenten auch ab und zu alltägliche Fragen untersuchen wie eben die nach der Gefahr durch nasse Socken. Es ist gut, nicht immer den Weisheiten von Oma zu vertrauen, sondern kritisch zu überprüfen, was davon alles stimmt.

Was noch auffällt: Oft stellen Erwachsene Dinge, die Kinder tun, als gefährlich hin, weil sie denken: Wenn ich das zulasse, machen die das vielleicht ab jetzt andauernd. Wäre dann auch wirklich schlimm: Wer wochenlang und am Stück fernsieht, Computer spielt, schläft oder nur noch Eis isst, kriegt bestimmt mehr als eine leichte Macke. Aber solche Dinge mal ein paar Tage auszuleben, schadet niemandem. Im Gegenteil: Nur dadurch könnt ihr spüren, dass es irgendwann wirklich zuviel damit wird!

## Summ, brumm, pieks, aua!

Eigentlich habt ihr ja vieles gemeinsam: Ihr treibt euch beide gerne im Sommer an der Eisdielen rum und liebt es, im Café abzuhängen. Dort steht ihr auf süßen Drinks und fliegt auf fruchtige Törtchen. Und Streifenlook steht euch beiden wirklich gut. Warum ihr trotzdem nicht Freunde werdet? Vielleicht nerven dich an ihr

einfach ihre modelmäßig peinlich dünnen Beine und ihre Wespentaille. Und muss sie denn bei jedem Picknick im Park immer dazukommen, auch wenn sie definitiv nicht eingeladen wurde? Besonders fies ist aber, dass sie, wenn sie sauer ist, dich genau da piekst, wo es weh tut.

## So geht's:

Nöö, Wespe, mit dir wollen wir lieber nicht befreundet sein. Damit du uns in Zukunft nicht überall hin verfolgst, wo es was Leckeres zu essen gibt, hat Bananenblau diese Riesenpapierwespe entwickelt. Einfach sorgfältig ausschneiden, auch in der Mitte des Wespenkörpers bei den weißen Löchern. An den gestrichelten Linien falten, bei durchgehenden Strichen schneiden. Flügel und Fühler eingesteckt, schon fertig! Jetzt können wir das Riesenvieh neben unseren Teller stellen: Vielleicht denken dann die echten kleinen Wespen: Nee, mit diesem Riesenvieh, da legen wir uns lieber nicht an. Summ, brumm, weg!

## Rätsel



Jedem zeigt er ein anderes Gesicht.  
Selber hat er keins.  
Weißt du, wer das ist?



Auf welcher Weide können keine Kühe grasen?



Der arme Tropf hat einen Hut und keinen Kopf.  
Und hat dazu nur einen Fuß und keinen Schuh.

Wer hat die meisten Reisen um die Erde gemacht?



Es hat vier Beine und kann nicht gehen,  
muss immer auf allen Vieren stehen.  
Was ist das?



Wer mich beißt, den beiß ich wieder,  
mach ihm nass die Augenlieder.



Zwei sind's, die nebeneinander steh'n,  
alles gut und deutlich seh'n;  
nur immer eins das andre nicht,  
und wär's beim hellsten Tageslicht.



Lösung: eine der Zeichnungen zeigt den gesuchten Begriff!

