



# MAXIMA-IDEENSCHATZ

10/2022

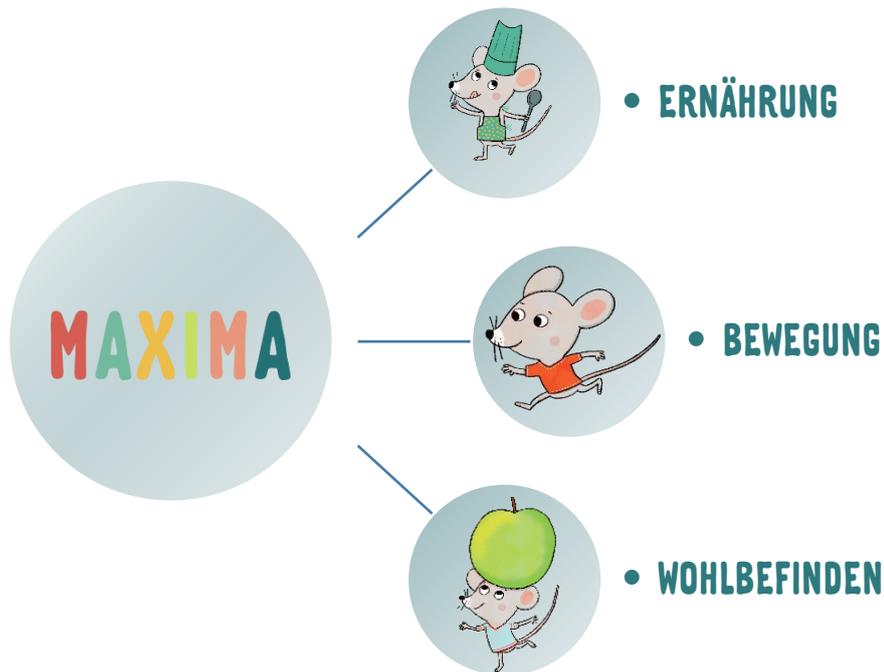
[www.aks.or.at/maxima](http://www.aks.or.at/maxima)

# MAXIMA- IDEENSCHATZ

Maxima steht für Gesundheitsförderung in elementarpädagogischen Einrichtungen.

Die wesentlichen Bereiche sind

**ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – WOHLBEFINDEN**



Im monatlichen Muuuusletter werden hier den Pädagoginnen und Pädagogen und in der Folge auch den Eltern Ideen für den Alltag mit den Kindern an die Hand gegeben, um positiv auf deren Gesundheit Einfluss zu nehmen.

Eine Sammlung der letzten Jahre findet sich nun hier in unserer Schatzkiste!

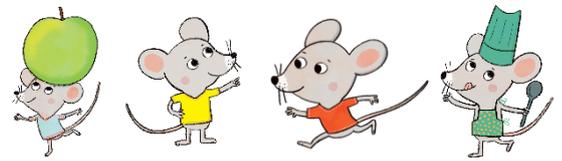
Viel Spaß beim Umsetzen



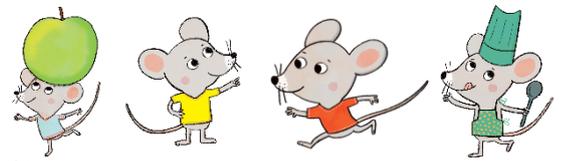


## INHALTSVERZEICHNIS

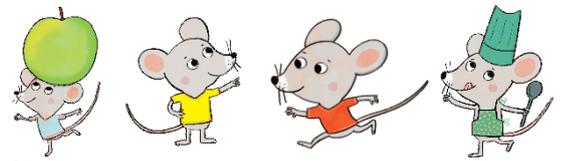
ERNÄHRUNG .....	9
Vorwort Ernährung .....	9
Frühlingsrezepte .....	10
Karotten-Mandel-Muffins.....	11
Bärlauchaufstrich .....	11
Couscoussalat .....	12
Radieschen-Mäuse .....	12
Freche Kükenbande.....	13
Pfannkuchen-Häschen.....	13
Frühlingsgeisteraufstrich.....	14
Eieraufstrich .....	14
Frühstückssmoothie .....	15
Spritziger Rhabarbersaft .....	15
Gurkenkaktus .....	16
Gemüsepancakes .....	16
Topfenhörnchen.....	17
Karottenaufstrich.....	17
Wandas Zopf.....	18
Oster-Topfen .....	18
Wildkräuteraufstrich .....	19
Erdbeertraum .....	19
Bunter Frühlingssalat .....	20
Bulgur-Schmarrn.....	20
Apfelkompott .....	21
Osterhasen .....	21
Beerige Cupcakes.....	22
Kartoffelmäuse.....	22
Sommerrezepte .....	23
Rhabarber-Muffins .....	24
Erdbeer-Joghurt Eis .....	24
Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu .....	25



Erdbeer-Topfen-Knusper .....	25
Gurken-Tomaten-Schlange.....	26
Beeren-Smoothie .....	26
Bunte Früchtepizza .....	27
Frozen Joghurt.....	27
Bunte Paprika Pizza.....	28
Fruchtzwerge .....	28
Erdbeer-Rhabarber-Creme .....	29
Erdbeerschlange.....	29
Früchte im Topfen.....	30
Guacamole.....	30
Fruchtgummis .....	31
Fruchtige Pommes mit Ketchup.....	31
Holdersirup.....	31
Fruchtiger Sommer Couscous .....	32
Rennfahrer.....	32
Gemüsezug.....	33
Gemüsewaggons .....	33
Pfannkuchen–Spinat-Torte .....	34
Kinder-Erdbeer-Bowle.....	34
Schiffchen aus Fleischbällchen.....	35
Frucht Eis.....	35
Vollkorn-Pizzabrötchen .....	36
Herbstrezepte .....	37
Erbsenaufstrich .....	38
Würstchen Mumien .....	38
Apfelcrumble .....	39
Kartoffel-Kürbis-Pizza .....	39
Wienerle Finger.....	40
Frühstück Wichtel Blau .....	40
Halloween-Toast .....	40
Karotten Couscous Bratlinge .....	41
Apfel-Walnuss-Muffins .....	41
Apfelmus mit Topfencreme .....	42
Topfencreme.....	42
Sonnenbrötchen.....	42
Apfel-Sellerie-Nuss-Salat.....	43



Bulgursalat .....	43
Blumenkohlpuffer .....	44
Feines Pfirsichkompott.....	44
Herbstliche Gemüsesuppe.....	45
Müsli-Bratlinge .....	45
Karottenkuchen.....	46
Käse-Kekse.....	46
Kraftkekse.....	47
Pomologen-Spiel.....	47
Kürbisaufstrich .....	48
Knäckebrötchen.....	48
Fruchtige Kürbiscremesuppe .....	49
Vogel Salat mit Granatapfel .....	49
Der Granatapfel .....	50
Spinnen-Würstchen .....	51
Fruchtgummibänder.....	51
Vulkansuppe .....	52
Kürbischips .....	52
Weintrauben-Raupen.....	53
Möhrenbratlinge .....	53
Winterlicher Karottensalat.....	54
Apfelküchle .....	54
Zwetschken-Streusel-Kuchen.....	55
Focaccia-Knusperbrot.....	55
Winterrezepte .....	56
New York Bagels .....	57
Süße Spiegeleier .....	57
Sesamlaibchen .....	58
Weihnachtskekse .....	58
Erdäpfel-Spinnen .....	59
Pogaca – Türkische Teigtaschen.....	59
Amerikaner.....	60
Pizza Muffins.....	60
Apfel-Joghurt-Waffeln .....	61
Krach-Topfen .....	61
Brottierchen.....	62
Paprika-Frischkäse .....	62



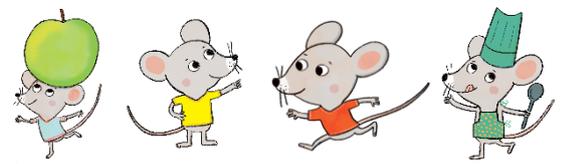
Bunte Superröllchen .....	63
Gesunde rote-beete-chips .....	63
Bunte Nudel-Nester .....	64
Apfelfrösche .....	64
Jausen-Weihnachtsbaum .....	65
Bärenkekse .....	65
Kinderpunsch für kalte Tage .....	66
Gleich weich Lebkuchen .....	66
Kinderstollen .....	67
Gleich Weich Lebkuchen .....	67
Obst-Tannenbaum .....	68
Power-Spiesse .....	68
Pizzaschnecken .....	69
Nussiger Bratapfel .....	69
Pikante Schnecken .....	70
Schokofondue mit Früchten .....	70
Spekulatius-Waffelplätzchen .....	71
Mandarinen-Kürbis .....	71
Selbstgemachtes Joghurt .....	72
Knäckebrot mit Dip .....	72
Party-Bär .....	73
Avocado-Schoko-Creme .....	73
Pizza am Stiel .....	74
Birnen-König .....	74
<b>BEWEGUNG .....</b>	<b>75</b>
Vorwort Bewegung .....	75
Frühjahrsspiele .....	76
Hühner Zick-Zack .....	77
Rettet unsere Maus .....	78
Marienkäfer und Blattläuse .....	78
Herbstspiele .....	79
Wärme für den Körper .....	80
Liedtext mit Bewegungen .....	80
Winterspiele .....	81
Fünf Schneeflocken .....	82
Eisbär bewacht Brücke .....	82



Schneegeschichte mit Bewegung.....	83
Ganzjahresspiele .....	84
Wer Tauscht mit mir Platz? .....	85
Zählen mit Bewegung .....	85
Besen fangen.....	85
Ab jetzt seid ihr... .....	85
Statue fangen.....	86
Blau-grün-gelb Fangen Spiel .....	86
Alle meine Fingerlein wollen einmal Tiere sein.....	87
Ball fangen.....	87
Schlingpflanzen.....	88
Mausefalle.....	88
Musik-Schlange .....	89
Tunnelbauer.....	89
Pantomimespiel: „Ab jetzt seid ihr ...“ .....	90
Das Schneckenrennen.....	90
Gleich & Gleich gesellt sich gern .....	91
Kreishüpfer.....	91
Hopp, Upps & Halt .....	92
Pferde Koppel .....	92
Menschen-Memory .....	93
Stiller Händedruck.....	93
Spielen mit Zeitungen .....	94
Fußgymnastik mit Zeitung.....	94
Die Fahrradtour.....	95
Schnellgreifer .....	95
Sei mein Spiegelbild .....	96
Blind Statue Bauen .....	96
Kofferpacken.....	96
Schlafmütze .....	97
Bewegungswürfel.....	97
WOHLBEFINDEN .....	98
Vorwort Wohlbefinden .....	98
Übungen zur Entspannung.....	99
Kleine Raupe .....	100
Spannende Entspannung .....	101



Entspannungsnachmittage mit Eltern .....	102
Mein Atem begleitet mich.....	103
Entspannungsmomente im Kindergarten .....	104
Herbstblues vorbeugen.....	105
Mandala mal anders .....	106
Progressiven Relaxation nach Jacobson: In der Bäckerei.....	107
Progressive Muskelrelaxation .....	109
Übungen zu Gefühlen.....	111
Konstruktiver umgang mit Negativen Gefühlen wie Wut und Aggression.....	112
Emotionen haben Platz.....	113
Hörmemory selbstgemacht .....	113
Der Umgang mit Gefühlen .....	114
Übungen zu Jahreszeiten.....	115
April, April! Lachen ist gesund .....	116
Das Wir-Gefühl in der Gruppe von Anfang an stärken .....	117
Übungen zu Resilienz.....	118
Bindungsmuster erkennen im Kindergarten.....	119
Nichtnormative Übergänge gut begleiten – Scheidungskinder .....	120
Entwicklung der Resilienz/Selbstwirksamkeit .....	121
Bindung vor Bildung.....	122
Das Netz .....	123
Emotionale Intelligenz.....	124
Interkulturelle Kompetenz .....	125
Koffer-Pack-Spiel.....	125
Mit Kindern Resilienz trainieren .....	126
In andere Rollen schlüpfen .....	127
Spielen wie zu Omas zeiten.....	128
Vorlesen.....	129



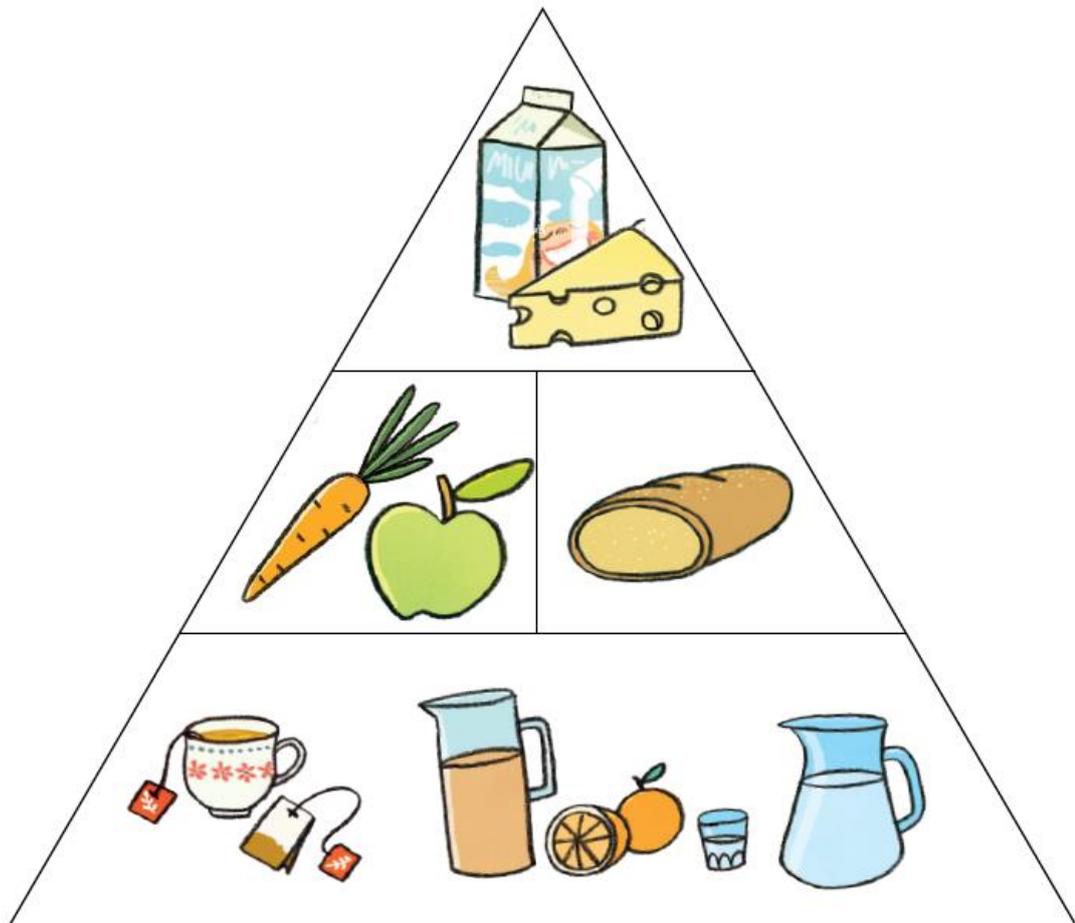
# ERNÄHRUNG

## VORWORT ERNÄHRUNG

### Frisch, bunt, vielfältig!

Diese Vorgabe für die Rezepte im monatlichen „Muuuusletter“ wird mit saisonal und regional abgestimmten Ideen für den Alltag mit den Kindern umgesetzt. Vor allem Gemüse und Obst soll den Kindern genussvoll näher gebracht werden. Einfache Rezepte mit wenigen Zutaten, die leicht nach zu kochen sind, stehen im Vordergrund.

Das **Jausen Dreieck** zeigt die Bestandteile einer gesunden Jause:



Nun liegen die Rezepte der letzten Jahre zusammengestellt nach den Jahreszeiten als Nachschlagewerk und Ideensammlung vor.

Viel Spaß beim Nachkochen

FRÜHLINGSREZEPTE



## KAROTTEN-MANDEL-MUFFINS



### Zutaten (für 12 Portionen)

- 250 g Karotten
- 1 kleine Orange unbehandelt (Saft und Schale)
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Weizen-Vollkornmehl
- 1/2 Pck Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 Ei
- 150 g Zucker
- 100 ml Öl
- 200 g Sauerrahm

### Zubereitung

Karotten fein raspeln- Mehl, Backpulver und Mandeln dazugeben.

Orangensaft und -schale, Ei, Zucker, Öl und Sauerrahm verrühren. Danach die beiden Massen zusammenfügen und zu einem cremigen Teig verrühren.

Teig in Muffinformen geben und bei 180°C, 20-30 Minuten backen.

## BÄRLAUCHAUFSTRICH



### Zutaten (für 10 Portionen)

- 1 Pkg Sauerrahm
- 3 EL Joghurt Natur
- 50 g Bärlauch (Alternative: Löwenzahn, Kresse)
- Salz

### Zubereitung

Sauerrahm mit dem Naturjoghurt cremig rühren und mit Salz abschmecken. Bärlauch klein schneiden und untermischen. Dazu passen Gemüsesticks oder ein Pumpnickelbrot.

## COUSCOUSSALAT



### Zutaten (für 10 Portionen)

300 g Couscous  
 500 ml Wasser  
 4 EL Zitronensaft  
 5 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
 1 Zucchini  
 1 rote Paprikaschote  
 1/2 Bund Petersilie  
 200 g Feta

### Zubereitung

Couscous zum kochenden Wasser geben, zirka 15 Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, vermengen. Gemüse waschen und klein schneiden. Alles zusammen mit dem klein geschnittenen Feta unter die Couscousmasse heben. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken. Fertig ist der leckere Couscoussalat!

## RADIESCHEN-MÄUSE



### Zutaten (für 10 Portionen)

20 Radieschen  
 Pfefferkörner  
 Senf

### Zubereitung

Zuerst die Radieschen waschen und vorsichtig trocken tupfen. Dabei etwas Grün für das Mäuseschwänzchen dran lassen, den Rest abschneiden. Die vordere Spitze ergibt dann die Nase der Maus. Dann mit einem Küchenmesser die Ohren rund in das Radieschen schneiden und vorsichtig etwas nach oben drücken, sodass sie leicht abstehen. Die Pfefferkörner als Augen in das Radieschen eindrücken oder mit Hilfe von Senf festkleben. Schon sind die köstlichen Radieschen-Mäuse fertig. Ein lustiger, feiner Snack für Zwischendurch.

## FRECHE KÜKENBANDE

**Zutaten (6 Stück)**

6 hartgekochte Eier  
 1 EL ÖL  
 2 EL mittelscharfer Senf  
 1-2 EL Schmand oder Joghurt  
 Salz & Pfeffer  
 1 roter Apfel  
 12 schwarze Pfefferkörner

**Zubereitung**

Die Eier vorsichtig schälen und das obere Drittel abschneiden. Falls der untere Teil nicht stabil steht, mit einem geraden Schnitt begradigen. Mit einem kleinen Löffel das Eigelb vorsichtig herausheben. Das Eigelb mit dem Öl, Senf und Schmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer die Masse kräftig abschmecken. Mit einem Spritzbeutel oder einem kleinen Gefrierbeutel (mit abgeschnittener Ecke) die Crème in die ausgehöhlten Eier spritzen. Die Crème, die herauschaut wird zum Gesicht des Kükens und hält den Eiweißhut. In den Eideckel kleine Zacken schneiden, als wäre das Ei aufgebrochen worden. Für die Füßchen und Schnäbelchen aus der roten Apfelschale kleine Dreiecke ausschneiden. Jetzt noch das Gesicht zusammensetzen und fertig ist die Kükenbande.

## PFANNKUCHEN-HÄSCHEN

**Zutaten (4 Stück)**

100 g zarte Haferflocken  
 3 reife Bananen  
 2 Eier  
 120 ml Milch  
 1 TL Zimtpulver  
 Mandelstifte  
 Etwas Öl

**Zubereitung**

Zwei Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Die Haferflocken mit dem Pürierstab zu Mehl mahlen. Eier, Haferflockenmehl, Zimtpulver und die zerdrückte Bananen mit der Milch zu einem geschmeidigen Teig vermischen. Für die Häschen etwas Öl in eine Pfanne geben und einen großen, zwei kleine und zwei ovale Pfannkuchen goldbraun ausbacken. Die dritte Banane in Scheiben schneiden, zwei Scheiben und ein paar gehobelte Mandeln werden als Füßchen verwendet. Für das Puschel Schwänzchen eine Scheibe Banane auf den Hasenpopo setzen.

## FRÜHLINGSGEISTERAUFSTRICH



### Zutaten (10 Portionen)

250 g Topfen  
 3 EL Sauerrahm  
 4 EL Mineralwasser  
 1 Prise Salz  
 1 EL Zitronensaft  
 4 Radieschen  
 1 EL Gartenkresse

### Zubereitung

Radieschen kleinwürfelig schneiden, Topfen und Sauerrahm mit dem Mineralwasser glatt rühren, abschmecken und alles gut mit den Radieschen vermengen, Kresse zum Verzieren.

Es können auch mehr Radieschen verwendet werden und statt der Radieschen kann auch frischer Bärlauch in die Creme gemischt werden.

## EIERAUFSTRICH



### Zutaten (10 Portionen)

5 hartgekochte Eier  
 5 EL Sauerrahm  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 TL Senf  
 Schnittlauch  
 Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Eier schälen und klein würfelig schneiden. Die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Sauerrahm mit Senf verrühren, abschmecken, Eier und Zwiebel unterheben.

Dazu passt selbstgebackenes Knusper-Brot (S. 32) oder Bäckers Lieblingsbrot (S.33) aus der Maxima Mappe.

## FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

**Zutaten (10 Portionen)**

3 Äpfel  
 3 Birnen  
 150 g feine Haferflocken  
 1 l Reis-, Hafer- oder Kokosnussdrink  
 (ersatzweise Kuhmilch)  
 4-5 TL Honig oder Ahornsirup  
 1 TL Ceylon-Zimt

**Zubereitung**

Die Haferflocken 5 Minuten im Reis-, Hafer- oder Kokosnussdrink einweichen. Die Äpfel und Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Stücke schneiden. Alle diese Zutaten können nun gemeinsam in einem Mixer fein püriert werden. Eine andere Art ein gesundes Frühstück zu sich zu nehmen, vor allem für Kinder, die nicht so gern am Morgen etwas zum Kauen möchten.

Tipp: Wird der Smoothie mit Kuhmilch zubereitet, muss man eventuell etwas mehr nachsüßen. Und wenn die Äpfel spiralförmig geschält werden, kann man die gekringelte Schale als Deko an den Rand der Gläser hängen.

## SPRITZIGER RHABARBERSAFT

**Zutaten (10 Gläser)**

1 kg Rhabarber  
 1 Zitrone  
 200 ml Wasser  
 80 g Zucker  
 Saft-/Filtertuch

**Zubereitung**

Zunächst den Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese nun gemeinsam mit dem Wasser und dem Saft der Zitrone in einem Topf zum Kochen bringen und alles ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Sobald die Rhabarberstücke weich sind, die Masse in das Saft Tuch geben, welches über einem großen Gefäß befestigt ist. Dort drin sollte die Masse möglichst über Nacht verbleiben, damit der gesamte Saft durch das Tuch ins Gefäß tropfen kann. Am nächsten Tag den Saft nach Belieben mit dem Zucker abschmecken und in Flaschen abfüllen. Dann den Rhabarbersaft mit Wasser aufgespritzt genießen.

## GURKENKAKTUS

**Zutaten**

1 Gurke  
 20 Mozzarellabällchen  
 20 Cocktailtomaten  
 20 Basilikumblätter  
 Zahnstocher

**Zubereitung**

Alle Zutaten waschen.  
 Ein Ende der Gurke abschneiden. Die Gurke in eine Tasse (oder anderen Behälter) stellen.  
 Mozzarella, Basilikum und Tomaten auf Zahnstocher spießen und in die Gurke stecken.  
 Fertig ist der leckere Gurkenkaktus.

## GEMÜSEPANCAKES

**Zutaten (für 10 Portionen)**

1000g Gemüse fein raspeln  
 200g Zwiebelwürfel  
 40g Butter  
 300g Vollkornmehl  
 300g Mehl griffig  
 1 EL Backpulver  
 600ml Milch  
 5-6 Eier  
 Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch, Petersilie  
 Öl nach Bedarf

**Zubereitung**

Gemüse und Zwiebeln in der Butter knackig dünsten und abschmecken.  
 Aus Mehl, Backpulver, Milch und Ei einen glatten Teig herstellen und abschmecken.  
 Das gedünstete Gemüse untermischen.  
 In einer Pfanne mit Öl gar backen und auf Haushaltspapier legen. Möglichst frisch servieren!  
 Dazu passt gut ein Dip mit frischen Kräutern.

## TOPFENHÖRNCHEN

**Zutaten (für 20 Portionen)**

200 g Weizenmehl  
 200 g Vollkornmehl  
 1 Pck Backpulver  
 250 g Topfen  
 100 ml Milch  
 100 g Früchtemüsli  
 100 g Rapsöl  
 80 g Zucker  
 1 Prise Salz

**Zubereitung**

Topfen, Öl, Milch und Zucker gut verrühren. Restliche Zutaten untermengen. Teig gut durchkneten, ausrollen und in etwa 20 Quadrate teilen. Etwas Müsli auf die Mitte der Teigstücke geben und von einer Ecke her aufrollen und zu Hörnchen biegen. Auf ein Blech legen und mit etwas Milch bestreichen, eventuell noch mit Müsli bestreuen.

Bei 175 Grad etwa 20 Minuten backen, fertig! Schmecken frisch gebacken am besten.

## KAROTTENAUFSTRICH

**Zutaten (für 6 Portionen)**

150 g Frischkäse Natur  
 50 g Joghurt Natur  
 150 g geriebene Karotten  
 Salz, Curry

**Zubereitung**

Frischkäse mit dem Joghurt cremig rühren, mit Salz und etwas Curry (ausprobieren! Einfach einmal ein anderer Geschmack) abschmecken. Die fein geriebenen Karotten untermengen. Dazu passt gut ein selbstgebackenes Sonnenbrötchen (Maxima-Rezeptmappe), Vollkorntoast oder Knäckebrötchen und Karottenstiftchen.

## WANDAS ZOPF

**Zutaten (für ½ kg Zopf)**

500 g Dinkelmehl  
 1 Pkt. Trockenhefe  
 250 ml Milch  
 1 TL Zucker, gestrichen  
 2 Eier  
 1 TL Salz, gestrichen  
 75 g Butter  
 75 g Zucker  
 1 Pkt. Vanillezucker  
 1 Eigelb

**Zubereitung**

Milch auf lauwarme Temperatur erwärmen, einen gestrichenen Teelöffel Zucker sowie die Trockenhefe darin auflösen und „gehen lassen“ (= Dampfl).

Mehl, Eier, Salz, Butter und- wenn der Zopf süß schmecken soll- Zucker in die Küchenmaschine geben und mit dem „Dampfl“ mischen, kneten. Zopf-Teig ein bis zwei Stunden gehen lassen. Zopf oder Kränze formen, mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und ca. eine halbe Stunde bei 150 °C Grad Umluft goldbraun backen.

## OSTER-TOPFEN

**Zutaten (für 10 Portionen)**

250 g Topfen, mager  
 125 g Sauerrahm  
 2 Ostereier (= hartgekochte Eier)  
 1 Bund Schnittlauch  
 1 Prise Salz

**Zubereitung**

Topfen und Sauerrahm in einer Schüssel mit dem Handmixer verrühren. Ostereier schälen, mit dem Eierschneider klein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Mit den Eiern unter die Topfen-Sauerrahm-Masse mischen, mit Salz abschmecken.

Tipp: Aus Vierkornvollkornbrot können lustige Hasen ausgestochen und mit dem Aufstrich serviert werden. Schmeckt gleich viel besser : )

## WILDKRÄUTERAUFSTRICH



### Zutaten (für 20 Portionen)

250 g Topfen, mager  
 250 g Sauerrahm  
 eine Hand voll Löwenzahn  
 eine Hand voll Giersch  
 eine Hand voll Spitzwegerich  
 eine Prise Salz

### Zubereitung

Topfen und Sauerrahm in einer Schüssel mit dem Handmixer verrühren. Wildkräuter unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenrolle trocken tupfen, fein schneiden. Wildkräuter unter die Topfenmischung geben, Aufstrich mit Salz abschmecken.

**Maximas Tipp:** Gerne könnt ihr natürlich auch andere Wildkräuter für den Aufstrich sammeln bzw. andere frische Früchte für das Dessert verwenden.

## ERDBEERTRAUM



### Zutaten (für 10 Portionen)

250 g Topfen, mager  
 250 g Sauerrahm  
 250 g Erdbeeren, frisch  
 bei Bedarf etwas Zucker, Honig oder Ahornsirup

### Zubereitung

Topfen und Sauerrahm in einer Schüssel mit dem Handmixer verrühren. Erdbeeren waschen, klein schneiden und unter die Topfenmasse heben. Bei Bedarf mit Zucker, Honig oder Ahornsirup süßen.

**BUNTER FRÜHLINGSSALAT****Zutaten (4-6 Personen)**

200 g rote Linsen  
 1 Bund Radieschen  
 Vogelsalat nach Belieben  
 500 g Spargel  
 2 Karotten  
 250 g Erdbeeren  
 Schnittlauch oder Kresse zum Bestreuen  
 Dressing:  
 Sesam, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelessig

**Zubereitung**

Die Linsen waschen und mit der doppelten Menge Wasser ca. 10 Minuten weichkochen. Das Gemüse waschen. Den Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, dabei die Enden abschneiden und entfernen. 10 Minuten in Salzwasser bissfest köcheln. Die Karotten schälen und raspeln. Die Radieschen und Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und alles gemeinsam mit dem Salat in eine große Schüssel geben. Die Kräuter klein hacken. Spargel und Linsen abseihen und zum restlichen Gemüse geben. Dressing mit dem Salat vermischen. Zum Schluss mit den Kräutern bestreuen.

**BULGUR-SCHMARRN****Zutaten für Bulgur-Schmarrn (4 Portionen)**

100 ml Milch  
 150 ml Wasser  
 75 g Bulgur  
 1 Prise Vanille  
 3 EL Rübenzucker  
 1 EL Dinkelmehl  
 3 Eier  
 Rapsöl

**Zubereitung**

Milch und Wasser aufkochen und langsam den Bulgur einrühren. Unter ständigem Rühren ca. 5 Min. kochen lassen anschließend bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 10 Min. garen lassen. Danach abkühlen. Eier trennen, Eiklar und Zucker zu Schnee schlagen. Dotter und Mehl mit dem Bulgur vermischen und den Schnee langsam unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse zugedeckt bei mittlerer Hitze braten lassen. Wenden und nochmals braten lassen. Abschließend den Schmarrn noch 10 Minuten im vorgeheizten Backrohr (200°C) weiterbacken. In kleine Stücke teilen und mit Staubzucker bestreuen.

## APFELKOMPOTT

### Zutaten (2 Portionen)

3 ganze Äpfel  
100 ml Wasser  
Zimt

### Zubereitung:

Äpfel waschen und in Stücke schneiden.  
100 ml Wasser und die Äpfel in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 5 min dünsten. Mit Zimt abschmecken. Abkühlen lassen.

## OSTERHASEN



### Zutaten (ca. 15-20 Hasen)

200 g Magertopfen  
120 ml Rapsöl  
**1 Ei**  
100 g Zucker  
400 g Dinkelmehl  
1 Prise Salz  
1 Pkg. Backpulver oder Natron  
Abrieb einer Bio-Zitrone

### Zum Bestreichen

1 Eigelb  
80 g zerlassene Butter  
Zucker zum Bestreuen  
etwas Wasser

### Zubereitung

Zum Magertopfen ganz langsam das Öl unter Rühren hinzufügen. Es könnte sein, dass die Masse etwas bröckelig wirkt. Nach längerem Rühren wird die Masse dann aber fein. Das Ei hinzugeben und nochmals kräftig rühren. Die Zucker-Mehl-Salz-Backpulver-Zitronen-Mischung langsam unter die Topfen-Öl-Ei-Masse rühren. Die Konsistenz muss so sein, dass der Teig leicht mit der Hand knetbar ist. Sodann den Teig ½ cm dick auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, die Hasen ausstechen und auf das Backblech legen. Das Eigelb mit etwas Wasser vermischen und die Hasen damit bestreichen. Im Backrohr ca. 15 Minuten backen. Nach dem Backen die Hasen aus dem Backrohr nehmen und mit der geschmolzenen Butter bestreichen. Sodann ein bisschen Zucker auf die Hasen verteilen: fertig sind die Hasen!

## BEERIGE CUPCAKES



### Zutaten (12 Stück)

2 reife Bananen  
80 g Honig  
30 g gehackte Nüsse  
125 g Haferflocken  
1 TL Zimt  
250 g Naturjoghurt  
125 g Beeren

### Zubereitung

Die Bananen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Den Honig hinzufügen, gut vermischen und zur Seite stellen. Haferflocken und Zimt in einer separaten Schüssel vermengen und den Bananen-Honig-Brei hinzufügen. Alles gleichmäßig vermengen und je zwei EL des Teiges in eine Muffin Form geben. Mit den Fingern platt drücken und in der Mitte eine Mulde formen. Anschließend für 10-12 Minuten bei 175 °C backen. Die Muffins aus der Form nehmen und auf einen Teller geben. Mit einem Löffel je 2 EL Naturjoghurt in die Mulde füllen und glatt streichen. Zum Schluss die Beeren gleichmäßig auf den Cupcakes verteilen.

## KARTOFFELMÄUSE



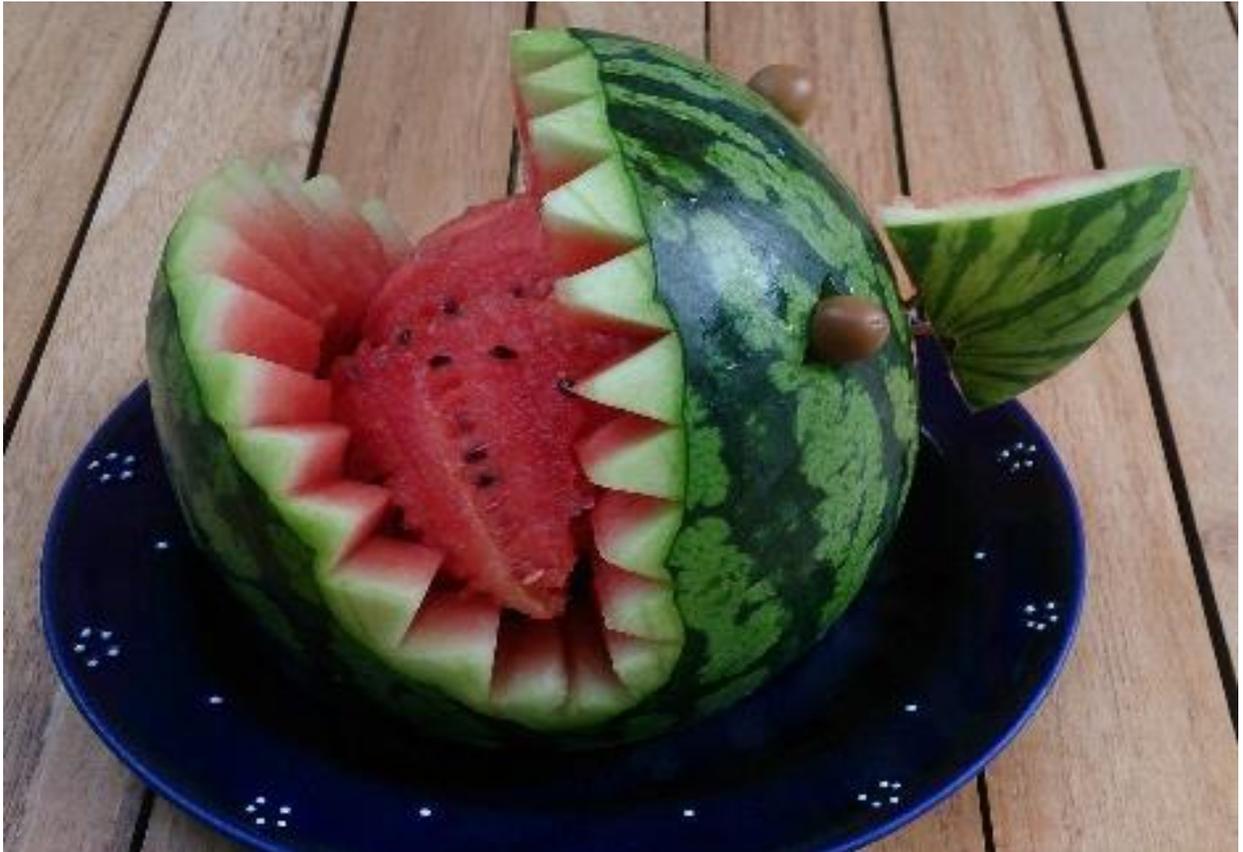
### Zutaten (3 Mäuse)

3 längliche Kartoffeln  
1 Gurke  
1 Karotte  
50 g Kräutertopfen  
Etwas Öl

### Zubereitung

Kartoffeln gut waschen. An der Oberseite einen Deckel abschneiden, die Unterseite mit einem Teelöffel aushöhlen. Daraufhin die ganzen Kartoffeln mit etwas Öl bepinseln und in eine Auflaufform geben. Bei 200 °C für 50 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Gurke und die Karotte schälen und die Karotte in Scheiben schneiden. Dann aus der Gurkenschale kleine Kreise für die Augen ausschneiden. Der Schwanz besteht aus der Möhrenscheibe und die Ohren aus dünnen Möhrenscheiben. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit Kräutertopfen befüllen und den Deckel daraufsetzen. Zuletzt Augen, Schwanz und Ohren befestigen.

SOMMERREZEPTE



## RHABARBER-MUFFINS



### Zutaten für 12 Muffins

3 Eier  
 100 g Zucker  
 100 g Butter oder Margarine  
 150 g Vollkorn-Dinkelmehl  
 100 g Dinkelmehl  
 ½ Pck. Backpulver  
 100 ml Milch  
 350g Rhabarber

### Zubereitung

Eier trennen. Eiklar zu festem Eischnee schlagen. Eigelb, Zucker und Butter schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Milch zugeben. Eischnee unterheben. Rhabarberstängel schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Teil zurücklassen und den restlichen Rhabarber unter den Teig mischen. Den Teig auf 12 Muffinsformen aufteilen. Die restlichen Rhabarberstückchen in die Muffins drücken. Bei 175 Grad 30 Minuten backen.

## ERDBEER-JOGHURT EIS



### Zutaten für ca. 10 Stück

200 g frische Erdbeeren  
 200 g Naturjoghurt  
 2 EL Zucker  
 2 EL Schlagobers  
 Eisförmchen

### Zubereitung

Erdbeeren waschen, entstielen, fein pürieren. Nach Bedarf mit Zucker abschmecken. Joghurt, 1 EL Zucker und Sahne verrühren. Nun abwechselnd in die Eisförmchen einen Esslöffel Erdbeerpüree und Joghurt geben. Das Eis für mehrere Stunden ins Gefrierfach stellen.

## ERDBEER-RHABARBER-TIRAMISU



### Zutaten (6-8 Portionen)

500 g Erdbeeren  
 400 g Rhabarber  
 1 Prise Zimt  
 80 g Zucker oder Honig  
 250 g Mascarpone  
 200 g Naturjoghurt  
 100 g Vanillejoghurt  
 2 Pck. Biskotten  
 Pistazien gehackt

### Zubereitung

Rhabarber schälen, in 1 cm lange Stücke schneiden, mit ca. 50 ml Wasser und 50 g Zucker etwa 10 Minuten weich dünsten. Zimt darüber streuen. Geviertelte Erdbeeren zugeben. Mascarpone, Joghurt, restlicher Zucker glatt rühren.  
 In eine Form zuerst eine Lage Biskotten, dann das Erdbeer-Rhabarber-Kompott, danach die Mascarponecreme abwechselnd schichten. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Beim Servieren mit Pistazien bestreuen!

## ERDBEER-TOPFEN-KNUSPER



### Zutaten (5 Portionen)

200 g Knusper Knusper Knäuschen  
 (siehe MAXIMA Mappe S. 33)  
 250 g Erdbeeren  
 250 g Topfen mager  
 200 g Vanillejoghurt

### Zubereitung

Erdbeeren waschen, vierteln. Das selbst gemachte Knuspermüsli in kleine Stücke brechen – oder gekauftes Knuspermüsli verwenden.  
 Topfen mit Joghurt glatt rühren.  
 In ein kleines Glas zuerst das Knuspermüsli, dann die 3 bis 4 EL Topfenmasse geben, Erdbeeren darauf verteilen, noch einmal 2-3 EL Topfenmasse und mit Müsli abschließen. Mit Erdbeeren verzieren. Fertig!

## GURKEN-TOMATEN-SCHLANGE



### Zutaten

- 1 Gurke
- 3-4 große Tomaten
- 1 Mozzarella grande
- Salatblätter

### Zubereitung

Die Gurke waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben geschnitten abwechselnd mit den Tomaten- und Gurkenscheiben zu einer sich windenden Schlange legen. Das eine Ende der Gurke mit eine Paprikastück und zwei Tupfern Tomatenmark zum Gesicht der Schlange dekorieren. Salatblätter dekorativ verteilen um die Schlange.

## BEEREN-SMOOTHIE



### Zutaten

- 250 g Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren
- 250 g Sauerrahm, Joghurt oder Buttermilch
- Milch, Mineralwasser
- Etwas Staubzucker
- Minze

### Zubereitung

Beeren waschen, zerkleinern mit der Gabel oder im Mixer. Sauerrahm, Joghurt oder Buttermilch zugeben, mit Staubzucker süßen wenn nötig. Mit einem Minzblatt dekorieren.

Für Milchallergiker oder Lactoseunverträgliche Kinder: Milchprodukt durch Mineralwasser ersetzen, im Mixer aufschäumen.

## BUNTE FRÜCHTEPIZZA



### Zutaten (10 Portionen)

- 2 Wassermelonen
- 2 Kiwis
- 40 g Heidelbeeren
- 3 Orangen
- 2 Scheiben Ananas
- 4 TL Kokosflocken / gemahlene Mandeln
- 12 Erdbeeren
- 2 Spritzer Limettensaft
- 2 Handvoll Minzblätter

### Zubereitung

Für die Wassermelonen-Pizza die Erdbeeren und die Minze waschen und trocken tupfen. Beides in einem Mixer mit etwas Limettensaft fein pürieren bis eine glatte Soße entsteht. Die Wassermelone quer halbieren und aus der Mitte 2-3 cm dicke Scheiben schneiden, entkernen und in „Pizzastücke“ schneiden. Den rosa Teil nach Belieben eher dünn oder großzügig mit der Erdbeersauce bestreichen. Die Kiwis und Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden, Heidelbeeren waschen, verlesen und halbieren. Nun noch die Ananas klein schneiden. All diese Zutaten nun auf der Melonen-Pizza verteilen und mit Kokosflocken bestreut servieren.

## FROZEN JOGHURT



### Zutaten (10 Portionen)

- 1000 g Joghurt (griechisch mit 10% Fett)
- 1000 g Himbeeren, tiefgekühlt
- 20 Minzblätter
- 4 EL Honig

### Zubereitung

Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Die Blätter, bis auf 10 Stück zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Den griechischen Joghurt mit den gefrorenen Früchten im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Nach Geschmack ca. 4 Esslöffel Honig und die Minzstreifen untermixen und alles schnell in hübsche Schälchen oder Gläser füllen. Den gefrorenen Himbeer-Joghurt mit den Minzblättchen verzieren und rasch servieren. Eine köstliche Abkühlung für die warmen Kindergarten tage.

## BUNTE PAPRIKA PIZZA



### Zutaten (4 Portionen)

2 große Paprika  
 12 EL Pizzasauce  
 8 EL geriebener Käse  
 4 Blätter Basilikum  
 2 Tomaten  
 8 Brokkoliröschen  
 2 EL Mais  
 Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Brokkoliröschen und die Basilikumblätter waschen, zerkleinern und mit dem Mais unter die Pizzasauce mischen. Die Paprika waschen, halbieren und mit der Pizzasauce befüllen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Käse auf die Paprikapizza legen. Nun für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse zerschmolzen ist und anfängt leicht braun zu werden. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

## FRUCHTZWERGE



### Zutaten (6 Portionen)

200 g Frischkäse  
 200 g Topfen  
 200 g Früchte (z.B. Himbeeren)

### Zubereitung

Obst mit dem Pürierstab fein pürieren, Topfen, und Frischkäse dazugeben und mit dem Handmixer auf Stufe 1 cremig rühren. Fertig sind die leckeren Fruchtzwerge.

## ERDBEER-RHABARBER-CREME

**Zutaten (6 Portionen)**

400 g Erdbeeren  
 400 g Rhabarber  
 3 Pck Vanillezucker  
 2 Btl Agartine oder Gelatine

250 g Topfen  
 180 g Vanillejoghurt

**Zubereitung**

Rhabarber klein schneiden, in etwas Wasser etwa 10 Minuten weich kochen, Erdbeeren waschen, klein schneiden, zum Rhabarber geben, 3 Minuten mitkochen, mit Mixstab pürieren. Agartine nach Packungsvorschrift einrühren und die Masse in kleine Gläser zum Abkühlen einfüllen. Die Masse braucht etwa 3 Stunden zum Festwerden. Topfen glatt rühren und Vanillejoghurt unterheben. Mit Spritztülle auf die Erdbeer-Rhabarber-Creme spritzen und genießen.

## ERDBEERSCHLANGE

**Zutaten (2 Portionen)**

5 Erdbeeren  
 1 Banane  
 1 Marshmallow,  
 2 Schokotropfen

**Zubereitung**

Erdbeeren und Banane in 1cm dicke Scheiben schneiden. Eine Erdbeere als Kopf unten leicht anschneiden, damit sie besser liegt. Den Anschnitt als Zunge einschneiden und in die Spitze der Erdbeere stecken. Das Marshmallow aufschneiden (klebt!) und mit den Schokotropfen als Augen auf die Erdbeere setzen.

## FRÜCHTE IM TOPFEN



### Zutaten (für 10 Portionen)

750 g Magertopfen  
 500 g Naturjoghurt  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 500 frische Früchte  
 250 ml Sahne

### Zubereitung

Topfen, Naturjoghurt, Vanillezucker und Zucker nach Belieben cremig rühren. Früchte waschen, zerkleinern und in die Creme rühren. Sahne schlagen und locker unter die Topfen-Früchte-Creme heben.

## GUACAMOLE



### Zutaten (für 10 Portionen)

1 Reife Avocado  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ EL Zitronensaft  
 1 Prise Salz  
 1 Becher Sauerrahm

### Zubereitung

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. In eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.

## FRUCHTGUMMIS



### Zutaten

350 g Beerenmischung  
 4 Pck Vanillezucker  
 1/2 Btl Agar oder Gelatine

### Zubereitung

Beeren waschen, kurz im Topf aufkochen, durch ein Sieb streichen. Saft mit Agar Agar bzw. Gelatine und Zucker vermischen, nochmals kurz aufkochen, in ein flaches Gefäß füllen oder – wenn vorhanden – in Silikonformen gießen. Kalt werden lassen und zuschneiden.

## FRUCHTIGE POMMES MIT KETCHUP



### Zutaten

Frische Ananas  
 100 g Erdbeeren

### Zubereitung

Ananas aufschneiden und Fruchtfleisch in viereckige, längliche Streifen schneiden. Erdbeeren mit Mixstab mixen. Die Ananasstäbchen in eine Papiertüte legen und mit Erdbeersoße garnieren!

## HOLDERSIRUP



### Zutaten

12 Holunderblüten  
 ½ l Wasser  
 1l Wasser  
 1,5 kg Zucker  
 35 g Zitronensäure

### Zubereitung

Die Blüten mit ½ l Wasser 24 h einweichen. Abseihen und mit Zucker und 1 l Wasser aufkochen, Zitronensäure zugeben und heiß in Flaschen abfüllen.

## FRUCHTIGER SOMMER COUSCOUS



### Zutaten (4 Portionen)

- 185 g Instant-Couscous
- 350 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 1 Orange
- 150 g Himbeeren
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Blaubeeren
- 100 g Johannisbeeren
- 8 EL Griechischer Joghurt
- 3 EL Ahornsirup
- 1 Zweig Minze

### Zubereitung

Apfelsaft und Zimtstangen in einem Topf aufkochen. Couscous einrühren, Topf sofort vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen. Gegerter Couscous in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern, Orangenschalen abreiben und unterheben. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln, die Hälfte der Beeren mit dem Couscous vermengen. Den Couscous auf vier Schälchen verteilen und mit restlichen Beeren, Joghurt, Minzblatt und Ahornsirup garnieren.

## RENNFAHRER



### Zutaten (4 Stück)

- 4 kleine Salatgurken
- 5 Kirschtomaten
- 8 Pfefferkörner
- 4 hartgekochte Eier
- Zahnstocher

### Zubereitung

Für die Rennfahrer die Gurken halbieren und so schälen, dass Streifen der Schale sichtbar bleiben. Am hinteren Ende der Gurke eine kleine Vertiefung, für den Ei-Rennfahrer, reinschneiden. Damit der Fahrer auch klar erkennbar ist, wird ein Endstück der Gurke als Hut verwendet, zwei Pfefferkörner als Auge und ein kleines Stück Tomate als Mund. Das andere Gurkenendstück auf einen Zahnstocher geben und als Lenkrad vor das Ei stecken. Jeweils 4 Gurkenscheiben seitlich als Räder mit den Holzzahnstochern anbringen. Das Ei bekommt mit Holzzahnstochern Arme, die ans Lenkrad reichen. Zum Schluss wird vorne und hinten noch eine halbe Tomate auf die Gurke gelegt und fertig ist der Rennfahrer.

## GEMÜSEZUG



### Zutaten (10 Portionen)

9 Stk. verschieden farbige Paprika  
 2 Stk. Minigurken  
 Gurke  
 Kohlrabi  
 Stangensellerie  
 Champignons  
 Radieschen  
 Cocktailtomaten  
 Chicorée  
 Petersilie,  
 Basilikum  
 Zahnstocher  
 Eisenbahnschienen

### Zubereitung

Die Paprika waschen, vom liegenden Paprika das obere Drittel abschneiden und die Kerne heraus schneiden. Von den Minigurken kleine Rädchen schneiden und als Räder mit den Zahnstochern an den Paprikas befestigen. Für die Füllung der Paprika-Waggons verschiedenes Gemüse klein schneiden und die Waggons damit befüllen.

## GEMÜSEWAGGONS



### Zutaten für den Dip

Für den Dip eignen sich verschiedene Aufstriche aus der Maxima Mappe.

Zum Beispiel:

Mousse au Mandel	S. 45
Tzatzikisauce	S. 45
Frühlingsgeisteraufstrich	S. 46
Curry Aufstrich	S. 46
Rotkäppchen Dip	S. 47

## PFANNKUCHEN–SPINAT–TORTE



### Zutaten (10 Portionen)

1000 g Blattspinat  
 2 EL Öl  
 500 g Feta-Käse  
 1 Brühwürfel Gemüsebrühe  
 2 mittelgroße Zwiebeln  
 1 bis 1 ½ Becher Creme Fraîche (à 200 g)  
 etwas Wasser  
 Salz, Muskat

### Zubereitung

Für den Teig Eier, Milch, Mehl, Wasser und Salz vermischen. Anschließend Pfannkuchen in einer leicht geölten Pfanne nacheinander dünn ausbacken. Für die Füllung die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit heißem Öl leicht bräunen. Anschließend den Spinat und wenig Wasser dazugeben, so viel dass der Spinat nicht anbrennt. Mit Salz und dem Brühwürfel abschmecken. Den Spinat ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und etwas Creme Fraîche hinzugeben. Vor dem Servieren noch mit etwas Muskat und eventuell noch einmal etwas Salz würzen. Nun auch den Feta-Käse gewürfelt hinzugeben. Für die Torte schichtet man die Pfannkuchenfladen nun aufeinander und füllt den Zwischenraum mit der Spinat-Feta-Mischung.

## KINDER-ERDBEER-BOWLE



### Zutaten (10 Gläser)

200 g Erdbeeren  
 300 ml roter Fruchtsaft (z.B. Johannisbeere)  
 200 ml Apfelsaft  
 2 EL Zucker  
 2 Limonen (Saft davon)  
 1 Flasche Mineralwasser  
 6 Eiswürfel

### Zubereitung

Gewaschene, geputzte und geviertelte Erdbeeren mit dem Zucker bestreuen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Nach der Ziehzeit die Limonen auspressen und den Saft zu den Erdbeeren hinzugeben. Nun den roten und den Apfelsaft sowie das Mineralwasser und die Eiswürfel hinzugeben. Mit einem Schöpflöffel kann nun jedes Kind von der erfrischenden Erdbeer-Bowle kosten.

Tipp: Um die Fruchtstücke besser zu erwischen eine Gabel mit servieren.

## SCHIFFCHEN AUS FLEISCHBÄLLCHEN



### Zutaten

- ½ Karotte
- ½ kleine Salatgurke
- 2 kleine Tomaten
- 250 g mageres Faschiertes (vom Rind)
- 25 g gehackte Haselnüsse
- 1 Ei
- 1 EL Vollkornbrösel
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- Einige Basilikumblätter
- Zahnstocher oder kleine Spieße

### Zubereitung

Karotte waschen und fein raspeln, die Gurke und die Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Basilikumblätter waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Faschiertes Fleisch, fein geraspelte Karotte, Haselnüsse, Ei, Vollkornbrösel und Salz vermischen, kleine Bällchen formen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Bällchen rundherum anbraten.

Die Bällchen nach dem Braten zusammen mit den Gurken- und Tomatenscheiben auf Zahnstocher stecken und mit den Basilikumblättern als Schiffchen „anrichten“.

## FRUCHT EIS



### Zutaten (für 6 Stück)

- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Honig
- 3 große Kiwis
- 6 Eisformen
- 6 Stiele
- 300 ml Orangensaft

### Zubereitung

Erdbeeren waschen und mit 1 EL Honig in der Küchenmaschine pürieren.

Kiwis schälen und ebenfalls in der Küchenmaschine mit 1 EL Honig pürieren.

Die Eisformen mit dem Erdbeerpüree zu einem Drittel füllen und 1 Stunde einfrieren. Anschließend das zweite Drittel mit dem Kiwipüree auffüllen, den Stiel hineinstecken und wieder 1 Stunde einfrieren.

Danach das letzte Drittel mit Orangensaft füllen, aber nicht ganz, da sich das Eis noch ausdehnt.

Noch 1 - 2 Stunden gefrieren lassen... und dann genießen!

## VOLLKORN-PIZZABRÖTCHEN



### Zutaten (10 Stück)

500 g VK-Weizenmehl  
 300 ml lauwarmes Wasser  
 1 Hefewürfel (42 g)  
 6 EL Olivenöl  
 3 TL Pesto  
 50 g Parmesan  
 1 Zucchini, 1 Karotte  
 1 Prise Zucker  
 1 TL Salz

### Zubereitung

Die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser und Zucker auflösen. Mehl mit Olivenöl, Wasser und Salz vermischen, die Hefemischung hinzugeben. Teig kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Eine Kugel formen, in einer bemehlten Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde rasten lassen. In der Zwischenzeit Parmesan reiben, Karotte schälen, Zucchini und Karotte klein schneiden. Teig nochmals mit der Hand durchkneten und Parmesan, Zucchini, Karotte und Pesto einarbeiten. Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Nochmals 10 Minuten gehen lassen. Im vorgeheiztem Rohr 20 Minuten bei 220 Grad backen.

## MELONENHAI



### Zutaten

1 Wassermelone  
 2 Oliven / Heidelbeeren  
 2 Zahnstocher

### Zubereitung

Die Wassermelone an einem Ende abschneiden, damit sie gut stehen kann. Aus dem Randstück ein Dreieck schneiden und für später aufheben. Die Melone mit einem Löffel aushöhlen und das Fruchtfleisch auf die Seite geben. Für das Maul ein dreieckiges Stück aus der Melone herausschneiden. Rundum das Maul die Melone schälen (ca. 1 cm). In den geschälten Rand kleine Dreiecke schneiden. Für die Augen zwei kleine Dreiecke herausschneiden und Heidelbeeren oder Oliven einsetzen. Zum Schluss das Randstück als Haifischflosse mit Zahnstochern befestigen und die Melone mit dem Fruchtfleisch füllen.

HERBSTREZEPTE



## ERBSENAUFSTRICH



### Zutaten (2-3 Portionen)

- 250 g Erbsen (frisch oder aus der Dose)
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ TL Curry
- ½ TL gemahlener Koriander
- 2 TL Apfelessig
- 1 TL Olivenöl

### Zubereitung

Die frischen Erbsen weich kochen bzw. die Dosenerbsen abtropfen und abwaschen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit Olivenöl und den Gewürzen auf kleiner Flamme anbraten. Anschließend mit dem Apfelessig ablöschen und die Erbsen dazugeben. Alles pürieren und evtl. nachwürzen. Der Erbsenaufstrich schmeckt besonders gut auf Schwarz- oder Vollkornbrot.

## WÜRSTCHEN MUMIEN



### Zutaten (15 Portionen)

- 15 Würstchen
- 1 Packung (400 g) Pizzateig
- 3 EL Tomatensoße
- 30 Pfefferkörner
- Etwas Mayonnaise

### Zubereitung

Den Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit Tomatensoße bestreichen. Den Teig in dünne Streifen schneiden und diese vorsichtig von oben nach unten um die Würstchen wickeln. Am „Kopf“ der Mumie etwas Platz lassen, da dort später die Augen angebracht werden. Die Mumien auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Nach dem Abkühlen die Mayonnaise-Augen auf die Wurstmumien tupfen. Als Pupillen die Pfefferkörner anbringen.

## APFELGRUMBLE



### Zutaten

1 kg Äpfel  
2 EL Zitronensaft

### Für die Streusel

100 g Butter  
60 g Zucker  
150 g Weizenvollkornmehl

### Zubereitung

Äpfel waschen, Kernhaus ausstechen, in feine Scheiben schneiden. In eine Auflaufform schichten und mit Zitronensaft beträufeln. Butter, Zucker und Mehl in eine Schüssel geben, mit den Händen gut vermengen. Streusel über den Äpfeln verteilen. Bei 175 Grad im Backofen backen. Am besten frisch servieren!

## KARTOFFEL-KÜRBIS-PIZZA



### Zutaten

1 Zwiebel  
600 g Kartoffeln  
400 g Kürbis (Hokkaido)  
200 g geriebenen Käse  
3 Ei Olivenöl  
300 g Cherrytomaten  
Salz, Pfeffer, Rosmarinzweige

### Zubereitung

Zwiebel schälen, klein schneiden. Kartoffeln schälen, fein raspeln. Kürbis waschen, fein raspeln. Alles mit dem Olivenöl und der Hälfte des Käses vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 200 Grad 25 Minuten backen. Dann die halbierten Tomaten auf der Pizza verteilen, mit klein geschnittenem Rosmarin bestreuen und den restlichen Käse auf die Pizza geben. Noch einmal bei 180 Grad 10 Minuten backen.

## WIENERLE FINGER



### Zutaten

Wienerle, Ketchup

### Zubereitung

Wienerle halbieren, an einem Ende einschneiden als Fingernagel, mit Ketchup verzieren.

## HALLOWEEN-TOAST



### Zutaten

Vollkorntoast, Käsescheiben, Tomatenmark

### Zubereitung

Aus Käsescheibe ein kleines Gespenst ausschneiden, mit Tomatenmark Augen gestalten. Auf ein Toastbrot legen und im Backofen drei bis fünf Minuten backen.

## FRÜHSTÜCK WICHEL BLAU



### Zutaten für Frühstück Wichel Blau

Heidelbeeren, Zwetschgen, Bananen, Joghurt, Topfen, Getreideflocken, Honig

### Zubereitung

1. Schicht: pürierte Heidelbeeren
2. Schicht: Joghurt-Topfencreme
3. Schicht: Bananenscheiben
4. Schicht: Getreideflocken
5. Schicht: pürierte Heidelbeeren
6. Schicht: klein geschnittene Zwetschken

## KAROTTEN COUSCOUS BRATLINGE



### Zutaten (10 Portionen)

250 g Couscous oder Bulgur  
 750 ml Gemüsebrühe  
 1-2 Zwiebeln  
 6 Karotten  
 1 EL Rapsöl  
 50 g Topfen  
 2 Eier  
 Curry, Thymian, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver

### Zubereitung

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen. Karotten schälen, fein raspeln, Zwiebeln klein schneiden, beides in einer Pfanne mit Öl dünsten. Mit Salz, Thymian, Curry, Pfeffer und Ingwer würzen.

Couscous mit Topfen und Eiern vermengen, Gemüse zugeben und zu einer einheitlichen Masse vermischen. Den Teig mit zwei Esslöffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech häufen und bei 180 Grad Heißluft 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bratlinge wenden.

Dazu passt gut grüner Salat und Kräutertopfen!

*Aus: Rezeptreihe „Kita International“ 2015, INFORM Fit Kid*

## APFEL-WALNUSS-MUFFINS



### Zutaten (18 Portionen)

200 g Butter  
 200 g Zucker  
 1 Pck. Vanillezucker  
 1 TL Zimt  
 3 Eier  
 2 EL Milch  
 2 TL Backpulver  
 100 g Walnüsse, gehackt  
 4 Äpfel, würfelig geschnitten  
 300 g Vollkornmehl

### Zubereitung

Butter, Zucker schaumig rühren, Eier zugeben, schaumig rühren, Zimt, Nüsse und Mehl einrühren, Äpfel unterheben. In Muffinsformen füllen und bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen.

## APFELMUS MIT TOPFENCREME



### Zutaten (10 Portionen)

10 Äpfel, säuerlich (z.B. Boskop)

### Zubereitung

Äpfel waschen und ohne Stiel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Äpfel im Backofen bei 120 °C weich backen und aus dem Ofen nehmen. Auskühlen lassen und durch die Flotte Lote passieren. In Gläser abfüllen, kühl aufbewahren oder gleich mit der Topfencreme servieren. Das beste Apfelmus der Welt! Apfelmus kann für alle Süßspeisen zum Süßen verwendet werden.

## TOPFENCREME

### Zutaten (10 Portionen)

500 g Topfen, mager  
250 ml Schlagobers  
Apfelmus

Topfen cremig rühren, geschlagenen Obers unterheben, mit Apfelmus je nach Geschmack süßen. Schmeckt perfekt!

## SONNENBRÖTCHEN



### Zutaten (20 Stück)

300 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl  
300 g Weizenmehl  
1 Pck Trockenhefe oder 1 Würfel Hefe  
360 g Joghurt  
1 TL Salz  
40 g Butter  
1 Ei  
150 g Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

Mehl, Hefe, 1/8 l lauwarmes Wasser, zimmerwarmes Joghurt, zerlassene Butter, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Kräftig durchkneten und die Sonnenblumenkerne einarbeiten. Nochmals gehen lassen. Teig zu einer Rolle formen und in 20 Stücke teilen, Brötchen formen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Auf einem Backblech zugedeckt nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 30 Minuten backen. Die ausgekühlten Brötchen mit Frischkäse bestreichen mit Salatblatt und Tomaten-Gurkenscheiben belegen. Eine vollwertige Jause!

## APFEL-SELLERIE-NUSS-SALAT



### Zutaten (10 Portionen)

400g Äpfel  
 400g Sellerie roh  
 50g Walnüsse  
 150g Joghurt natur  
 1 EL Senf  
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft

### Zubereitung

Äpfel waschen und Kernhaus ausstechen, grob reiben, Zitronensaft darüber träufeln. Sellerie zuschneiden und ebenfalls grob reiben. Mit Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Äpfeln und dem Sellerie vermengen. Walnüsse grob zerhacken und darunter mengen.

Eigentlich wie ein Waldorfsalat – nur ohne Mayonnaise.

Sellerie als Winter-Lager-Gemüse wäre gerade ein ideales regionales Gemüse – allerdings bei den Kindern nicht so bekannt und durch den typischen Geschmack und Geruch nicht bei allen beliebt. Aber einen Versuch ist es wert.

## BULGURSALAT



### Zutaten (5 Portionen)

125g Bulgur  
 250ml kochendes Wasser  
 4 Frühlingszwiebeln  
 3 Tomaten  
 2 Zitronen  
 Frische Petersilie, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Zubereitung

Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Petersilie waschen und klein schneiden. Den fertigen Bulgur mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl dazugeben. Die Zitronen auspressen und den Saft darüber gießen. Tomatenmark in den Salat unterrühren. Gut vermengen und gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

Aus: „Rundum Xund“, Offene Jugendarbeit Dornbirn

## BLUMENKOHLPUFFER

**Zutaten (10 für Portionen)**

750 g Blumenkohl-Röschen  
 1 Paprika  
 4 Karotten  
 2 kleine Zwiebeln  
 6 Eier  
 100 g Mehl  
 100 g geriebener Emmentaler  
 4 EL Rapsöl zum Braten  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung**

Zunächst die Blumenkohl-Röschen waschen und in ca. 3 l Salzwasser 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen, danach die Röschen grob hacken. Den Paprika waschen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und Karotten schälen und klein schneiden. Nun die Eier aufschlagen und mit dem Mehl gut vermischen. Im Anschluss alle Gemüsezutaten mit dem Käse und der Ei-Mehl-Masse vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Dann aus ca. 2 EL der Masse kleine Puffer formen und in etwas Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

## FEINES PFIRSICHKOMPOTT

**Zutaten (10 für Portionen)**

5 große, saftige und frische Pfirsiche  
 2 EL Butter  
 12 EL Wasser  
 3 EL Honig oder Agavendicksaft  
 4 EL Mandelblättchen

**Zubereitung**

Die Pfirsiche waschen und mit der Schale in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Anschließend etwas Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Pfirsiche dazu geben und kurz anbraten. Danach das Wasser und den Honig hinzufügen und alles kurz köcheln lassen (ca. 1 Minute). Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Kompott vom Herd nehmen und noch warm mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen. So lassen sich die kälter werdenden Herbsttage super einläuten.

Tipp: Kompott zu Milchreis, Vanilleeis, Pudding oder Müsli reichen. Mmmmhh, das schmeckt fein!

## HERBSTLICHE GEMÜSESUPPE

**Zutaten (6 Portionen)**

2 Zwiebeln  
 5 Möhren  
 2 Kohlrabi  
 200 g Frischkäse  
 3/4 Liter Gemüsebrühe  
 Gehackte Petersilie  
 Etwas Öl

**Zubereitung**

Die Zwiebeln würfeln. Die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in etwas Öl glasig andünsten und ca. 5 Minuten mit der Gemüsebrühe köcheln lassen. Im Anschluss die Suppe fein pürieren und den Frischkäse bei milder Hitze in der Suppe schmelzen. Zum Schluss die Suppe mit der Petersilie bestreuen.

## MÜSLI-BRATLINGE

**Zutaten (16 Stück)**

3 Eier  
 250 g Topfen  
 2 EL Honig  
 200 g Müsli mit Früchten  
 50 g Haselnüsse, gemahlen  
 600 g Äpfel  
 2 EL Zitronensaft  
 Etwas Öl

**Zubereitung**

Eier, Topfen und Honig cremig aufschlagen. Das Müsli und die Haselnüsse unterrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Unterdessen die Äpfel schälen, raspeln, mit dem Zitronensaft mischen und ebenfalls unterrühren. Falls der Teig zu weich ist, mit Haferflocken andicken. Anschließend den Teig zu Laibchen formen und in etwas Öl goldgelb und knusprig braten.

## KAROTTENKUCHEN



### Zutaten (10 Portionen)

5 Eier  
 200 g Zucker  
 250 g geraspelte Mandeln  
 250 g geraspelte Karotten  
 80 g Mehl  
 3 TL Backpulver  
 2 Päckchen Vanillezucker  
 Zitronensaft und Puderzucker (Kuchen-Guss)

### Zubereitung

Zunächst die Eier, den Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Im Anschluss dann die restlichen Zutaten nacheinander in die Zucker-Ei-Masse einrühren und gut vermengen. Eine Kuchenform einfetten, den Teig eingießen und in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Den ausgekühlten Kuchen kann man dann noch mit einem angerührten Puderzucker-Zitronensaft-Gemisch überstreichen.

Passend zur Vorlese-Thematik und der vorliegenden Adventsgeschichte aus diesem Muuuuusletter, könnte man diesen Kuchen zubereiten und anschließend gemeinsam bei einem wärmenden Tee verspeisen.

## KÄSE-KEKSE



### Zutaten (20 Stück)

150 g Weizenvollkornmehl  
 100 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 180 g geriebenen Käse (vers. Sorten)  
 200 g kalte Butter  
 1 Ei  
 1 Eigelb  
 1 EL Sahne  
 Pfeffer, Salz, Muskat, Paprika edelsüß  
 Sesam, Mohn, Kümmel, gehakte Nüsse

### Zubereitung

Mehl, geriebenen Käse, Butterflocken, Ei und Gewürze gut zu einem Mürbeteig verkneten. Der Teig muss nun für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen. Anschließend den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwa ½ cm dick ausrollen und beliebig Plätzchen ausstechen. Die ausgestochenen Plätzchen mit der Eigelb-Sahne-Mischung bestreichen und nach Wunsch mit Mohn, Sesam etc. verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten goldgelb ausbacken.

## KRAFTKEKSE

**Zutaten für 50 Stück**

250 g	Butter
6 EL	Honig
2	Eier
150 g	Dinkel-Vollkornmehl
350 g	Haferflocken
3 EL	gehackte Wal- oder Haselnüsse
2 Pkg.	Vanillezucker
100 g	getrocknete Marillen, klein geschnitten
2 EL	Rosinen (in Wasser eingeweicht und abgetropft)

**Zubereitung**

Butter mit Honig und den Eiern in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Mehl, Haferflocken, gehackte Nüsse, Vanillezucker und Marillen sowie die Rosinen in die Masse einarbeiten. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Backofen bei 180° C ca. 15 Minuten backen.

**Tipp:** Das Rezept der Kraftkekse findet ihr neben vielen weiteren leckeren Rezeptideen in unserer Maxima-Mappe. Diese kann jederzeit für den Kindergarten bestellt werden.

## POMOLOGEN-SPIEL

**Benötigtes Material**

Verschiedene Apfelsorten  
Messer

**Ablauf**

Die verschiedenen Apfelsorten können mit den Kindern auf dem Markt oder beim Bauern eingekauft werden. Zum Beispiel: Elstar, Jonagold, Rubinette, Boskop, Topaz, Gala.

Die Kinder sind nun die „Pomologen“, das sind Forscher, die Apfelsorten erkunden.

Durch Riechen, Sehen und Schmecken sollen sie die Unterschiede zwischen den Sorten wahrnehmen und ihre Lieblingsorte herausfinden. Zum Verkosten den ganzen Apfel zum Vergleich neben die aufgeschnittenen Apfelschnitze legen. Zusätzlich:

In einen Korb jeweils zwei Äpfel einer Sorte geben und „Memory“ spielen.

## KÜRBISAUFSTRICH



### Zutaten (für 10 Portionen)

300 g Hokkaido  
 2 EL Olivenöl  
 2 EL Crème Fraîche  
 4 EL Sauerrahm  
 4 EL Kürbiskerne  
 2 kleine Frühlingszwiebeln  
 Prise Salz  
 Prise Pfeffer

### Zubereitung

Backrohr auf 180 °C vorheizen.  
 Kürbisschälen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen und dann in Würfel schneiden.  
 Die Kürbis Würfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und im Backofen ca. 25 min garen lassen. Die Kürbiswürfel fein pürieren.

In einer Schüssel das Kürbispüree mit der Crème Fraîche und dem Sauerrahm gut verrühren. Die fein gehackte Frühlingszwiebel unterrühren. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie sich leicht aufblasen, fein hacken und unterrühren. Zum Schluss nach Belieben würzen.

## KNÄCKEBROT



### Zutaten (für 2 Bleche)

120 g Dinkelmehl  
 120 g Haferflocken  
 100 g Kürbiskerne  
 50 g Sesam  
 50 g Leinsamen  
 ½ TL Salz  
 2 EL Olivenöl  
 400 ml Wasser

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen dünn ausstreichen.  
 Im vorgeheizten Backofen bei 170° C ca. 60 Minuten (oder auch weniger) backen.

### Wichtig

Nach 15 Minuten Backzeit bereits in Scheiben schneiden und dann weiterbacken, sonst ist es nicht mehr möglich!

## FRUCHTIGE KÜRBISCREMESUPPE

**Zutaten (10 Portionen)**

1300 g Speise-Kürbis (am besten Hokkaido)  
 400 g Kartoffeln  
 2 Zwiebeln  
 1 Stück Ingwer  
 4 EL Walnussöl  
 1,5 l Gemüsebrühe  
 700 g Apfelmus  
 5 EL Schlagobers  
 Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

Den Kürbis gut abspülen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden (Hokkaido-Kürbis braucht nicht geschält zu werden, andere Sorten besser schälen). Nun auch die Kartoffeln schälen, abspülen und in Stücke schneiden. Anschließend die Zwiebeln abziehen, den Ingwer schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und alle Zutaten darin ca. 3 Minuten dünsten. Als nächstes die Brühe dazu gießen und alles für 20 Minuten köcheln lassen. Sobald das Gemüse schön weich gekocht ist, kann es mit einem Stabmixer fein püriert werden. Zum Schluss noch das Apfelmus unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren etwas flüssige Sahne darüber geben.

## VOGERSALAT MIT GRANATAPFEL

**Zutaten (10 Portionen)**

1000 g Vogerlsalat  
 2 Granatäpfel  
 10 EL weißer Balsamicoessig  
 4 EL mittelscharfer Senf (nach Geschmack)  
 8 EL Walnussöl  
 5 EL Honig  
 etwas Wasser  
 4 Handvoll Walnüsse  
 Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

Den Vogerlsalat gut waschen (Wurzeln nach Bedarf abschneiden) und in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. In einem Salat-Schüttelbecher Essig, Senf und Honig vermengen und anschließend das Öl einlaufen lassen. Das Dressing nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne frei legen. Den Vogerlsalat mit dem Dressing und den Granatapfelkernen mischen. Zum Schluss die Walnüsse über den Salat streuen. Einen guten Appetit!

## DER GRANATAPFEL

Der Granatapfel wird auch als „Speise der Götter“ bezeichnet und hat vor allem von September bis Dezember Saison.

Man geht davon aus, dass diese paradiesische Frucht in West- bis Mittelasien ihre ursprüngliche Heimat hat. Die Geschichte des Granatapfels reicht etwa 5000 Jahre zurück. So findet er bereits in der Bibel Erwähnung: Der Granatapfel soll 613 Kerne haben, genauso viele Gesetze wie im Alten Testament. Damit nimmt die Frucht ein symbolträchtiges Bild ein. Aber auch in der griechischen Mythologie und im christlichen Mittelalter spielt der Granatapfel immer schon eine Rolle. So entdeckt man ihn immer wieder auf Wappen und Gemälden als Symbol der Macht und Herrschertugend. Als „Speise der Götter“ steht der Granatapfelbaum seit jeher für Liebe, Fruchtbarkeit, Jugend und Schönheit.

### Inhaltsstoffe

In der blutroten Frucht stecken Antioxidantien, die als Radikalfänger gelten. Granatapfelsaft soll mehr davon enthalten als Rotwein oder Blaubeersaft. Der Granatapfel soll außerdem eine hilfreiche Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Entzündungsprozessen und Krebs haben. Granatäpfel enthalten viel Kalium, wichtig für Muskeln, Herz und Nerven. Auch Kalzium und Phosphor gehören zu den Inhaltsstoffen und sorgen für die Festigkeit der Knochen und Zähne. Außerdem enthält er etwas Eisen und B-Vitamine. Der Vitamin-C-Gehalt ist jedoch geringer als oft angenommen. 100 g Orange enthält ca. 45 mg Vitamin C, während in 100 g Granatapfel gerade mal 7 mg stecken. Nichts desto trotz ist diese exotische Frucht gesund und weist dafür andere wichtige Inhaltsstoffe auf.

### Schritt für Schritt zu den leckeren Granatapfelkernen



1. Oberseite mit dem Krönchen dünn abschneiden. Darunter wird dann bereits das in Kammern geteilte Fruchttinnere sichtbar.
2. Dasselbe macht man an der Unterseite.
3. Nun rund um die Frucht herum mehrere Einschnitte machen, am besten an den Stellen, wo sich Trennwände befinden, um das Fruchtfleisch nicht zu verletzen. Das Messer immer von oben nach unten ziehen. Nicht zu tief einschneiden!
4. Nun kann man den Fruchtstamm in der Mitte von der Oberseite her herauslösen.
5. Jetzt ist der Granatapfel so weit vorbereitet, dass man ihn an den Einschnittstellen auseinander brechen kann.
6. Wenn das geschafft ist und die Frucht in mehreren Teilen liegt, kann man die nun leicht zugänglichen Kerne aus den Hälften lösen. Dies klappt sehr gut mit den Fingern, aber auch mit einem Löffel gelingt das gut.

**Trick:** Die Kerne aus den Hälften in einer mit Wasser gefüllten Schale trennen - die Kerne schwimmen an der Oberfläche, die Schutzhäute sinken ab. Somit hat man weniger Mühe den „Weizen von der Spreu“ zu trennen.

## SPINNEN-WÜRSTCHEN



### Zutaten (40 Portionen)

150 g Vollkornspagetti  
4 Paar Würstchen  
1 Tube Tomatenmark zur Deko

### Zubereitung

Die Würstchen in fingerdicke Stücke schneiden und jeweils 4-5 Spagetti vorsichtig durch eine Würstchenscheibe schieben. Anschließend die Kombination für 10 Minuten in Wasser kochen. Zum Schluss werden die Spinnen mit etwas Tomatenmark verziert.

## FRUCHTGUMMIBÄNDER



### Zutaten (15 Stück)

1/2 Pack. Himbeeren, Tiefgefroren  
1 Banane  
1 Apfel

### Zubereitung

Den Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Mit ganz wenig Wasser in einem Topf weich dünsten. Banane, Himbeeren und den gedünsteten Apfel im Mixer fein pürieren.

Ein Blech mit Frischhaltefolie belegen und mit der Himbeermischung bestreichen. Im Ofen bei 50 Grad bei Umluft 4-6 Stunden trocken. Die Fruchtgummis sind fertig, wenn sie sich ganz trocken anfühlt.

Den fertigen Fruchtgummi in Streifen schneiden oder mit Keksformen ausstechen. Die Fruchtgummibänder halten sich bis zu 30 Tagen in einem luftdichten Gefäß.

## VULKANSUPPE

**Zutaten (4 Portionen)**

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g Sauerrahm
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Stielansatz und Kerne der Paprikas entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika anbraten. Die Haferflocken dazugeben und kurz mitrösten. Mit Paprikapulver stauben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe 20 Minuten lang köcheln lassen und ab und zu umrühren. Sauerrahm mit ein bisschen heißer Suppe verrühren und die Mischung dann zur Suppe geben. Suppe mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Suppe vom Herd nehmen und mit dem Mixstab pürieren. Fertig ist die Lava zum Löffeln.

## KÜRBISCHIPS

**Zutaten**

- Hokkaido Kürbis
- Salz

**Zubereitung**

Kürbis entweder mit oder ohne Schale in dünne Scheiben hobeln, oder mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schälen. Die Scheiben auf ein Küchenpapier legen und leicht salzen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen.

**Backofen:** Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 70 °C Heißluft ca. 4 h im Ofen backen. Die Chips dabei öfter wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

ODER

**Dörrapparat:** Scheiben bei 60 °C 6 bis 8 h dörren.

## WEINTRAUBEN-RAUPEN

**Zutaten (10 Portionen)**

1 Schälchen Weintrauben  
 10 Schaschlik-Spieße  
 Schokolade  
 Weiße Zucker-Schrift

**Zubereitung**

Weintrauben abzupfen, waschen und abtrocknen. Die Trauben nacheinander auf einen Schaschlik-Spieß aufstecken, bis dieser voll ist. Für die Augen der Raupe dann vorsichtig 2 Tupfen von der weißen Zuckerschrift auf die erste Traube malen und mit der Schokolade die Pupillen und Nasenlöcher ergänzen. Nun kann der „Körper“ der Raupe ebenfalls mit Tupfen, Strichen, Kringeln, je nach Lust und Laune, verziert werden. Die Raupen müssen nun etwas liegen, damit die Zuckerschrift und Schokolade antrocknen können. Anschließend die Obst-Raupen auf einen Teller stapeln und schmecken lassen.

## MÖHRENBRATLINGE

**Zutaten (10 Stück)**

15 Karotten  
 9 EL Mehl  
 7 EL Haferflocken  
 6 Eier  
 Salz, Pfeffer  
 Öl

**Zubereitung**

Karotten schälen und klein raspeln. Anschließend mischt man die Eier, das Mehl sowie die Haferflocken gut unter und würzt die Karottenmasse mit etwas Salz und Pfeffer. In einer Pfanne wird dann etwas Öl heiß gemacht, in welchem man die Möhrenbratlinge goldbraun ausbäckt. Dazu gibt man ungefähr 1-2 EL der Masse in die Pfanne und drückt sie zu einem Fladen platt. Schon nach wenigen Minuten sind die orangenen Bratlinge fertig und können verzehrt werden.

## WINTERLICHER KAROTTENSALAT



### Zutaten (10 Portionen)

1 kg Karotten  
 3 Äpfel  
 1 Zwiebel  
 4 Mandarinen  
 1 EL Öl  
 300 g Joghurt  
 2 EL gehackte Walnüsse  
 1 Zitrone  
 1 Bund Schnittlauch  
 Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Karotten waschen und schälen. Die Äpfel entkernen (nicht schälen). Die Karotten und Äpfel auf einer Reibe fein raspeln und in eine große Schüssel geben. Anschließend die Zwiebel fein würfeln und die Mandarinen klein schneiden. Beides zu den Karotten und Äpfel geben. Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit dem Joghurt, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und kräftig abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und alles vermischen. Den Schnittlauch unterrühren und alles ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

## APFELKÜCHLE



### Zutaten (12 Stück)

2 Äpfel  
 250 g Mehl  
 1 Prise Salz  
 200 ml Milch  
 2 Eier  
 Etwas Öl

### Zubereitung

Mehl, Milch, Eier, Salz und Öl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Apfelringe in den Teig tauchen und in einer Pfanne mit heißem Fett goldbraun ausbacken. Noch mit Staubzucker bestäuben und servieren.

## ZWETSCHKEN-STREUSEL-KUCHEN



### Zutaten

200g Mehl  
 25g Maizena  
 ½ Pkg. Backpulver  
 130g Zucker  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 250ml Sauerrahm  
 4 Eier  
 ½ Zitrone, geriebene Zitronenschale  
 800g Zwetschken

### Für die Streusel:

100g Mehl  
 50g Butter  
 2 Pkg. Vanillezucker

### Zubereitung

Eiklar zu Schnee schlagen. Eidotter mit Zucker cremig rühren. Sauerrahm einrühren und das mit Backpulver vermischte Mehl, Maizena, Zitronenschale und zum Schluss den Eischnee unterrühren. Den fertigen Teig in eine Form streichen und mit halbierten Zwetschken belegen. Im vorgeheizten Rohr bei 160° Umluft ca. 15min backen. Die Zutaten für die Streusel in einer Schüssel mischen und von Hand kneten und abbröseln. Nun die Streusel darüber streuen und nochmal ca. 15min backen.

## FOCACCIA-KNUSPERBROT



### Zutaten

8 Zweige Rosmarin  
 150ml Wasser  
 ½ Würfel Hefe  
 225g Mehl  
 Meersalz  
 7-8 EL Olivenöl

### Zubereitung

Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln vom Stiel zupfen und fein hacken. Wasser erwärmen, Hefe hineinbröseln und auflösen. Mehl, ½ TL Salz, die Hälfte des Rosmarins, 2 EL Olivenöl und angerührte Hefe mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf Flüssigkeit oder Mehl hinzufügen. Zugedeckt sollte der Teig nun ca. 30min gehen. Teig erneut durchkneten und ausrollen. Der Teig kann nun auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech gelegt und mit den Fingern etwas eingedrückt werden. Bevor das Brot ca. 15min bei 175° Umluft gebacken wird, sollte es noch mit etwas Olivenöl, Meersalz und Rosmarin bestreut werden.

WINTERREZEPTE



## NEW YORK BAGELS



### Zutaten (10 Stück)

500 g Mehl  
 21 g Gern  
 1 EL Zucker  
 1 TL Salz  
 2 EL Öl  
 300 ml lauwarmes Wasser

### Zubereitung

Alle Zutaten mindestens 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Etwas Mehl über den Teig stäuben, abdecken und 1 Stunde gehen lassen. Den Teig in 10 Teile teilen und daraus Bagels formen. Die geformten Bagels mit ausreichend Abstand auf ein Backblech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Einen breiten Topf mit Wasser füllen und leicht zum Kochen bringen. Jeweils zwei Rohlinge mit der Oberseite nach unten in das kochende Wasser legen, etwa 30 Sek. ziehen lassen, umdrehen und nochmals ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf das Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft hellbraun backen.

## SÜßE SPIEGELEIER



### Zutaten (6 Spiegeleier)

250 g Topfen  
 6 Marillen aus der Dose  
 Etwas Zitronensaft  
 Etwas Milch  
 Etwas Zucker

### Zubereitung

Den Topfen mit etwas Milch, Zucker und Zitronensaft cremig rühren und abschmecken. Anschließend die Topfencreme in Portionsschälchen füllen und in jede Mitte eine halbe Marille auflegen. Fertig sind die Spiegeleier.

## SESAMLAIBCHEN



### Zutaten (2-3 Portionen)

250 g mehlige Kartoffeln  
 100 g Gemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)  
 2 EL Petersilie  
 1 Ei  
 50 g Sesam  
 Salz, Pfeffer  
 1 TL Olivenöl

### Zubereitung

Kartoffeln weich kochen, schälen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Gemüse schälen und klein schneiden. Petersilie hacken. Kartoffeln, Gemüse, Petersilie, Ei und die Hälfte vom Sesam vermischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus Laibchen formen und in dem restlichen Sesam wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig braten.

## WEIHNACHTSKEKSELE



### Zutaten

200 g Butter (kalt)  
 1 Ei  
 3 EL Honig  
 1-2 TL Zimt  
 100 g Haferflocken (fein)  
 150 g Vollkornmehl  
 50 g geriebene Walnüsse

### Zubereitung

Haferflocken in einer Pfanne kurz anrösten. Dann alle Zutaten zu einem Mürbteig verkneten und im Kühlschrank ½ Stunde rasten lassen. Aus der Masse Gipfel formen und bei 180°C ca. 10 – 15 Minuten auf Sicht backen.

## ERDÄPFEL-SPINNEN



### Zutaten (4 Personen)

4 speckige Kartoffeln  
 4 EL Sauerrahm  
 2 EL Topfen  
 100g Käse, gerieben  
 50g Erbsen  
 200g Mischgemüse (Karotten, Brokoli, Zucchini, Paprika,...)  
 1 Paprikaschote f. die Beine  
 4 kleine Tomaten f. die Augen  
 Pfefferkörner f. die Pupillen

### Zubereitung

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser 10-15 Minuten kochen, abseihen und auskühlen lassen. An der Oberseite der Kartoffel jeweils einen Deckel abschneiden und die Kartoffel aushöhlen. Das Innere der Kartoffel klein schneiden und mit dem Sauerrahm und Topfen glatt verrühren. Käse und klein geschnittenes Gemüse hinzugeben, und mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen. Die Fülle in den ausgehöhlten Kartoffeln verteilen. Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200°C mit Umluft ca. 20 Min. überbacken. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und mit den Tomatenaugen und Paprikabeinen verzieren.

## POGACA – TÜRKISCHE TEIGTASCHEN



### Zutaten für ca. 24 Stück

1 kg Mehl  
 2 EL Zucker  
 1 Pack. Frischhefe  
 ½ KL Salz  
 2 Eier (Eier trennen)  
 1 Glas Öl  
 1 Bund Petersilie  
 1 Schüssel Schafskäse  
 Sesam u. Schwarzkümmel zum Bestreuen

### Zubereitung

Hefe mit der lauwarmen Milch, Öl, Zucker, Salz und Eiweiß gut vermischen. Das Mehl nach und nach zu der Flüssigkeit geben und gut durchkneten. Den Teig nun 1 Stunde gehen lassen. Füllung: Petersilie und Schafskäse vermischen. Nach der Gehzeit, 24 ca. gleichgroße Bällchen formen. Die Bällchen nun oval ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Nun Hörnchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Die Hörnchen nun nochmals 30 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen. Bei 190°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldgelb gebacken.

## AMERIKANER



### Zutaten (15 Portionen)

100 g	Butter
100 g	Zucker
1 Pck	Vanillezucker
2	Eier
1 Pck	Vanillepuddingpulver
4 EL	Milch
100 g	Dinkelvollkornmehl
150 g	Dinkelmehl
3 TL	Backpulver

### Zuckerguss:

200 g	Staubzucker
2 EL	Wasser
1 TL	Zitronensaft

Gelbe Lebensmittelfarbe, Smarties, Schokoglasur

### Zubereitung

Butter, Zucker schaumig rühren, Eier zugeben, schaumig rühren, restliche Zutaten untermengen. Mit zwei nassen Esslöffeln Teighäufchen von ca. 5 cm Durchmesser auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Genügend Abstand halten. Bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen. Abkühlen lassen. Mit Zuckerguss bestreichen und verzieren. Für Smileys den Zuckerguss mit Lebensmittelfarbe einfärben. Schokoglasur in eine Spritztülle geben und die Gesichter auftragen.

## PIZZA MUFFINS



### Zutaten (12 Portionen)

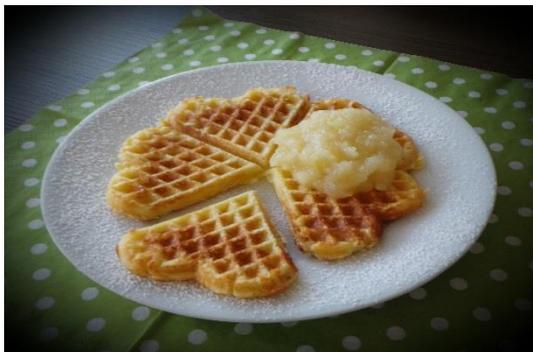
100 g	Dinkelvollkornmehl
110 g	Griffiges Dinkelmehl
1 TL	Backpulver
60 g	geriebenen Käse
60 g	Speckwürfel
100 g	Champignons
70 g	rote Paprika
1	Ei
120 ml	Milch
50 ml	Rapsöl

Basilikum (trocken), Pfeffer, italienische Kräuter

### Zubereitung

Mehl und Backpulver mischen, Speckwürfel, Käse und klein geschnittenes Gemüse dazugeben und durchmischen. Öl, Milch und Ei vermengen und zur Mehlmischung geben. Gut durchmengen. In vorbereitete Muffinsformen aufteilen und 20 Minuten bei 175 Grad im Heißluftbackofen backen.

## APFEL-JOGHURT-WAFFELN



### Zutaten (10 Portionen)

- 1 Bio-Zitrone
- 1 kg Äpfel
- 100 g Butter oder Margarine
- 175 g Mehl
- 100 g Naturjoghurt
- 8 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 3 Eier
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft der Zitrone auspressen. Äpfel, bis auf einen Apfel, schälen, entkernen und klein schneiden. Die Fruchtstücke mit 4 EL Zitronensaft und 3 EL Wasser ca. 10 Minuten andünsten. Mit 4 EL Zucker abschmecken und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das fertige Apfelmus abkühlen lassen. Für die Waffeln 4 EL Zucker, Vanillemark, Zitronenschale und den Rest Saft sowie Salz und Eier verrühren. Den übrigen Apfel schälen, grob raspeln und mit dem Mehl, Backpulver und Naturjoghurt unter die Masse heben. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Jetzt kann die Waffelback-Aktion losgehen! Die fertigen Waffeln dann mit dem Apfelmus anrichten und genießen.

## KRACH-TOPFEN



### Zutaten (10 Portionen)

- 600 g Früchte, klein geschnitten
- 1000 g Magertopfen
- 150 g Zucker
- 250 g Haferkekse, grob zerstoßen
- 1 Vanilleschote
- 2 Bio-Limonen (Saft und Schale davon)
- Minzblätter zur Deko

### Zubereitung

Zunächst die Limonenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Anschließend die Vanilleschote vorsichtig mit einem Messer einschneiden und mit der Messerspitze das Mark herausschaben. Nun den Topfen mit dem Vanillemark, dem Zucker, der Limonenschale und dem Saft gut verrühren. Jetzt noch die Früchte klein schneiden und vermischen und die Haferkekse in einer Plastiktüte grob zerstoßen. Zum Anrichten schichtet man die Früchte, den Topfen und die Kekse abwechselnd in ein Glas und garniert das Ganze mit frischen Minzblättern. Einen herrlich guten Appetit!

## BROTTIERCHEN



### Zutaten (20 Stück)

600 g Weizenmehl  
 400 g Weizenvollkornmehl  
 2 Pkg. Trockengerm  
 2 TL Zucker  
 2 TL Salz  
 3 EL Brotgewürz  
 12 EL Öl  
 600 ml lauwarmes Wasser  
 2 Eiklar  
 Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam

### Zubereitung

Beide Mehlsorten, Trockengerm, Salz, Brotgewürz und Zucker in einer Rührschüssel gut vermischen. Öl und lauwarmes Wasser dazu mischen. Alles gut mit einem Holzkochlöffel vermengen und so lange abschlagen, bis ein glatter Teig entsteht. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig portionieren und verschiedene Tiere formen. Tierchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Eiklar mit 4 EL Wasser vermischen, die Tierchen damit bestreichen und mit verschiedenen Gewürze bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

## PAPRIKA-FRISCHKÄSE



### Zutaten (1 Schüssel)

200 g körniger Frischkäse  
 100 g Topfen  
 1 Paprikaschote, rot  
 8 Radieschen  
 6 Blätter Basilikum  
 Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Paprikaschote und die Radieschen waschen und fein würfeln. Mit dem Frischkäse und dem Topfen mischen. Anschließend das Basilikum in feine Streifen schneiden und unter den Frischkäse heben. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

## BUNTE SUPERRÖLLCHEN



### Zutaten (10 Portionen)

340 g Mehl  
 600 ml Milch  
 2 Pck. Backpulver  
 140 ml Rapsöl  
 2 gelbe Paprika  
 2 große Tomaten  
 ½ Gurke  
 100 g Frischkäse  
 100 g Kopfsalat  
 4 EL gemischte Kräuter  
 Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Für den Teig Mehl, Milch, Backpulver, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Kräuter zu einem glatten Teig verrühren und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne dünn zu Pfannkuchen backen. Anschließend die abgekühlten Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, nach Herzenslust mit dem klein geschnittenen Gemüse befüllen und zu Röllchen formen. Hinweis: Wer die eine oder andere Zutat nicht mag, ersetzt sie oder lässt sie einfach weg. Die Röllchen sind auch ein perfekter Begleiter für einen Ausflug.

## GESUNDE ROTE-BEETE-CHIPS



### Zutaten (20 Stück)

400 g Rote Beete  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Salz

### Zubereitung

Den Ofen auf 130 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Rote Bete schälen und in 2 Millimeter dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben nun so auf dem Blech auslegen, dass sie nicht übereinander liegen. Anschließend die Scheiben mit dem Olivenöl bestreichen und etwas salzen. Nun müssen die Chips ca. 50 Minuten backen, dabei am besten ab und zu die Backofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann und die Chips schön knusprig werden. Eine gesunde Alternative für kleine Knabber-Mäuse!

## BUNTE NUDEL-NESTER



### Zutaten (12 Portionen)

4 EL Mais  
 150 g TK Erbsen  
 1 Karotte  
 100 g Dinkel Spirelli  
 2 Eier  
 200 ml Milch  
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
 Muffinförmchen  
 Muffinblech

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Nudeln in Wasser bissfest kochen. Die Karotte waschen, schälen und fein raspeln. Anschließend die Karottenraspeln, Eier, Milch, Mais und Erbsen gut vermischen und nach Belieben würzen. Nun die Nudeln vorsichtig unterheben. In ein Muffinblech Papierförmchen setzen und anschließend die Nudelmasse einfüllen. Die Muffins 20 Minuten im Ofen backen.

Tipp: Sollten die Nudeln oben zu dunkel werden, die Masse aber noch nicht fest sein, die Muffins einfach mit einem Stück Alufolie abdecken.

## APFELFRÖSCHE



### Zutaten (8 Stück)

2 grüne Äpfel z.B. Granny Smith, Golden Delicious  
 24 grüne Weintrauben  
 8 Physalen  
 Schokostift

### Zubereitung

Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Aus jedem Viertel einen Schlitz für den Froschmund herausschneiden. Für die Froschfüße die Weintrauben halbieren. Zwölf Hälften beiseitelegen. Aus den restlichen Hälften mit einem spitzen Messer kleine Dreiecke für die Zehen herausschneiden. Für die Froschaugen die Physalis halbieren und mit dem Schokostift Pupillen darauf malen, anschließend mit einem Zahnstocher die Physalis Hälften auf dem Apfel befestigen. Für die Froschbeine seitlich zwei Weintraubenhälften an den Apfel legen und die vier Froschfüße an den Körper legen. Fertig sind eure Apfel-Frösche.

## JAUSEN-WEIHNACHTSBAUM

**Zutaten (10 Stück)**

- 10 Pumpernickel (kleine Runde)
- 2 Gurken
- 1 Stück Butterkäse (dicke 2 cm)
- Zahnstocher

**Zubereitung**

Die Gurken waschen und mit dem Sparschäler lange Streifen von oben nach unten schälen. Anschließend die Streifen schlaufenartig auf dem Zahnstocher befestigen und mittig auf das Pumpernickel feststecken. Für die Weihnachtsbaumspitze mit der Plätzchenform einen Stern aus dem Käse ausstechen und auf dem Zahnstocher als Spitze befestigen.

## BÄRENKEKSE

**Zutaten (60 Stück)**

- 250 g Nüsse
- 250 g Butter
- 250 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- Mandeln zum Dekorieren
- Backpapier

**Zubereitung**

Alle Zutaten miteinander verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwa ½ cm dick ausrollen und Bären-Plätzchen ausstechen. Die ausgestochenen Plätzchen mit den Mandeln verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 min backen.

## KINDERPUNSCH FÜR KALTE TAGE



### Zutaten (10 Tassen)

1,5 l Wasser  
 6 Teebeutel Früchtetee  
 0,5 l Apfelsaft  
 2 große Orangen  
 etwas Zimt

### Zubereitung

Das Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und die Teebeutel darin ca. 8 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit halbiert man die Orangen und presst sie mit Hilfe einer Saftpresse gründlich aus. Ist der Tee gezogen, nimmt man die Teebeutel aus dem Topf und mischt den gepressten Orangensaft dazu. Nun noch den Apfelsaft dazu gießen und den Punsch, je nach Geschmack, mit etwas Zimt verfeinern. Das richtige Getränk für die kalten Tage. Am besten schmeckt der Punsch, wenn man ihn gemütlich zu einer winterlichen Geschichte trinken kann.

## GLEICH WEICH LEBKUCHEN



### Zutaten (30 Stück)

1 kg Dinkelmehl  
 700 g Honig  
 1 EL Natron  
 1 EL Zimt  
 1 EL gemahlene Nelken  
 1 EL Piment  
 1 Messerspitze gemahlene Kardamom  
 11 EL Öl  
 4 Eier + 2 Eidotter zum Bestreichen, 9 EL Wasser

### Zubereitung

Mehl, Natron, Zimt, Nelken, Piment und Kardamom vermischen. Honig, Öl, Eier und Wasser dazugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig auf etwas Mehl ausrollen, Figuren ausstechen, mit Dotter bestreichen und bei 180 °C backen. Dann die Figuren abkühlen lassen und nach Belieben mit Zuckerguss und Zuckerperlen verzieren. Mit einem Band versehen, lassen sich die Lebkuchen schön als Weihnachtsbaum-Deko verwenden.

## KINDERSTOLLEN



### Zutaten

250 g Weizenvollkornmehl  
 200 g Mehl  
 140 g Honig  
 1 Prise Salz  
 1 Würf. Germ frisch  
 200 g Butter  
 200 ml warme Milch  
 1 EL Zimt  
 100 g Zitronat, klein gehackt  
 100g Orangeat, klein gehackt  
 150 g Rosinen  
 150 g geriebene Mandeln  
 Staubzucker zum Bestäuben

### Zubereitung

Germ in warmer Milch auflösen, mit Mehl, Salz, Butter und Honig vermischen und durchkneten. 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig sich sichtbar vergrößert hat. Zitronat, Orangeat, Rosinen und Mandeln untermengen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen. Mit Staubzucker bestäuben.

## GLEICH WEICH LEBKUCHEN



### Zutaten

1 kg Dinkelmehl  
 1 EL Natron  
 1 EL Zimt  
 1 EL Nelken, gemahlen  
 1 EL Piment  
 1 Msp Kardamom, gemahlen  
 700 g Honig  
 11 EL Öl  
 4 Eier  
 9 EL Wasser  
 2 Eidotter

### Zubereitung

Mehl, Natron, Zimt, Nelken, Piment und Kardamom vermischen. Honig, Öl, Eier und Wasser dazugeben und zu einem Teig kneten. Teig auswalken, ausstechen und mit Dotter bestreichen. Im Backofen bei 180 Grad backen.

## OBST-TANNENBAUM



### Zutaten (1 Baum)

- 2 Kiwis
- Blaue Trauben
- Grüne Trauben
- 1 Apfel
- 2 Kakis
- 10 Physalis
- 1 Karotte
- 1 Bund Zitronenmelisse
- Zahnstocher
- Plätzchenausstecher in Sternform

### Zubereitung

Für den Tannenbaum das Obst und die Karotte waschen, trocken tupfen und bei Bedarf schälen. Den Apfel am unteren Ende abschneiden, so dass er einen festen Stand auf dem Teller hat. Die Karotte anschließend mit Hilfe von 4 Zahnstochern hochkant auf dem Apfel befestigen. Nun werden in den Apfel und in die Karotte viele Zahnstocher gesteckt. Dies bildet das Grundgerüst für den Weihnachtsbaum.

Die Kiwis und die Kakis in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend mit der Plätzchenform aus den Kaki-Scheiben Sterne ausstechen, am besten nimmt man für die Weihnachtsbaumspitze einen großen Stern. Nun die Trauben, die Physalis, die Kiwi-Scheiben und die Sterne dekorativ an dem Gerüst befestigen, so dass das Grundgerüst nicht mehr zu sehen ist. Ein Stern wird dabei als Spitze ganz oben auf dem Gerüst festgesteckt. Zum Schluss die Zitronenmelisse dekorativ in den Tannenbaum stecken.

Tipp: Aus den übriggebliebenen Obststücken lässt sich ein leckerer Obstsalat zubereiten.

## POWER-SPIESSE



### Zutaten (8 Stück)

- 8 Scheiben Brot, vier verschiedene Sorten
- 100 g Frischkäse
- 200 g Käse, in Scheiben
- 1 Gurke
- 200 g Putenschinken
- 2 Karotten
- 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- 16 Kirschtomaten
- 8 große Holzspieße

### Zubereitung

Die Brotscheiben in ca. 4 x 4 cm Quadrate schneiden und mit Frischkäse bestreichen. Den Käse und den Schinken in gleichgroße Quadrate schneiden. Anschließend die Gurke und die Karotten waschen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und in möglichst quadratische Stücke schneiden. Die Tomaten werden ebenfalls gewaschen und halbiert. Zum Schluss alle Zutaten abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

## PIZZASCHNECKEN



### Zutaten (für 30 Portionen)

- 1 Packung fertiger Pizzateig
- 100 g Tomatensauce
- 100 g Schinkenwürfel
- 100 g geriebener Käse

### Zubereitung

Pizzateig ausrollen, mit der Tomatensauce bestreichen. Schinkenwürfel darauf verteilen – man kann die Schnecken auch fleischlos, also ohne die Schinkenwürfel zubereiten. Den Käse darauf verteilen und den Teig von der langen Seite her aufrollen. In gleich dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 20 bis 30 Minuten bei 175 Grad im Backofen backen – fertig!

Ein lustiges, salziges Gebäck für die Faschingsfeier.

## NUSSIGER BRATAPFEL



### Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Apfel
- 1 TL Johannisbeermarmelade
- 1 EL Nussmischung

### Zubereitung

Das Kernhaus des Apfels mit einem Ausstecher entfernen. Mit einem Teelöffel Marmelade hinein füllen. Entweder für 2 Minuten bei höchster Stufe in die Mikrowelle geben oder – vor allem wenn mehrere gleichzeitig zubereitet werden – 20 bis 30 Minuten bei 160 Grad ins Backrohr - je nach Größe und Sorte der Äpfel. Danach mit den Nüssen garnieren.

Gerade im Winter eine süße Alternative für Schleckermäuler.

## PIKANTE SCHNECKEN



### Zutaten für 4 Portionen

200 ml Milch  
 150 g Putenschinken  
 200 g Magertopfen  
 80 g Dinkelvollkornmehl  
 2 Eier  
 1 Prise Salz  
 1 EL Rapsöl  
 Etwas Petersilie  
 Salz, Pfeffer  
 Zahnstocher oder Cocktailstäbchen

### Zubereitung

Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 4 Palatschinken zubereiten. Petersilie waschen und klein schneiden, unter den Topfen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Mitte der ausgekühlten Palatschinken verstreichen. Anschließend mit Putenschinken belegen und vorsichtig einrollen. Die Rollen in ca. 3 cm große Stücke schneiden und mit je 2 Zahnstochern oder Cocktailstäbchen als Schnecken anrichten.

## SCHOKOFONDUE MIT FRÜCHTEN



### Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Puddingpulver Schokoladengeschmack  
 250 g Topfen  
 ½ l Milch  
 4 EL Zucker  
 2 EL Mineralwasser  
 1 Apfel  
 1 Birne  
 1 Banane

### Zubereitung

Schokoladenpudding aus Milch und Zucker laut Packungsanleitung zubereiten und auskühlen lassen. Topfen mit Mineralwasser glatt rühren, langsam unter den Pudding rühren und in einer Schale anrichten. Apfel und Birne waschen, Banane schälen. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und auf einen Teller geben. Obststücke mit kleinen Gabeln in die Schokoladensoße tauchen.

## SPEKULATIUS-WAFFELPLÄTZCHEN



### Zutaten (150 Stück)

120 g weiche Butter  
 2 Eier  
 230 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 2 TL Spekulatiusgewürz  
 80 g brauner Zucker  
 80 g weißer Zucker  
 Staubzucker

### Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig teelöffelgroße Bällchen formen. Das Waffeleisen auf die mittlere Stufe vorheizen. Bei einem Herzwaffeleisen je ein Bällchen pro Herzkammer in das Waffeleisen geben und 1-2 Minuten goldbraun backen. Zum Schluss Staubzucker über die Plätzchen sieben. Die Waffelplätzchen halten sich bis zu 30 Tagen in einem luftdichten Gefäß.

## MANDARINEN-KÜRBIS



### Zutaten (8 Stück)

8 Mandarinen  
 Stangensellerie

### Zubereitung

Die Mandarinen vorsichtig schälen. Aus den Selleriestangen kleine Stängelchen herausschneiden und oben in die Mandarine stecken. Fertig ist der Kürbis.

## SELBSTGEMACHTES JOGHURT



### Zutaten (6 Gläser á 125 ml)

1 L Milch  
150g Naturjoghurt

### Zubereitung

Die Milch erhitzen und unter Rühren circa fünf Minuten auf 90 Grad halten. So werden mögliche Bakterien abgetötet. Dann die Milch auf 50 Grad abkühlen lassen. Anschließend die 150 Gramm Joghurt einrühren. Die Mischung in Gläser füllen und im Ofen auf ein Backblech (mittlere Schiene) stellen.

Vorsicht: Die Gläser sollten nach dem Abfüllen nicht mehr bewegt werden. Bei 50 Grad bleiben die Gläser für 30 Minuten im Ofen. Danach Backofen ausschalten und die Joghurtgläser über Nacht noch zum Reifen im Ofen lassen. Anschließend die Gläser abdecken und im Kühlschrank aufbewahren. Der selbstgemachte Joghurt sollte innerhalb von 3-4 Tagen aufgebraucht werden.

## KNÄCKEBROT MIT DIP



### Zutaten (für 1 Backblech)

120 g Vollkornmehl  
120 g Kernige Haferflocken  
100 g Sonnenblumenkerne  
50 g Sesam  
50 g Leinsamen  
½ TL Salz  
2 EL Olivenöl  
500 ml Wasser

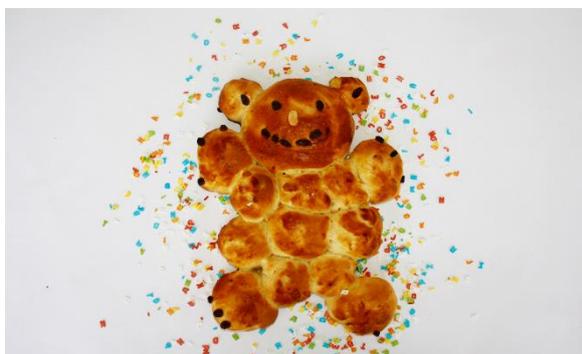
### Zubereitung

Alle Zutaten zu einem flüssigen Teig vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 170 °C ca. 1 Stunde backen. Das Knäckebrot entweder noch warm in Stücke schneiden, oder auskühlen lassen und brechen.

### Joghurt-Minze-Dip

Joghurt  
Minze  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

## PARTY-BÄR

**Zutaten (1 Party-Bär)**

750 g Mehl  
 1 Würfel Gern  
 75 g weiche Butter  
 375 ml Milch  
 75 g Zucker  
 1 Ei  
 1 Prise Salz  
 1 Eigelb  
 Rosinen zur Deko

**Zubereitung**

Alle Zutaten von Mehl bis Salz, mit dem Mixer, zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Anschließend aus dem Teig Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech locker einen Bären formen. Den Bären mit Eigelb bestreichen und mit Rosinen dekorieren. Nochmals 10 Minuten gehen lassen und bei 175 Grad 20-25 Minuten goldgelb backen.

## AVOCADO-SCHOKO-CREME

**Zutaten (1 Schüssel)**

2 kleine weiche Avocados  
 4 EL Kakaopulver  
 1 EL Ahornsirup

**Zubereitung**

Avocados entkernen, Fruchtfleisch herauslöfeln und in ein Mixbecher geben. Kakao und Ahornsirup hinzugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Creme in eine Schüssel geben und für mindestens 2h kühl stellen.

## PIZZA AM STIEL



### Zutaten (8 Stück)

- 1 Pizzateig
- 4 EL Tomatensauce
- 60 g geriebener Mozzarella
- 30 geriebener Käse
- 1 Ei
- 8 Holzstiele

### Zubereitung

Den Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ausrollen. Mit Hilfe eines Glases Kreise ausstechen. Für die Pizza am Stiel benötigen man eine gerade Anzahl an gleich großen Kreisen - Ober und Unterseite. Auf die Unterseite jeweils ein Holzstiel mittig legen, sodass die Hälfte des Stieles unten herauschaut. Anschließend die Unterseite mit Tomatensauce bestreichen und mit Mozzarella bestreuen. Zum Schluss den Rand mit einem verquirlten Ei bepinseln und die Oberseite vorsichtig drauflegen. Mit den Fingern die Oberseite etwas andrücken. Die Pizzastücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 20 Minuten backen.

## BIRNEN-KÖNIG



### Zutaten (1 König)

- 1 Birne
- 1 Apfel
- 2 Schokotropfen

### Zubereitung

Die Birne schälen und auf einen Teller stellen. Zum besseren Halten kann man die Birne unten etwas abschneiden. Jeweils rechts und links mit einem Messer Flügel einschnitzen. Aus dem Apfel wird nun die Krone, der Schnabel und die Füße geschnitten. Die Krone und der Schnabel mit einem Holzspieß befestigen, die Füße werden einfach angelegt. Zum Schluss mit einem Messer 2 kleine Löcher für die Augen einschneiden und die Schokotropfen einsetzen.



# BEWEGUNG

## VORWORT BEWEGUNG

Bewegung spielt bei Kindern eine unumstritten wichtige Rolle. Über vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungsangebote entdecken die Kinder die Welt in und durch Bewegung. Unter kindgerechten Rahmenbedingungen bewegen sich Kinder - durch ihren natürlichen Bewegungsdrang - automatisch richtig. Kinder können gar nicht anders. Ihr Gehirn ist hungrig nach Information – hungrig sich und ihre Umwelt zu erkunden und zu entdecken.

### **Bewegungskompetenz als Gesundheitsressource**

Durch kindgerechte Bewegungsförderung kann im Kindergartenalltag ein großer Beitrag zur Gesundheitsförderung von Kindern geleistet werden. Umfangreiche Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen stärken sowohl die physischen als auch die psychosozialen Gesundheitsressourcen der Kinder. Es geht um mehr als „nur“ um Körperhaltung und um Haltungsschwächen vorzubeugen. Die Bewegungskompetenz bestimmt maßgeblich die Bewältigung der sozialen und materiellen Anforderungen des kindlichen Alltags.

### **Bewegung als Übergewichtsprävention**

In Vorarlberg hat sich die Zahl von übergewichtigen und adipösen Kindern in den letzten zwanzig Jahren mehr als verdoppelt. In Bezug auf die Übergewichtsprävention sind die ersten Lebensjahre als besonders sensitive Phase zu sehen. Ausgeprägte motorischer Fertigkeiten (werfen, fangen, laufen, hüpfen,...), sind neben weiteren Faktoren (Genetik, Umwelt, Sozialstatus, Ernährung,...) ein zentraler Aspekt, um Übergewicht und Adipositas entgegen zu wirken.

### **Bewegung fördert Teilhabe**

Kinder mit einem hohen motorischen Fertigniveau, haben es leichter in einer Gruppe „Fuß“ zu fassen. Sie werden bei Bewegungsspielen weniger ausgegrenzt oder gehänselt was positiven Einfluss auf ihr Selbstbewusstsein und Selbstkonzept hat.

### **Bewegung als Sicherheitsaspekt**

Zu elementaren Bewegungserfahrungen gehören stolpern, hinfallen und die Erfahrung mit Höhen und Tiefen dazu. So erlangen Kinder nach und nach eine bessere Körperkontrolle und realistischere Einschätzung von (Gefahren-) Situationen. Dies trägt wesentlich zur Verletzungs- und Unfallrisikominimierung bei.

### **Bewegung als zentrales Element der Entspannung**

Der Wechsel zwischen psychomotorischer Anspannung (Aktivität) und Entspannung (Erholung) ruft positive Wirkung von Wohlbefinden – durch Stressabbau und Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper - hervor.

## FRÜHJAHRSSPIELE



## HÜHNER ZICK-ZACK

Eine witzige Mitmachgeschichte von den zwei Hühnern Zick und Zack, in der es um Hühner, Eier und Hasen geht und toll zur Osterzeit im Kindergarten passt. Sie eignet sich jedoch auch hervorragend, wenn das Thema „Tiere“ oder „Bauernhof“ behandelt wird.

### Spielanleitung

Bei dieser Mitmachgeschichte haben die Kinder die Aufgabe bei dem Wort „ZICK“ aufzustehen und sich beim Wort „ZACK“ wieder hinzusetzen. Ein Spiel bei dem Aufmerksamkeit, genaues Hinhören und schnelle Reaktion gefragt sind.

### Die Geschichte von den Hühnern Zick und Zack

ZICK und ZACK sind zwei vorwitzige Hühner, die auf dem Bauernhof von Bauer Maier wohnen. Eines Tages beschließen ZICK und ZACK, dass sie nicht mehr zu den Hühnern, die fleißig Eier legen, gehören wollen.

ZICK und ZACK hüpfen von der Hühnerstange herunter und schleichen durch das Scheunentor auf den Hof. Da kommt Bruno der Hofhund bellend auf sie zu gerannt. Schnell laufen ZICK und ZACK zum Weidenzaun und mit ein paar kurzen Flügelschlägen fliegen sie über den Zaun.

Dort stehen die grasenden schwarzgefleckten Kühe und ZICK und ZACK hüpfen gackernd zwischen ihnen herum und scheuchen die Kühe über die Wiese. Nun hat ZICK eine Idee: „Komm ZACK, wir gehen zu den Enten unten am Teich.“

Dort angekommen finden sie die Enten, die in der Wiese am Teich hocken und sich den warmen Sonnenschein auf ihr Gefieder scheinen lassen. ZICK und ZACK rennen wild gackernd zur Wiese und die erschreckten Enten können sich gerade noch mit einem Sprung ins Wasser vor den wilden Hühnern retten.

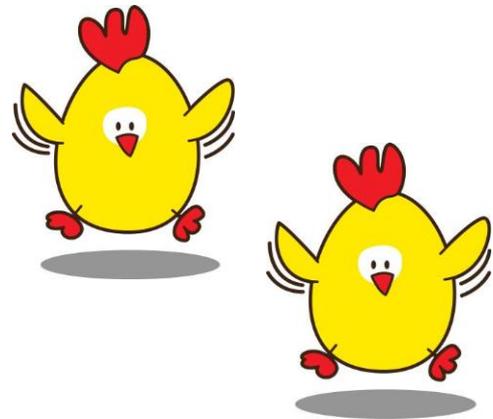
Nun führen die zwei frechen Hühner ZICK und ZACK schon wieder neuen Unfug im Schilde. Sie laufen in den Schweinestall, wo die Schweine fressend am Futtertrog stehen.

ZICK zieht mit dem Schnabel einem Schwein am Ringelschwanz und ZACK kitzelt ein anderes Schwein mit seinem Schnabel am Bauch. Wütend wehren sich die geärgerten Schweine. ZICK bekommt einen Tritt in die Seite und ZACK wird von einer Schweinenase in den Mist geschuppt. Nun haben die beiden Hühner aber genug. Beleidigt verlassen ZICK und ZACK den Schweinestall.

Sie setzen sich auf dem Hof in die Sonne und ruhen sich auf diesen Schreck hin aus. Als es zu dämmern beginnt, laufen ZICK und ZACK zurück in den Hühnerstall, wo sie von ihrer Hühnerfamilie schon erwartet werden.

ZICK und ZACK erzählen jedoch lieber nicht, was sie den ganzen Tag so getrieben haben. Sie legen sich ins Heu und schlafen nach diesem erlebnisreichen Tag sogleich ein.

Quelle: [www.kinderspiele-welt.de/fruehling/zick-zack-mitmachgeschicke.html](http://www.kinderspiele-welt.de/fruehling/zick-zack-mitmachgeschicke.html)



## RETTET UNSERE MAUS

Gelingt es euch, unsere Maus vor der hungrigen Katze zu schützen?

### Spielidee

Es werden zwei Kinder ausgelost, eine „Katze“ und eine „Maus“. Dann bilden alle Kinder einen möglichst großen Kreis und halten sich an den Händen, während die Katze außerhalb und die Maus innerhalb des Kreises ist.

Die Katze versucht nun in den Kreis hineinzugelangen und die Maus zu fangen. Die anderen Kinder, die den Kreis bilden, dürfen dies verhindern, indem sie ihre Arme tief halten, oder näher zusammenrücken, damit die Katze nicht hindurchkommt. Der Kreis sollte aber immer in etwa gleich groß bleiben. Lassen sich zwei Kinder los, dürfen sie sich nicht wieder anfassen, die Katze kann also leichter hindurchschlüpfen.

Ach ja: Um die Maus zu fangen, reicht es, sie an der Schulter oder am Arm abzuklatschen. Wenn das geschehen ist und die Kinder weiterspielen möchten, darf die Katze zwei neue Spielerinnen oder Spieler bestimmen.



## MARIENKÄFER UND BLATTLÄUSE

Marienkäfer sind nützliche Tiere. Sie halten z.B. Blattläuse in Schach, die gerne die Blätter (z.B. von Salat) fressen.

### Material

Grüne Servietten

1 Korb

Bänder oder Tücher für die Anzahl der Kinder

### Spielidee

Zu Beginn werden die grünen Servietten auf dem Boden verteilt und ein leerer Korb wird an einen bestimmten Platz gestellt. Etwas mehr als die Hälfte der Kinder bekommen Bänder/Tücher, die sie sich in den Hosensack stecken können, das sind die Blattläuse. Die anderen Kinder sind die Marienkäfer.

Auf ein Startzeichen laufen die Blattläuse los, um die Blätter einzusammeln und in den Korb zu legen. Die Marienkäfer haben die Aufgabe, die Blattläuse zu fangen (und ihnen das Band/Tuch abzunehmen) und so die Blätter zu retten. Wenn eine Blattlaus gefangen wurde, muss sie das Blatt fallen lassen und ist ein Marienkäfer geworden. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Blattläuse Marienkäfer sind. Die Servietten am Boden werden gezählt, so wird ermittelt, wie viele Blätter von den Marienkäfern gerettet werden konnten.

### Tipp

Dieses Spiel eignet sich besonders gut im Freien, denn dort ist ausreichend Bewegungsraum vorhanden.

## HERBSTSPIELE



## WÄRME FÜR DEN KÖRPER

Diese Übung eignet sich sehr gut, um am Morgen den Körper zu aktivieren und zu beleben. Stellt euch in einem Kreis auf und klopfst euch mit eurer rechten Hand den linken Arm kräftig aus. Beginnend vom Nacken, an der Arminnenseite bis zur Hand, und das ganze am Armrücken wieder retour. Wiederholung auf der rechten Seite. Jede Seite 2-3x wiederholen. Anschließend klopfst ihr kräftig mit euren Händen vom unteren Rücken über das Gesäß an der Beinrückseite bis zu den Füßen, und an der Beinvorderseite bis zum Bauch wieder retour (2-3x).

Dann aktiviert ihr noch euren Kopf. Lasst es mit euren Fingerkuppen mal etwas schwächer, mal etwas stärker „regnen“.

Nach dem euer Körper „wach geklopft“ ist, reibt euch kräftig eure Hände, bis sie ganz warm sind. Anschließend legt ihr die Hände auf eure Knie und spürt die Wärme (2-3x). Die Hände erneut ganz warm reiben und auf den Nacken-Schulterbereich legen (2-3x). Damit wir uns bei den kalten Herbstwinden keinen Schnupfen holen, reiben wir uns jetzt noch kräftig unsere Daumen, bis sie fast „glühen“. Danach streichen wir unsere Nasenflügel mit den warmen Daumen aus um unserer Nasenschleimhäute zu aktivieren (2-3x).

## LIEDTEXT MIT BEWEGUNGEN

Ich hol mir eine Leiter und stell sie an den Apfelbaum.

**(Mit den Händen das Greifen und Hinstellen der Leiter darstellen)**

Dann steig ich immer weiter, so hoch, man sieht mich kaum.

**(Mit Händen und Füßen Kletterbewegungen machen)**

Ich pflücke, ich pflücke, mal über mir, mal unter mir. Ich pflücke, ich pflücke und falle nicht hinab.

**(Mit der Hand oberhalb und unterhalb des Körpers Pflückpantomime machen)**

Dann steig ich immer weiter und halt mich an den Zweigen fest.

**(Mit Händen und Füßen Kletterbewegungen machen)**

Dann setz ich mich gemütlich auf einen dicken Ast.  
**(Pantomimisch in die Hocke setzen)**

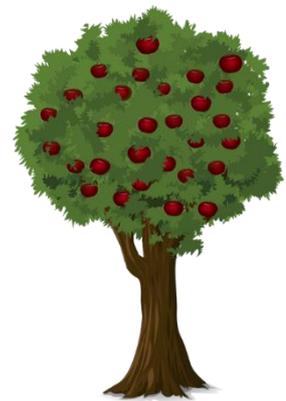
Ich wippe, ich wippe, diwippdiwapp, diwippdiwapp. Ich wippe, ich wippe und falle nicht hinab.

**(In der Hocke sitzend wippen)**

Knicks, knacks, plumps...

**(Aus der Hocke auf dem Boden umfallen = Hinabfallen vom Baum)**

Bildquelle: pixabay.com



WINTERSPIELE



## FÜNF SCHNEEFLOCKEN

### Fingerspiel für den Winter

Unsere 5 Finger sind kleine Schneeflocken, die auf dem Weg zur Erde viel Spaß haben.

### Spielidee

Fünf Schneeflocken fallen auf die Erde nieder (5 Finger wackeln von oben nach unten).

Das erste Schneeflockchen macht sich den Spaß und setzt sich mitten auf die Nas` (Daumen zur Nase führen und diesen berühren).

Das zweite Schneeflockchen setzt sich auf das Ohr und kommt sich dort ganz lustig vor (Zeigefinger zum Ohr führen und dieses berühren).

Das dritte Schneeflockchen klettert sich hoch hinauf und setzt sich auf das Köpfchen drauf (Mittelfinger auf den Kopf legen).

Das vierte Schneeflockchen setzt sich auf die Wange und bleibt dort auch nicht lange (Ringfinger auf die Wange legen).

Das fünfte Schneeflockchen setzt sich auf deinen Mund und glaubt der Schnee, der ist gesund (*Kleinen Finger auf die Lippen legen*).



## EISBÄR BEWACHT BRÜCKE

### Fangspiel für den Winter

### Material

Zum Beispiel Hütchen als Markierungshilfen.

### Vorbereitung

Das Spielfeld wird in 3 Bereiche eingeteilt. Das Spielfeld in der Mitte (die Eisbärbrücke), ist etwas schmaler als die zwei seitlich daran anschließenden Spielfelder (Wassergebiete) der Robben und Walrosse.

### Spielidee

Ein Eisbär steht auf seiner Brücke. Er möchte kein Tier über die Brücke zur anderen Seite lassen. Die Robben und Walrosse stehen in einem der zwei Wassergebiete (eine Spielhälfte). Sie wollen über die Brücke in das andere Wassergebiet (andere Spielfeldhälfte). Fängt der Eisbär sie bei dem Versuch über die Brücke zu gelangen, verwandeln die gefangenen Tiere sich auch in Eisbären und helfen bei der Jagd.

### Hinweis

Wichtig: Der Eisbär darf nicht seine Brücke verlassen!

Mit gemeinsamer Taktik gelingt es den Robben und Walrossen einfacher am Eisbären vorbei zu kommen. Dieses Spiel ist, vor allem bei Schnee, gut im Freien umsetzbar.

## SCHNEEGESCHICHTE MIT BEWEGUNG

### Material

Zwei (weiße) Tücher oder Servietten für jedes Kind

### Anleitung

Die Kinder sitzen im Kreis. Die Geschichte wird langsam vorgelesen. Jedes Mal, wenn das Wort „Schnee“ vorgelesen wird bzw. „Schnee“ in einem Wort vorkommt, stehen die Kinder auf, halten die Kinder die Tücher/Servietten in die Höhe und setzen sich wieder nieder.

### Geschichte

Lange haben die Kinder dieses Jahr auf **Schnee** warten müssen, aber nun ist der **Schnee** endlich da. Wie eine dicke, flockige Decke liegt der **Schnee** auf den Straßen. Die Hausdächer sehen aus, als hätten sie sich weiße, funkelnde Mützen aufgesetzt und wie aus Zuckerguss geformt hängen spitze Eiszapfen von den Dachrändern. Sogar die dünnen Zaunpfosten tragen eine lustige **Schneeperücke**.

Schnell werden die Schlitten und Skier aus den Kellern geholt. Alle freuen sich darauf, im watteweichen **Schnee** herumtoben zu dürfen. Jetzt kann man endlich wieder eine **Schneeballschlacht** machen oder sich eine tiefe **Schneehöhle** schaufeln.

Der kleine Philip will unbedingt einen riesengroßen **Schneemann** im Garten bauen. Keuchend vor Anstrengung plagt er sich, den **Schneemannbauch** zu einer runden Kugel zu formen. Das ist gar nicht so leicht. „Hilf mir, bitte!“, ruft er seinem Kindergarten-Freund Andi zu. Gemeinsam rollen sie die immer dicker werdende **Schneekugel** durch den Garten zur Terrasse.

„Ihr müsst den **Schnee** richtig festdrücken!“ Philips großer Bruder Christian ist endlich fertig mit Hausaufgabenmachen und stürmt begeistert in den Garten. „Aber ihr dürft nicht zu stark auf den **Schnee** klopfen, sonst fällt alles auseinander.“ Christian hat schon viele **Schneemänner** gebaut und kennt sich aus. „Unser **Schneemann** muss der größte und schönste **Schneemann** werden, den es

auf der ganzen Welt gibt!“ Andi’s Wangen glühen vor Begeisterung.

Philip hat sich von seiner Mama einen alten Hut, einen ganz langen Schal und einen stoppeligen Besen geben lassen. Und wenn der **Schneemann** fertig ist, wird er dem **Schneemann** mit einer knubbeligen Karotte, zwei dunkelbraunen Kastanien und einer knallroten Peperoni ein lustiges Gesicht machen.

„Achtung, zweite **Schneekugel** im Anmarsch!“, ächzt Andi. Er schleppt eine riesengroße **Schneekugel**, die so schwer ist, dass seine Knie zittern. Seine Arme schmerzen, aber nur noch ein paar Schritte, dann hat er es geschafft.

Die Mutter von Philip und Christian wickelt bunte Lichterketten um die kleinen **schnee**bedeckten Bäumchen, die vor der Terrasse gepflanzt sind. Lächelnd beobachtet sie die Kinder.

„Das wird ja ein gewaltiger **Schneemann**!“ Die Mutter klatscht begeistert in die Hände. Bereitwillig hilft sie den Kindern, die zwei **Schneekugeln** übereinander zu setzen. Andi muss sich schon ein wenig strecken, damit er die dritte und kleinste **Schneekugel** obendrauf stecken kann.

Alle kichern. Christian hat dem **Schneemannkopf** lustige, weit abstehende Ohren angedrückt. "Wenn ihr mit dem **Schneemann**bauen fertig seid, dann gibt's Tee und Lebkuchen im Wohnzimmer", verspricht die Mutter.

"Und Oma's Weihnachtsplätzchen - mmhh!" Philip hüpfte begeistert von einem Bein auf das andere. "Darf ich die Kerzen am Adventskranz anzünden?", fragt Andi eifrig.

"Ja, natürlich", schmunzelt die Mutter. "Und ihr dürft auch eine Geschichte aus dem Weihnachtsbuch aussuchen, die ich euch dann vorlesen werde."

„Ja, ja, jaa!“ Die Buben strahlen um die Wette.

"Die Advents- und Weihnachtszeit ist doch wirklich die allerschönste Zeit im ganzen Jahr!"



GANZJAHRESSPIELE



## WER TAUSCHT MIT MIR PLATZ?

### Material

-

Die Spieler sitzen im Kreis.

Das erste Kind nennt ein Merkmal, z.B. "rosarote Socken". Jetzt müssen alle Kinder, die rosarote Socken tragen, die Plätze tauschen.

Sitzen alle wieder an einem Platz, darf das nächste Kind ein Merkmal sagen.

Als Merkmale kommt nicht nur die Kleidung oder generell das Aussehen in Frage, sondern auch andere Eigenschaften, z.B. das Alter, der Wohnort bzw. die Straße, Familienkonstellationen usw.

## ZÄHLEN MIT BEWEGUNG

### Material

Großer Schaumstoffwürfel

Alle Kinder verteilen sich im Raum.

Der Spielleiter wirft einen großen Schaumstoff-Zahlenwürfel. Die Kinder rufen laut die Zahl der Punkte, die gewürfelt worden ist.

Außerdem versuchen sie mit ebenso vielen Körperteilen wie die Punkte auf dem Würfel den Boden zu berühren –z.B. Füße, Hände, Nase, Finger etc.



## BESEN FANGEN

### Material

Besen mit Stiel

Alle Spieler stehen im Kreis.

Ein Spieler steht in der Mitte und hat einen Besen mit Stiel in der Hand. Er stellt den Besen senkrecht auf den Boden und ruft den Namen eines Mitspielers, also etwa so: "Emma, greif zu!" und tritt im gleichen Moment zurück.

Aufgabe des Spieles, dessen Namen gerufen wurde, ist es nun, den Besen so schnell wie möglich aufzufangen. Gelingt es, dann werden die Rollen getauscht und der "Besenfänger" ruft einen neuen Namen.

## AB JETZT SEID IHR...

### Material

-

Zu Beginn bewegen sich die Spieler ruhig zur Musik. Dann unterbricht der Spielleiter die Musik und gibt eine Anweisung, z.B.: "Ab jetzt seid ihr Roboter." Aufgabe der Spieler ist es, sich wie Roboter zu bewegen. Sobald sich alle Spieler der Rolle entsprechend bewegen, setzt die Musik wieder ein und sie können wieder ihre normale Körperhaltung einnehmen. Dann stellt der Spielleiter die nächste Aufgabe (z.B. Löwe, Gespenst, Schnecke...).



## STATUE FANGEN

**Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Stabilisierung,...**

Dieses Spiel kann im freien oder in der Spiel-Sporthalle gemacht werden.

Ein Kind wird als Fängerin / Fänger bestimmt. Wer nicht von der Fängerin, dem Fänger gefangen werden will, bleibt schnell als deutlich erkennbare Statue stehen. Erst wenn eine Mitspielerin oder ein Mitspieler zu der Statue läuft und diese nachbildet, darf die Statue wieder mitspielen. Wer trotzdem gefangen wird ist neuer Fänger.

**Tipp:** Noch nicht alle Kinder können sich unter einer Statue etwas vorstellen. Daher könnte es für das Spiel nützlich sein, eine Vorübung zu diesem Thema zu machen. Das heißt, sich zuerst nur dem Statuen Thema zu widmen. Dabei können die Kinder gefragt werden was für Statuen sie kennen und ob sie diese vorzeigen möchten. Alle Kinder üben mit. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



## BLAU-GRÜN-GELB FANGEN SPIEL

**Reaktion und Schnelligkeit**

Die Kinder bilden Dreiergruppen und treffen selbständig die Einteilung, wer welche Farbe erhält. Auf den Ruf des/der Elementarpädagogen\*in, z.B. „blau!“ müssen die anderen beiden, in diesem Fall grün und gelb die Spielerin, den Spieler blau verfolgen und zu fangen versuchen. Der schnelle Wechsel der gerufenen Farben und somit der Rollenwechsel von Jäger und Gejagtem machen den Kindern Spaß, sind aber auch ziemlich kräfteraubend.

Falls jemand gefangen wird und noch kein Wechselzuruf bis dahin erfolgte, laufen die Kinder einfach weiter bis der nächste Zuruf erfolgt.

Variationen in den Farben bzw. Begriffen sind natürlich möglich und ev. gibt es auch themenbezogene Anlässe.

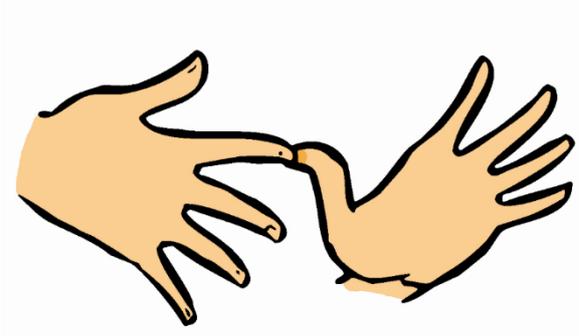
## ALLE MEINE FINGERLEIN WOLLEN EINMAL TIERE SEIN

**Das Tier-Fingerspiel, dass Kinder lieben:**

**Alle meine Fingerlein wollen heute Tiere sein**

In diesem Fingerspiel verwandeln sich die Finger in verschiedene Tiere wie Schäferhund, Pferd, Kuh, Ziegenbock und Lämmlein. Sehr kindgerecht wird melodisch unterstrichen erzählt, was die Tiere so erleben. Dieses einfache Fingerspiel ist bei Kindern im Kindergartenalter oder Krippenkindern sehr beliebt. Hier der Text zum Fingerspiel.

Alle meine Fingerlein wollen heute Tiere sein.  
Dieser Daumen dick und rund ist der große Schäferhund. Zeigefinger ist das stolze Pferd, von dem Reiter hoch verehrt. Mittelfinger ist die bunte Kuh, die macht immer muh, muh, muh. Ringfinger ist der Ziegenbock, mit dem langen Zottelrock. Und das kleine Fingerlein, das soll unser Lämmlein sein. Die Tiere laufen hopp, hopp, hopp, laufen im Galopp, lopp, lopp, laufen in den Stall hinein, denn es wird bald Abend sein.



## BALL FANGEN

**Material**

Einen weichen Ball oder einen Luftballon

**Spielanleitung**

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Ein Kind steht in der Kreismitte und erhält einen Ball. Diesen wirft es in die Luft und ruft den Namen eines anderen Kindes. Das andere Kind versucht den Ball jetzt blitzschnell aufzufangen. Danach ist dieses Kind an der Reihe, den Ball hochzuwerfen und einen Namen zu rufen.

**Spielvarianten**

Alle Kinder erhalten anstelle ihres eigenen Namens z.B. einen Tiernamen, Blumenamen, eine Zahl, eine Automarke,...



## SCHLINGPFLANZEN



### Materialien

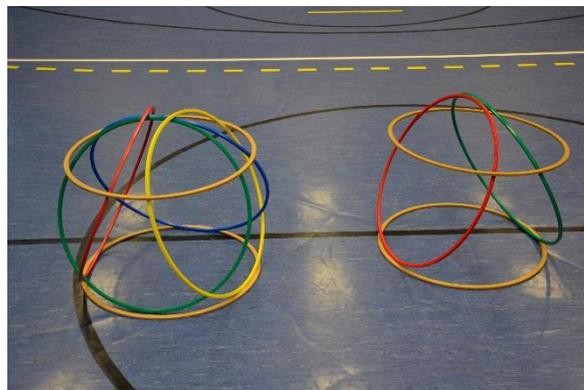
Gymnastikreifen

### Ablauf

Es werden viele Gymnastikreifen, die sich teilweise überlappen, aufgelegt.

Die Reifen stellen nun eine Landschaft voller Schlingpflanzen dar. Die Aufgabe besteht darin, dass die Kinder vorsichtig durch die Schlingpflanzen-Landschaft gehen, ohne dabei einen Reifen bzw. eine Schlingpflanze zu berühren, denn ansonsten schnappen sie zu.

## MAUSEFALLE



### Materialien

Gymnastikreifen

### Ablauf

Es werden zwei Arten von „Mausefallen“ aufgestellt.

#### 1. Mausefalle

Vier Gymnastikreifen werden, wie ein Kartenhaus, ineinander fixiert. Einer liegt am Boden, zwei bilden die Seitenwände und einer das Dach.

#### 2. Mausefalle

Ein Reifen liegt auf dem Boden. Vier Reifen werden darin so aneinander gelehnt, dass sie einen Globus bilden. Ein weiterer Reifen wird zur Fixierung obenauf gelegt.

Die Kinder versuchen, durch die Mausefalle zu klettern, ohne, dass die Falle zuschnappt (zusammenfällt).

Quelle: [www.bewegungskompetenzen.at](http://www.bewegungskompetenzen.at)

## MUSIK-SCHLANGE

### Wer hat die einfallreichste Idee?

Bei der Musik-Schlange stellen sich alle Kinder hintereinander in einer Reihe auf.



Das vorderste Kind darf sich eine Bewegung überlegen mit der man sich auch fortbewegen kann, z.B. hüpfen, rückwärtsgehen, auf Zehenspitzen gehen, krabbeln, trippeln...

Die Musik wird eingeschaltet und das Kind beginnt sich in der ausgewählten Bewegung fortzubewegen und alle anderen Kinder müssen der Schlange mit derselben Bewegung folgen und zwar solange bis die Musik aufhört.

Nun stellt sich das vorderste Kind an die letzte Stelle in der Reihe und das Kind, das nun ganz vorne steht überlegt sich eine neue Bewegung.

Beim Starten der Musik geht alles wieder von vorne los.

### Tipp

Die Musik-Schlange macht drinnen und draußen Spaß. Sie kann sowohl durch einen großen leeren Raum, über eine große Wiese aber auch durch einen Raum mit Hindernissen, eine Wiese mit Hügeln und Hürden führen. So muss sich die Schlange einen passenden Weg bahnen. Statt Musik kann auch ein einfaches Geräusch (z. B. klingeln) als Start und Stopp verwendet werden.

## TUNNELBAUER

Setzt euch nebeneinander auf den Boden, die Beine angewinkelt und die Arme nach hinten abgestützt.

Alle Kinder heben nun ihr Gesäß möglichst weit nach oben, so dass sich ein Tunnel bildet. Der Tunnel besteht aus lauter Tunnelstützen und hat nur auf einer Seite einen Eingang.

Jenes Kind, das nun am Eingang des Tunnels ist, darf sich auf den Weg machen um den Tunnel zu „durchschreiten“.

Vorne angekommen wird das Kind selbst zur Tunnelstütze.

Das nächste Kind am Eingang des Tunnels macht sich auf den Weg. Solange bis jedes Kind einmal durch den Tunnel gekrabbelt ist.



### Tipp

Die Übung kann natürlich auch mit zwei oder mehreren Tunneln gemacht werden, je nachdem wie viele Kinder daran teilnehmen. Weiteres kann auch in der Ausgangssituation variiert werden, z. B. auf Händen und Knien einen Tunnel machen. Man kann auch unter einem Kind durchkriechen und über das nächste Steigen.

## PANTOMIMESPIEL: „AB JETZT SEID IHR ...“

...Elefanten, Schnecken, Vögel, Bäume im Wind...  
Bei diesem Spiel geht es darum, dass sich die Kinder in fantasievolle Positionen bringen. Hier wird die Konzentration, Kreativität, Improvisation, schnelles Reagieren und das pantomimische Darstellen der Kinder gefördert.

### Spielidee

Zu Beginn bewegen sich die Kinder frei zur Musik. Dann unterbricht die Spielleiterin oder der Spielleiter die Musik und gibt eine Anweisung, z.B.: „Ab jetzt seid ihr Bäume, die im Wind stehen.“ Aufgabe der Kinder ist es, die Figur eines Baumes im Wind (mit bewegenden „Ästen“) nachzumachen. Wenn alle Kinder ihre Position gefunden haben, wird nach ca. 20 - 30 Sekunden die Musik wieder angemacht. Alle Kinder bewegen sich wieder frei zur Musik, bis die nächste Figur, nächster Gegenstand oder nächstes Tier von der Spielleiterin bzw. dem Spielleiter angesagt wird.

### Tipp

Je älter die Kinder, umso schwierigere Rollen können gewählt werden. Es braucht Musik und eine Spielleiterin bzw. einen Spielleiter. Die Rolle der Spielleitung kann zur Abwechslung auch mal ein Kind übernehmen.



MAXIMA

## DAS SCHNECKENRENNEN

### Rumpfkraftigung – Beweglichkeit

Beim Schneckenrennen versuchen sich die Kinder im Sitzen mit gestreckten Beinen, und ohne Hilfe der Arme, fortzubewegen.

### Spielidee

Alle Kinder sitzen auf dem Boden, die Beine nach vorne ausgestreckt. Die Arme werden wie beim Laufen eng und leicht angewinkelt am Körper gehalten. Zum „Rennen“ heben die Kinder die rechte bzw. linke Pobacke ein bisschen an und schieben gleichzeitig die gestreckten Beine abwechselnd nach vorne.

Das macht Spaß und ist ein hervorragendes Training für die Rumpfmuskulatur und die Beweglichkeit.

### Variation „Raupenrennen“

Beim „Raupenrennen“ (gleiche Ausgangslage) „haken“ sich die Fersen im Boden ein und ziehen den restlichen sitzenden Körper nach.

Doch Vorsicht, denn die besonders schnellen Raupen werden ein ganz schön warmes Hinterteil bekommen.

### Tipp

Lassen Sie die Kinder überlegen, welche Fortbewegungsarten sie noch nachspielen können, ohne die Beine wie beim Gehen normal zu benutzen.



## GLEICH & GLEICH GESELLT SICH GERN

### Soziale Interaktion & Ausdauer

Die Kinder bewegen sich zügig durch den Raum. Die Elementarpädagogen\*innen übernehmen vorerst die Spielleitung und sagen laut ein Gruppenmerkmal an. Die Kinder, die das gleiche Merkmal aufweisen, müssen sich nun in kleinen Grüppchen zusammenfinden. Unbedingt sollen die Kinder während der Gruppenbildung miteinander reden, um gemeinsame Merkmale identifizieren zu können.

Nach einigen Durchgängen wechselt die Spielleitung. Jedes Kind darf einmal die Leitung übernehmen und sich ein Gruppenmerkmal ausdenken und es ansagen.

### Hier findet ihr einige Gruppenmerkmal-Beispiele

- gleiche Pullover Farbe
- gleich viele Geschwister
- gleiche Körpergröße
- gleiches Lieblingsessen
- gleiche Lieblingsfarbe

## KREISHÜPFER

### Sprungkraft & Einschätzungsfähigkeit

Die Kinder gehen in Zweier-Gruppen zusammen. Ein Kind stellt sich gerade hin und ist das Standkind. Das andere Kind stellt sich davor und ist das Hüpfkind.

In mehreren Durchgängen sagt die Spielleitung nun an, mit wie vielen Sprüngen das Hüpfkind das Standkind umrunden soll. Die Sprünge werden von der Spielleitung und den Kinder laut mitgezählt.

Nach jeweils einem Durchgang wechseln Stand- & Sprungkind ihre Positionen.

### Varianten

- auf einem Bein hüpfen
- rückwärts hüpfen
- mit geschlossenen Augen hüpfen
- Mini-Hüpfer
- besonders hoch oder weit hüpfen

Fragt doch auch die Kinder, was sie noch für Ideen zum Hüpfen haben.



## HOPP, UPPS & HALT

### Reaktion, Ausdauer, Koordination, Kommunikation & soziale Interaktion

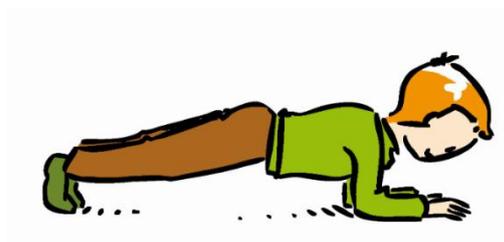
Dieses Spiel ist eine Abwandlung des bekannten Kinderspiels „Feuer, Wasser, Blitz“. Dabei bewegen sich die Kinder zügig durch den Raum. Die Spielleitung sagt unterschiedliche „Befehle“ an, auf die die Kinder mit den passenden Bewegungen reagieren müssen.

Nach einigen Durchgängen wechselt die Spielleitung, sodass auch einige der Kinder die Spielleitung übernehmen dürfen.

### Hier findet ihr einige „Befehls“-Beispiele

„Befehl“	Bewegungsausführung
Los	losrennen
Hopp	über ein imaginäres Hindernis springen
Upps	unter einem imaginären Hindernis durchtauchen
Halt	stehenbleiben
Zack	auf den Boden setzten
Platsch	flach auf den Boden legen

Fallen euch noch ein paar gute „Befehle“ mit passenden Bewegungen ein?



## PFERDE KOPPEL

### Reaktion, Ausdauer, Koordination, Kommunikation & soziale Interaktion

#### Spielidee

In der „Pferdekoppel“ werden (im Turnsaal oder draußen) einige Reifen - als Wassertränken für die Pferdchen - auf dem Boden verteilt.

Ein Kind darf die Pferde- Bäuerin/Bauer sein und die Pferdchen in der Koppel, durch Anweisungen bewegen und dessen Lauftempo bestimmen (Schritt = gehen, Trab = mittel schnell laufen, Galopp = schnell laufen).

Wenn ein Pferdchen müde wird darf es zur Wassertränke (Reifen) um sich dort auszuruhen. Da bei so einer Wassertränke nur Platz für ein Pferdchen ist, muss das Pferdchen, sobald ein anderes zur Tränke kommt, wieder weiterlaufen.

#### Variante

In der Koppel gibt es verschiedene Hindernisse (Stäbe, Seile, Kasten, Bänke,...) die die Pferdchen auf unterschiedliche Art und Weise (springen, klettern, kriechen, rollen,...) überwinden dürfen.



## MENSCHEN-MEMORY

### Wer findet die passenden Paare?

Menschen-Memory erfordert keine Materialien und ist drinnen sowie draußen spielbar.

Es werden 2 Kinder bestimmt. Diese beiden Kinder sind die „Ratekinder“ und müssen vorerst den Raum verlassen.

Während die beiden „Ratekinder“ vor der Türe warten, gruppieren sich die anderen Kinder in Paare. Jedes Paar einigt sich auf eine Bewegung bzw. eine Bewegungsfolge z.B. zweimal klatschen und einmal hüpfen oder zweimal drehen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Jedes Paar sollte sich die vereinbarte Bewegung gut merken. Die Kinder stellen sich nun durchgemischt in einer Reihe auf.

Nun dürfen die „Ratekinder“ wieder in den Raum. Abwechselnd darf jedes der „Ratekinder“ je zwei Kinder aus der Reihe nach vor bitten. Diese beiden müssen dann die zuvor vereinbarte Bewegung vormachen.

Werden zwei Kinder gewählt, die dieselbe Bewegung machen, d.h. es wurde ein Paar gefunden, so bekommt das „Ratekind“, das das Paar gefunden hat einen Punkt. Das Paar darf sich hinter das „Ratekind“ setzen.

Es gewinnt das „Ratekind“, das zum Schluss mehr Paare aufgedeckt hat.



MAXIMA

## STILLER HÄNDEDRUCK

### Wer spürt den Händedruck zuerst?

Die Gruppe zählt auf 2 ab (1, 2, 1, 2, 1, 2 etc.). Alle Einser setzen sich Schulter an Schulter in eine Reihe. Alle zweier setzen jeweils mit dem Rücken an einen der Einser. Es sitzen jetzt zwei Reihen Rücken an Rücken aneinander.

Am einen Ende der beiden Reihen liegt ein Gegenstand, der leicht zu greifen ist, z.B. ein Stofftier, Päckchen Taschentücher o.Ä. Am anderen Ende sitzt eine Elementarpädagogin bzw. ein Elementarpädagoge mit einer Münze.

Alle Kinder einer Reihe nehmen sich bei den Händen, schließen die Augen und sind ganz ruhig. Nur die beiden Kinder, die am Ende der Reihe bei der Münze sitzen haben die Augen offen.

Die Elementarpädagogin bzw. ein Elementarpädagoge dreht nun die Münze. Zeigt die Münze beim hinfallen die Zahl, so müssen die beiden Kinder, die die Augen offen hatten und die Zahl gesehen haben, einen Händedruck weitergeben. Jedes Kind, das den Händedruck spürt, sollte diesen sofort weitergeben.

Spürt das letzte Kind der Reihe den Händedruck, darf es die Augen öffnen und schnell nach dem Gegenstand greifen. Die Reihe, die schneller war, bekommt einen Punkt und das Kind, das den Gegenstand gegriffen hat, darf nun ganz vorne in der Reihe bei der Münze sitzen.

Die Reihe, die als erstes fünf Punkte hat, hat gewonnen.

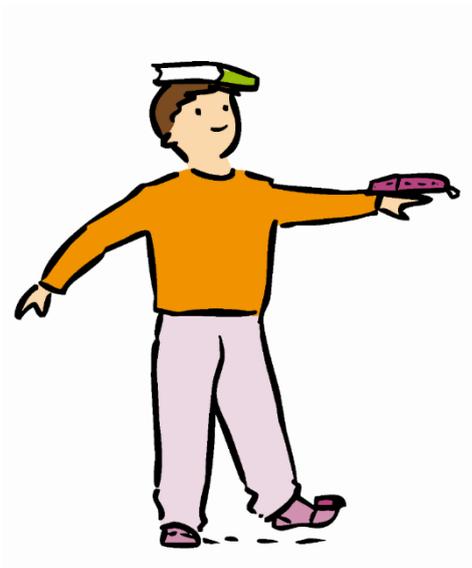
## SPIELEN MIT ZEITUNGEN

### Geschicklichkeit und Reaktion

Jedes Kind bekommt ein Zeitungspapier ausgehändigt. Wie kann man dieses Material bloß zum Spielen verwenden? Fragt doch mal die Kinder, was sie für Ideen haben. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

### Hier findet ihr ein paar Spielanregungen

- Zeitung wie ein Dach über dem Kopf halten, laufen und flattern lassen
- Zeitung vor den Körper halten und schnell laufen, damit sie am Körper „klebt“
- Zeitungen auf den Boden legen, anschließend den Raum durchqueren, Zeitungen dienen dabei als „erlaubte“ Trittfläche
- Zeitung zu einer Rolle formen, um stille Post zu spielen



## FÜßGYMNASTIK MIT ZEITUNGEN

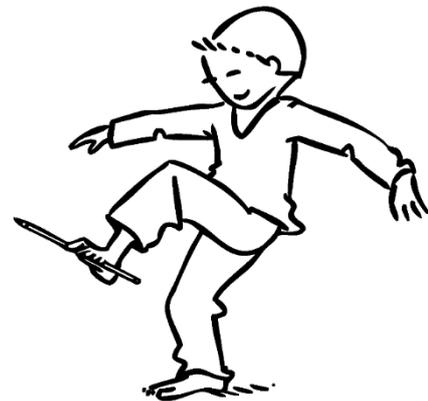
### Geschicklichkeit und Konzentration

Die folgende Übung kann im Sitzen oder im Stehen absolviert werden. Dafür ziehen sich die Kinder und Elementarpädagogen\*innen ihre Schuhe und Socken aus. Anschließend bekommen alle ein großes Stück Zeitungspapier ausgehändigt.

Wie geschickt sind eure Füße? Was könnt ihr schon alles mit euren Füßen machen? Nehmt die Zeitungen und probiert verschiedene Dinge aus. Aber eure Hände und Finger dürfen nicht helfen!

### Hier findet ihr ein paar Spielanregungen

- Zeitung glatt streichen
- Zeitung falten
- Zeitung zwischen den Zehen einklemmen
- Füße auf die Zeitung und hin und her bewegen, mit den Zehen Schnipsel von der Zeitung abreißen
- Zeitung zerreißen
- Zeitung zu einem Ball knüllen



## DIE FAHRRADTOUR

### Aktivierung und Rumpfkraftigung im Stuhlkreis

Dieses Spiel findet im Stuhlkreis statt, kann aber auch am Boden sitzend gespielt werden – dann ist es etwas anstrengender.



Die Kinder setzen sich ganz vorn auf den Stuhl und lehnen sich zurück, so dass sie die Beine nach vorn in die Luft strecken können. Am besten stützen sie sich dabei mit den Händen am Stuhl ab.

Nun beginnt das Treten (in der Luft), denn zum Fahrradfahren muss man kräftig in die Pedale treten. Sie können nach links und rechts fahren (Beine und Oberkörper in die entsprechende Richtung drehen), langsam und schnell fahren und natürlich auch rückwärts.

### Tipp

In eine kleine Geschichte verpackt bieten sich noch viele verschiedene Arm- oder Körperbewegungen...

... wir winken den Leuten vor der Kirche zu ... dann treten wir mühsam den Berg nach oben ... jetzt dürfen wir ganz schnell den Berg hinunterfahren ... oooooh eine enge Rechtskurve ... und gleich nach links ums Ecke ... jetzt geht es über eine blühende Wiese ... uiii, das ist aber ein holpriger Weg ... schnell ein paar Bienen mit dem Kopf ausweichen ... ein paar Blumen von rechts und links unten pflücken ... könnt ihr auch freihändig fahren? ... jetzt sind wir am See und alle dürfen ins Wasser springen ...

Wenn ihr euch und die Kinder zum Lachen bringen wollt, versucht doch mal rechts vorwärts und links rückwärts zu treten.

## SCHNELLGREIFER

### Reaktion und Partnerübung

Bei diesem Spiel geht es darum, gegenseitig die Reaktionsfähigkeit zu testen. Als Material wird ein Stift oder ein anderer kleiner Gegenstand benötigt (nichts was leicht kaputt geht).

Die Kinder gehen paarweise zusammen und stellen sich gegenüber hin. Ein Kind hält den Gegenstand in Brust- oder Kinnhöhe vor sich, das zweite Kind hält ca. eine Handbreite darunter die offene „greifbereite“ Hand.

Das erste Kind lässt den Gegenstand ohne Vorwarnung los – das zweite Kind versucht diesen zu greifen. Wenn es nach dreimal nicht geklappt hat, darf der Abstand zwischen den Händen der Spieler langsam vergrößert werden.

Spätestens nach zehn Versuchen sollten die beiden Spieler die Aufgaben wechseln!

### Tipp

Wenn manche Kinder Schwierigkeiten haben, schnell zu reagieren und den Gegenstand zu fangen, lasst die Kinder doch einmal in Ruhe ein kleines Gläschen Leitungswasser trinken – das kann unter Umständen Wunder bewirken. Ihr werdet erstaunt sein!

## SEI MEIN SPIEGELBILD

### Selbstwahrnehmung & Nachahmung

Die Kinder stellen sich gegenüber. Kind 1 beginnt langsam eine Bewegung auszuführen, während Kind 2 diese spiegelbildlich nachahmen soll. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel.

## BLIND STATUE BAUEN

### Selbstwahrnehmung & Nachahmung

Zwei Kinder finden sich zu einem Paar zusammen. Kind 1 bekommt die Augen verbunden. Kind 2 nimmt eine bestimmte statische Körperposition (=Statue) ein, die Kind 1 nun abtasten und sich einprägen muss. Anschließend versucht Kind 1 dieselbe Körperhaltung wie Kind 2 einzunehmen. Anschließend werden Kind 1 die Augen wieder geöffnet und die „beiden“ Statuen werden verglichen. Anschließend erfolgt ein Partnerwechsel.



## KOFFERPACKEN

### Bewegte Pause & Gedächtnis

Das bekannte Kinderspiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ wird abgewandelt. Anstatt einzupackende Utensilien aufzuzählen, werden nun Bewegungen beschrieben und ausgeführt, die vor dem Kofferpacken absolviert werden müssen:

Es wird ein Kind bestimmt, das mit der Kofferpack-Bewegungsgeschichte beginnt und sich eine erste Bewegung ausdenken darf (z.B. *„Ich packe meinen Koffer, aber vorher muss ich noch ... auf einem Bein stehen.“*) Das nächste Kind wiederholt den Satz inklusiver der absolvierten Bewegung und fügt eine eigene Bewegung hinzu. Dann kommt das nächste Kind dazu, wiederholt die vorigen zwei Übungen und fügt eine eigene dazu usw..

- Wenn das Spiel mit der Gruppe zum ersten Mal gespielt wird, kann die pädagogische Fachkraft mit der Gruppe einige Übungen zum „warm“ machen sammeln und gleich ausprobieren
- Wenn einem Kind keine Übung vor der Gruppe einfällt, dann soll unterstützt werden
- Gespielt werden kann bis dem Kind, der Gruppe keine Bewegungen mehr einfallen

### Hier findet ihr ein paar Spielanregungen:

„Ich packe meinen Koffer, aber vorher muss ich noch...“

- „...auf einem Bein stehen“,
- „... mich einmal drehen“,
- „... mich verbeugen“,
- „... einmal hochspringen“.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!  
Sicherlich findet ihr tolle Bewegungsideen.

## SCHLAFMÜTZE

### Aktivierung und Entspannung

Dieses Spiel ist ein Fangspiel mit einer schnellen und einer sehr ruhigen Phase, das sich vor allem für den Bewegungsraum, aber auch für draußen eignet.

Je nach Gruppengröße gibt es ein oder zwei Fänger. Wer gefangen wurde, legt sich auf den Bauch und schließt die Augen.



Wenn alle Kinder liegen, schleicht der oder die Fänger(in) zwischen den liegenden Kindern umher und streicht ihnen ganz leicht über den Kopf oder ein anderes Körperteil. Die so ganz leise aufgeweckten Kinder gehen in einer langen Schlange hinter dem Fänger her. Wenn nur noch ein Kind schläft, stellen sich alle anderen außen herum rufen laut „Schlafmütze!“

## BEWEGUNGSWÜRFEL

### Verschiedene Bewegungsformen zur Kräftigung

#### Material

Ein (großer) Würfel

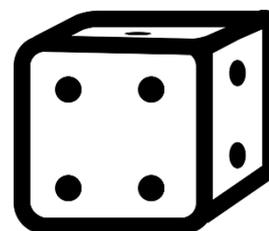
Mit Hilfe der Spielleiterin / des Spielleiters überlegen sich die Kinder sechs verschiedene Bewegungen (Hampelmann, Vierfüßlergang mit Bauch nach oben (Krebs), ...). Jede Bewegungsform bekommt eine Zahl zugeordnet.

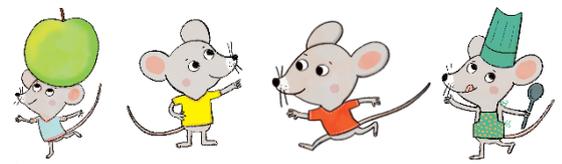
» Die Kinder sitzen im Kreis und ein Kind würfelt eine Zahl. Alle Kinder beginnen nun möglichst schnell mit der zugehörigen Bewegungsform (z.B. Hampelmann bei „eins“). Beim Zuordnen der Zahlen zu den Bewegungen brauchen die Kinder evtl. etwas Hilfestellung.

» Die Bewegungsideen können ganz flexibel an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden (Bewegungsraum zur Verfügung oder nicht) und dürfen ruhig aus dem Rahmen fallen.

» Bewegungsideen: Verstecken unter einem Tisch, unter einem Stuhl durchkrabbeln, mit der Nase etwas Blaues berühren, ...

Wenn alle Kinder die Bewegungsaufgabe gemacht haben, kommen Sie wieder in den Kreis zusammen und der / die Nächste ist mit würfeln dran.





# WOHLBEFINDEN

## VORWORT WOHLBEFINDEN

Die psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Aufwachsen von Kindern. Gerade die ersten sieben Lebensjahre sind eine sehr wichtige und prägende Zeit für die spätere Gesundheit als Erwachsene und stellen die Basis für eine positive Lebenseinstellung dar.

### Resilienz

Jedes Kind kommt mit einzigartigen Potentialen auf die Welt und auch mit dem innersten Bedürfnis, diese Talente auch nach außen zu bringen. Sie haben ungeahnte Ressourcen, die sie nach ihrem Tempo entwickeln möchten. Starke Kinder verfügen über ein gutes Körpergefühl, über geschärfte Sinne, besitzen eine positive Grundhaltung zu sich selbst und der Umwelt. Sie können ihre eigenen Bedürfnisse sehr gut zum Ausdruck bringen und auch die Bedürfnisse der Anderen wahrnehmen. Sie zeigen Ihre Gefühle und leben ihre Einzigartigkeit.

Bei der Resilienzförderung geht es deshalb um folgende Punkte:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Innere und äußere Schutzfaktoren aktivieren</li><li>• Ressourcenstärkung</li><li>• Lösungs- und Problemorientierung</li><li>• Entwicklung von Empathie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fähigkeit, eigene Gefühle und die der anderen wahrzunehmen, richtig zu deuten und angemessen darauf zu reagieren</li><li>• Stärkung der Selbstwirksamkeit</li><li>• Freude am Lernen und Neues ausprobieren</li><li>• Klare Kommunikationsstrukturen schaffen</li></ul>
--	---

### Entspannung

Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen lassen Kinder nicht nur ruhiger, sondern auch konzentrierter werden. Einheiten mit einem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, eine Kombination mit „entspannenden“ Ritualen lassen sich sehr gut im pädagogischen Alltag umsetzen.

### Gefühle

Jeder ist mal glücklich, traurig, zornig, überrascht, aufgeregt oder etwas schüchtern. Mit unterschiedlichen Spielen und Übungen können Kinder einfach Zugang zu ihren Gefühlen und auch den dahinterstehenden Bedürfnissen erhalten.

### Jahreszeiten

Forschungen zur Gehirnfunktion zeigen, dass auch unser Gehirn Jahreszeiten kennt und unsere Stimmung sich entsprechend anpasst. So sind Menschen zum Beispiel im Sommer aktiver als im Winter. Es lassen sich auch entsprechende Rituale zu den Jahreszeiten umsetzen.

### Und vieles mehr

In den nachfolgenden Seiten finden sie ein Repertoire an unterschiedlichen Spielen, Übungen und Geschichten zum Thema der Psychosozialen Gesundheit von Kindern.  
Ganz nach dem Motto

*„Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, ein Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.“*  
(Maria Montessori).

## ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG



## KLEINE RAUPE

### Traumreisen

Kleine Geschichten fördern die Fantasie bei Kindern. Für das Thema Entspannung mit Kindern bieten sie eine Vielzahl an Möglichkeiten. Fantasiereisen, Traumreisen und Körperreisen sind dabei eine Möglichkeit. Aber auch kleine „realistische“ Geschichten lassen sich mit Kindern in Entspannungsphasen einbauen.

### Material

kein Material erforderlich

### Alter

ab 4 Jahre

### Spielidee

Die Geschichte wird langsam erzählt:

Die Raupe kriecht langsam durch den Garten und erreicht das Gemüsebeet.

Sie liebt Salat und beginnt genüsslich an einem großen Salatkopf zu knabbern. Zuerst ist das Loch noch ganz klein. Aber die Raupe hat Hunger und schnell wird das Loch immer, immer größer. Als sie satt ist, wird die kleine Raupe müde. Sie krabbelt unter das Salatblatt rollt sich ein und schläft. Das Blatt schaukelt etwas im Wind hin und her. Aber die Raupe schläft tief und fest. Sie träumt davon ein bunter Schmetterling zu sein und durch die Luft zu fliegen.

Nach einer Weile wird die kleine Raupe wach. Sie reckt und streckt sich. Dann krabbelt sie wieder auf die Blattoberseite. Die Sonne scheint schon warm. Die Raupe hat schon wieder Hunger und beginnt weiter am Salatblatt zu knabbern.

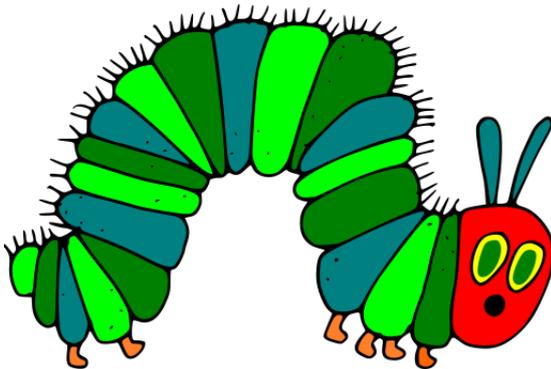


Bild: cliparts.co;

Quelle: <http://www.kita-turnen.de/die-kleine-raupe/>

## SPANNENDE ENTSPANNUNG

Beim Einsatz von Spiel- und Übungsformen zum Entspannen ist „Spannung“ sehr wichtig, um Kinder in die Entspannungs- oder Ruhephase zu begleiten. Deshalb möchten wir euch ein paar weitere Entspannungsspiele vorstellen, die den Wunsch der Kinder nach Spannung erfüllen und einfach und schnell einsetzbar sind.

### Wenn die Stille knistert: Das Butterbrotpapierkonzert

Die Kinder sitzen im Kreis. Jedes Kind bekommt ein Stück Butterbrotpapier und darf damit erst einmal experimentieren. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Papier nicht zerreißt. Nach dem ersten wilden Geraschel spielen alle zusammen in einem Orchester, wobei der Spielleiter die Leitung übernimmt und die Raschelgeräusche vorgibt, die alle anderen Kinder sofort übernehmen. Während des Konzertes gibt es Pausen, in denen das Papier ruht (in Fäusten versteckt oder still gehalten). Diese Pausen können von Mal zu Mal länger werden.



### Apfelmeditation

Die Kinder sitzen im Kreis.  
Material: Äpfel für jedes Kind.  
Anleitung: „Dein Apfel hat lange Zeit an einem Baum gehangen. Er hat dort viel

Regen abbekommen und viele Sonnenstrahlen. Nur dadurch konnte er wachsen und zu dem Apfel werden, der nun in deiner Hand liegt. Wenn ihr eure Augen geschlossen habt, dann öffnet sie nun und schaut euch den Apfel an. Welche Farbe hat der Apfel? Nun schließe die Augen und fühle den Apfel. Wie fühlt er sich an? Betaste die Schale, fühle, ob er hart oder eher weich ist und versuche den Stiel des Apfels zu fühlen. Nun rieche den Apfel. Nimm den fruchtigen Duft des Apfels in dir auf. Wann hast du zuletzt einen Apfel gegessen? Und nun beiß in den Apfel hinein. Spüre genau wie dein Apfel schmeckt. Ist er süß oder ist er sauer? Wie fühlt sich der Apfel an, wenn du ihn

isst? Lassen Sie nun den Kindern Zeit, in Ruhe den Apfel zu essen.

### Roboter und Stoffpuppe

Die Kinder laufen wie eine Stoffpuppe locker beschwingt mit den Armen schlenkernd durch den Raum. Sie lassen entspannt den Unterkiefer hängen, sodass die Zunge sichtbar wird. Klatscht die Pädagogin laut in die Hände, verwandeln sich alle Puppen in Roboter, die schwer und steif umher tapsen. Dabei ziehen die Kinder lustige Grimassen. Beim nächsten Klatschen verwandeln sich alle wieder in Stoffpuppen.

## ENTSPANNUNGSNACHMITTAGE MIT ELTERN

Kinder erleben in unserer heutigen Gesellschaft zunehmend Zeit- und Leistungsdruck. Oft folgen Stressreaktionen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten. Diese Symptome können längerfristig zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder schon sehr früh lernen, wie sie sich entspannen können. Jedes Kind hat das Bedürfnis sich zu bewegen, aber auch wieder in die Ruhe zu finden.

Entspannungsangebote können Kinder dabei unterstützen. Zudem wirken die meisten Entspannungsformen langfristig persönlichkeitsstärkend und fördern die Körperwahrnehmung sowie die Auseinandersetzung mit Körperreaktionen, Gedanken und Gefühlen. Warum nicht einmal auch einen Entspannungsnachmittag gemeinsam mit Eltern anbieten? Hier erhalten Sie ein paar Ideen.

### Ein Tag der Sinne

für Kinder und Eltern: es werden verschiedene Sinnesräume gestaltet, die die Eltern mit ihren Kindern entdecken. Gemeinsam kann auch mit den Kindern ein Regenmacher gebastelt werden.

Sinnesraum Riechen: es gibt ein Duftmemory - Riechstraßen, Filmdosen mit unterschiedlichen Gewürzen füllen, Filmdosen mit unangenehmen Düften füllen... Sinnesraum Schmecken:

Geschmackproben verschiedener Obstsorten mit zugehaltener Nase probieren, Saftbar (Apfelsaft, Möhrensaft...), Milchmixgetränke (Bananenmilch, Erdbeermilch...), mit der Zunge zählen (den Kindern werden z.B. zwei bis drei Rosinen auf die Zunge gelegt und es soll zählen, wie viele Rosinen es sind);

Sinnesraum Hören: Klangkugeln, Malen nach Musik, Verschiedene Musikinstrumente ausprobieren, Regenmacher, andere Instrumente selbst hergestellt im Kindergarten ausprobieren; Sinnesraum Sehen: Diaprojektor um Schattenspiele auszuprobieren, 3D-Bilder/Brille

### Gemeinsam die Natur erleben mit den Eltern

Waldspaziergang – Sinnesspiele im Wald durchführen, z.B. welche Geräusche hören wir? Wie fühlt sich der Waldboden an? Wie fühlt sich die Rinde der Bäume an? Wie schön ist es zu balancieren, Tannenzapfen in einen Eimer werfen; mit Steinen Skulpturen bauen, eine Zwergenhütte bauen, Eltern führen das Kind, welches eine Augenbinde aufhat, durch den Wald usw.

### Mutter-Vater-Verwöhnnachmittag

den Raum mit Kerzen und Duftlampen gemütlich



dekoriere;  
Fußmassage: kleine Kartons sind gefüllt mit verschiedenen Materialien wie Kastanien, Steinchen,

Sand, Moos, Watte usw. Diese Materialien werden ausgelegt und dienen als Barfußpfad. Die Eltern werden von den Kinder über diese Abenteuer-Fuß-Straße geführt; dann gibt es einen Wellnessraum: dort gibt es frischgepresste Orangensäfte, Waffeln, Obst usw. ; zum Schluss gibt es noch eine gemeinsame Traumreise, welche die Pädagogin oder der Pädagoge für alle vorliest.

## MEIN ATEM BEGLEITET MICH

Atemübungen rücken in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Forschung und es gibt mittlerweile viele wissenschaftliche Studien, die die hohe Wirksamkeit von Atemübungen belegen. Atemübungen helfen gezielt den Körper und auch den Geist zu entspannen und neue Energie zu tanken. Durch verschiedene Atemtechniken und Übungen mit dem eigenen Atem werden Lungen und Atemwege trainiert und die Körperwahrnehmung geschult.

Der Atem begleitet uns selbstverständlich im Alltag und ist ein unwillkürlicher, automatischer Vorgang des Organismus. Spannend dabei ist, dass im Prinzip jeder Mensch einen ganz eigenen Atemrhythmus hat, der so individuell wie sein Fingerabdruck ist. Wenn wir für einen begrenzten Zeitraum unseren Atem führen und damit willentlich beeinflussen, wie das beispielsweise beim Singen der Fall ist, rutscht unser Atem danach wieder automatisch in unseren persönlichen Atemrhythmus zurück.

Da die Beziehung zwischen Atmung und Gesundheit so offensichtlich ist, haben Menschen schon vor tausenden von Jahren mit dem eigenen Atem gearbeitet (indische Yogis). Man geht nach neuesten Forschungen davon aus, dass bei fast 90 Prozent der Menschen der Gemütszustand nachweislich mit Hilfe der Atmung beeinflusst werden kann.

### **Der kleine Hund und die Biene – eine Atemübung zum „Runterkommen“**

Die folgende Atemübung eignet sich besonders gut für Kinder im Kindergartenalltag, die unruhig sind, um wieder ein bisschen zur Ruhe zu kommen. Die kleine Übung lässt sich im Einzelsetting genauso gut anleiten, wie in einer Gruppe. Kinder werden damit auf eine Fantasiereise geschickt und durch die Atemübung entspannt. Die Geschichte lässt sich natürlich nach Belieben ausschmücken, und

so kann man sie an die jeweilige Situation mit den Kindern gut anpassen. Die Kinder werden dazu aufgefordert, es ganz genauso wie der kleine Hund zu machen.



„Stell Dir vor, Du bist ein kleiner Hund. Der kleine Hund ist ganz erstaunt, weil er eine Biene entdeckt hat, die

um eine Blume fliegt. Die Blume ist schön und bunt und riecht ganz besonders lecker für die Biene. Auch der kleine Hund findet den Geruch der Blume gut. Wenn er kurz die Augen zumacht und einmal ganz sanft schnüffelt, kann er die Blume riechen. Vor lauter Neugier weiß der kleine Hund jetzt gar nicht, was er machen soll, und so steht er einfach da und lauscht konzentriert. Er atmet ganz ruhig ein und aus. Er hört das Summen der Biene. Er steht ganz ruhig. Er beobachtet die Biene. Er atmet weiter ganz ruhig ein und aus, denn er möchte die Biene ja nicht erschrecken. Er sieht, wie die Biene auf der schönen Blüte vorsichtig den guten Blütennektar sammelt und auf den Blütenblättern herumkrabbelt. Der kleine Hund setzt sich leise ins Gras und beobachtet neugierig die Biene und die schöne Blume, und sieht, wie irgendwann plötzlich die Biene wieder davonfliegt. Er atmet noch einmal tief ein und aus und nimmt sich fest vor, dass er am Abend der Mama davon erzählt.“

## ENTSPANNUNGSMOMENTE IM KINDERGARTEN

Heute möchten wir Ihnen gerne ein paar Übungen vorstellen, wie Sie im Kindergartenalltag Kindern das Thema der Entspannung näher bringen können.

### Praktische Übungen

Für Kinder ist oft der Kindergarten der erste Ort, an dem sie Erfahrungen mit Entspannungsübungen und Ruheritualen machen. Fangen Sie deshalb mit kleinen Impulsen und Ritualen an, versuchen Sie danach kurze Entspannungsübungen mit Bewegungselementen oder auch einmal eine Atemübung auszuprobieren.

### Entspannungsrituale im Morgenkreis:

#### Florinas Stilleminute

Diese kleine Übung hat viele Namen, sie kann z.B. auch Hexenminute oder Zwergenstille genannt werden, ideal ist es, wenn sie den Namen einer Handpuppe hätte. Bei uns ist es Florinas Stilleminute – denn wenn alle ganz leise sind, kann man vielleicht Florina, das kleine Apfelmädchen, atmen hören.

Entsprechend fordert der/die Pädagoge/in mit den folgenden oder ähnlichen Worten die Gruppe mit leiser Stimme auf: „Lasst uns einmal versuchen, eine ganze Minute lang, mucksmäuschenstill zu sein! Wenn ihr ganz leise seid, könnt ihr vielleicht Florina atmen hören! Ich hebe die Hand, sobald die Minute anfängt und senke sie wieder, wenn die Minute beendet ist.“ Sie werden überrascht sein, wie leise Ihre Gruppe auf einmal sein kann. In vielen Einrichtungen wünschen die Kinder mit der Zeit sogar von ganz allein, eine Stilleminute machen zu wollen.

### Entspannungseinheit mit Bewegung:

#### Der schlafende Riese

Ein Kind ist der Riese. Er liegt mit geschlossenen Augen auf einer Matte auf einer Seite des Raumes. Die anderen Kinder sind die Zwerge und stehen auf der anderen Seite. Der Riese hat als Schatz einen Stein vor sich liegen, welchen die Zwerge stibitzen möchten. Dafür wird ein Zwerg ausgewählt, der sich möglichst leise an den Riesen anschleicht. Hört der Riese den Anschleicher, hustet er und zeigt mit geschlossenen Augen in die Richtung. Falls dort tatsächlich der Zwerg steht, muss dieser wieder umkehren. Gelingt es einem Kind den Stein zu stibitzen, darf es der Riese sein.



### Atemübung:

#### Tischtennispusteball

Einige Kinder sitzen um einen Tisch. Ein Tischtennisball wird auf die Mitte des Tisches gelegt. Die Kinder können nun versuchen den Ball mit ihrem Atem zu bewegen: Zuerst nacheinander, dann jeweils zwei gegenüberliegende Kinder auf einmal. Nach einiger Zeit können auch alle gleichzeitig pusten und darauf achten, dass der Ball nicht vom Tisch rollt.

### Variante

Für ältere Kinder ist es möglich daraus ein Puste-Fußballspiel zu machen. Bauen Sie mit Strohhalmen ein Tor auf, durch das der Ball hindurch gepustet werden muss. Vielleicht spielen Sie selbst den Tormann und versuchen, mit Ihrem Atem zu verhindern, dass der Ball ins Tor kommt.

## HERBSTBLUES VORBEUGEN

Kurze Tage, grauer Himmel, Nieselregen: Die dunkle Jahreszeit drückt vielen Menschen aufs Gemüt. Auch bei Kindern kann die Jahreszeit auf die Stimmung schlagen. Ein Glück: Es gibt Abhilfe! Meist helfen schon kleine Spaziergänge und Bewegung im Freien, die schlechte Stimmung und die Müdigkeit zu vertreiben. Der Hauptgrund für den Trübsinn ist der Mangel an Tageslicht. Das hemmt die Produktion des Muntermacher-hormons Serotonin. Gleichzeitig schüttet der Körper bei Lichtmangel zu viel von dem Schlafhormon Melatonin aus und Müdigkeit ist die Folge.

### Kampf dem Blues

Mit Hilfe einer Geschichte oder einem Gedicht kann das Thema angesprochen werden:



### Der Herbst-Blues

Wenn die Sonne ganz verschreckt,  
hinter Wolken sich versteckt,  
und der Dauernieselregen  
Pfützen macht auf allen Wegen.  
Wenn es draußen stürmt und wettert,  
das Thermometer runter klettert,  
und Nebel macht das Licht diffus,  
dann kriege ich herbstlichen Blues.

Gedicht: Ein Auszug aus Heidi Geiberge's Gedicht „November-Blues“

### 1. Raus aus dem Haus

Grundsätzlich gilt: Sport und Bewegung an der frischen Luft bringen die Serotoninproduktion und den Kreislauf in Schwung. Selbst bei grauem, bewölktem Himmel ist das natürliche Tageslicht noch drei- bis viermal so stark wie die Zimmerbeleuchtung. Eine halbe Stunde täglich nach draußen gehen genügt schon. Also rein in die Regenhosen und raus ins Licht.

### 2. Kuscheleinheiten

Kuscheleinheiten und Massagen gegen den Blues. Schon eine zehnmündige Massage pro Tag kann die Stimmung aufhellen. Das hebt nicht nur die Laune, sondern aktiviert auch den Körper und fördert die Gemeinschaft. Durch die Berührungsreize werden bestimmte Hormone und Neurotransmitter im Gehirn ausgeschüttet und gebildet, die sich positiv auf den körperlichen Zustand auswirken. Nur durch Fremdberührung lässt sich dieser Effekt erzielen.

Beispiel Massage:

Die Kinder bilden Paare und suchen sich gemeinsam verschiedene Bälle aus. Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere Kind sitzt seitlich daneben. Das sitzende Kind nimmt einen Ball und rollt ihn vorsichtig über den Rücken, die Beine und die Arme des anderen Kindes. Der Druck, die Rollgeschwindigkeit und die Bewegungsrichtung können variieren. Wichtig ist, dass eine Anpassung an die Ballart erfolgt, da jeder Ball unterschiedliche Eigenschaften aufweist, die sich auf dem Körper anders anfühlen. Nach einer Weile wird der Ball gegen einen anderen ausgetauscht. Sind alle Bälle einmal dran gewesen, werden nun auch die Rollen gewechselt.

### 3. Ausgewogene Ernährung

Eine gute, ausgewogene Ernährung mit viel pflanzlichen Anteilen durch Gemüse und Obst, Vollkorn bei den Kohlenhydratkomponenten, wenig Fleisch, 1-2 Mal Fisch pro Woche sorgt für eine gute Versorgung mit den nötigen Nährstoffen. Einzelne Lebensmittel wie Bananen, Schokolade, Cashewnüsse u.ä. enthalten zwar Stoffe, die stimmungsaufhellend wirken können, diese müssten aber in einer sehr großen Menge verzehrt werden, um einen Effekt zu erzielen. Eine abwechslungsreiche Ernährung aber ist eine wichtige Grundlage. Deshalb: mit den Kindern gemeinsam eine gesunde Jause zubereiten.

## MANDALA MAL ANDERS

Ein Mandala hat in unseren Breitengraden schon lange nicht mehr unbedingt eine religiöse oder rituelle Bedeutung, sondern Mandalas unterstützen vielmehr die Konzentration und Kreativität. Da ein Mandala immer nach einer bestimmten Ordnung aufgebaut ist, kann es Ordnung im Kopf schaffen und damit eine wichtige Voraussetzung dabei sein, damit man sich konzentrieren kann. Man sagt Mandalas nach, dass man bei der Beschäftigung damit zu sich selbst kommen kann, dass sie beruhigend wirken und die Seele ansprechen.



Ein Mandala auszumalen oder zum Beispiel ein Mandala zu legen ist für Kinder oft eine kleine Reise nach innen, wo die Hektik des Alltags vergessen werden kann und Kinder ruhiger und ausgeglichener werden können.

### Mandalas malen

Mandalas malen macht fast allen Kindern Spaß, und gerade bei sehr aktiven Kindern zeigen Untersuchungen, dass sich die Konzentrationszeit tatsächlich verbessert. Die Beschäftigung mit dem Mandala trainiert bewegungsorientierte Fähigkeiten, vermittelt ein gutes Gefühl für Formen und Farben und führt Kinder mit Spaß an der Freude auf den Weg des kreativen Schaffens. Sogar die Logik wird mit angeregt.

Für Mandalas, die man gerne ausmalen möchte, finden sich in den Weiten des Internets viele schöne Vorlagen, die man kostenlos herunterladen und ausdrucken kann.



### Mandala mal anders – das Naturmandala

Eine schöne und auch interessante Variante bei Mandalas ist auch das Naturmandala. Zu jeder Jahreszeit finden sich draußen in der Natur Materialien, die man mit den Kindern gemeinsam sammeln kann, um dann in Ruhe drinnen kreative und besondere Mandalas zu gestalten. Auch hier finden sich im Internet zahlreiche Bilder und Beispiele, die man gut zur Anregung oder als Ideengeber verwenden kann, wenn man den Suchbegriff „Mandala aus Naturmaterialien“ eingibt.



## PROGRESSIVEN RELAXATION NACH JACOBSON: IN DER BÄCKEREI

Die Kinder liegen im Raum verteilt mit Matten oder Decken auf dem Boden. Die Kindergartenpädagogin bzw. der -pädagoge liest den folgenden Text langsam vor:

Heute machen wir einen Ausflug in die Bäckerei. Dort können wir leckeren Kuchen backen, den Teig für die Brote kneten und zuschauen, wie alles schön im Ofen aufgeht.

Legt euch auf den Rücken und lasst eure Hände ganz locker neben euren Körper fallen. Schließt die Augen und atmet langsam ein und aus ... ein und aus.

Du machst dich auf den Weg. Du öffnest die Türe und betrittst deine Bäckerei. Du spürst den Boden unter deinen Füßen. Krümme deine Zehen. Ziehe sie ganz fest zu dir heran. Lass jetzt schnell wieder locker und versuche es noch einmal. Krümme deine Zehen. Lass nun wieder locker und schüttele deine Beine aus. Leg sie ruhig wieder auf den Boden und spüre wie die Anspannung wegfliht. Du läufst durch den Eingangsbereich und siehst am anderen Ende eine weitere Türe. Durch die musst du durchgehen, um zu deinem Teig zu kommen. Die Türe erscheint heute sehr eng. Damit du durch passt, musst du dich ganz schlank machen. Zieh deinen Bauch ganz fest ein. Spanne den Bauch fest an und mach dich dünn. Atme dabei weiter ruhig ein und wieder aus. Lass jetzt schnell wieder locker. Noch ein kleines Stück, dann bist du durch die Türe durch. Versuch es noch einmal und zieh deinen Bauch ein. Jetzt kannst du wieder locker lassen. Nun stehst du vor deinem Brotteig, den du heute backen wirst. Aber was siehst du da? Jemand hat hier gar nicht aufgeräumt. Du schaust böse drein. Spanne dein Gesicht an und mache eine Grimasse, als ob du böse wärst. Lockere dein Gesicht wieder. Du fragst dich, wer dieses Chaos hinterlassen hat.



Du hast einen fragenden Blick. Ziehe deine Augenbrauen nach oben und runzle deine Stirn. Es bilden sich viele kleine Falten auf deiner Stirn. Lass nun wieder locker. Du spürst, wie sich dein Gesicht wieder entspannt. Atme ruhig weiter, atme ein und wieder aus.

Böse zu sein, bringt ja nichts. Du freust dich nun auf deine Arbeit. Es macht dir Spaß den Teig zu kneten und viele schöne Dinge damit zu formen. Ziehe deine Mundwinkel nach oben, als ob du lächelst würdest. Halte deine Mundwinkel oben und lächle weiter. Lass nun wieder locker und entspanne deinen Mund. Du spürst, wie sich dein Gesicht wieder entspannt und warm wird. Du atmest ein und langsam aus.

Der Teig ist in Kisten verpackt. Die müssen jetzt wieder in den Nebenraum, damit du damit backen kannst. Die Kisten sind ganz schön schwer, aber du bist ja stark und hast viel Kraft in deinen Armen. Beuge einen Arm und zeige deine Oberarmmuskeln. Spanne sie ganz fest an. Lass nun schnell wieder locker. Atme ruhig ein und wieder aus. Beuge jetzt den anderen Arm und spanne deine starken Muskeln an. Lass nun wieder locker und lege den Arm wieder neben dich auf den Boden. Um die schwere Kiste zu tragen, brauchst du natürlich beide Arme. Beuge nun also beide Arme und zeige, wie stark du bist. Spanne deine Muskeln in den Armen an. Atme dabei ruhig weiter. Entspann jetzt schnell wieder und schüttele deine Arme leicht aus. Lege sie wieder neben dich auf

den Boden. Du spürst, wie etwas Warmes durch deine Arme fließt. Du hast den Schlüssel für die Türe gefunden, sodass du dich nicht noch einmal durchzwängen musst und ganz einfach mit deiner Teigkiste in den Backraum kommst. Du stehst vor deiner Arbeitsfläche und holst dir ein Teigklumpen aus deiner Kiste. Zuerst muss der Teig gut durchgeknetet und gerollt werden.

Spanne eine Hand zu einer Faust fest an. Stell dir vor, du hast den Teig in deiner Hand und musst ihn gut durchpressen. Drücke ihn fest zusammen. Lass jetzt schnell los und strecke deine Finger. Schüttele deine Hand aus und leg sie wieder ruhig neben dir ab. Spüre, wie etwas Warmes durch deine Hand fließt. Probiere es gleich noch einmal mit der anderen Hand. Balle deine Hand zu einer Faust und denke, dass du den Teig in deiner Hand hältst. Drücke ihn ganz fest zusammen.

Lass wieder los und öffne deine Faust. Schüttele deine Hand etwas aus und lege sie wieder neben dich auf den Boden. Du spürst, wie auch hier etwas Warmes durch deine Hand fließt.

Das Backen geht fast wie von selbst. Dein Brot ist schon fast fertig und muss nur noch in den Ofen geschoben werden, um dort schön knusprig gebacken zu werden. Du kannst schon das frische Brot riechen. Der Duft verbreitet sich ganz schnell im Raum. Kräusle deine Nase und leg sie in Falten. Zieh die Nase ganz weit nach oben. Lass nun wieder locker und entspanne deine Nase wieder. Atme ruhig ein und wieder aus und rieche den Duft von frisch gebackenen Brot. Atme tief ein und wieder aus.

Das wäre für heute geschafft. Du schaust aus dem Fenster und siehst, wie die Sonne hell und warm vom Himmel scheint. Vor deinem Fenster steht ein großer breiter Baum. Der Baum steht dort ganz fest und ruhig. Stelle dir vor, du wärst der Baum und spanne deinen ganzen Körper an. Du bist fest wie der Baum. Dein ganzer Körper ist angespannt. Vergesse nicht zu atmen. Atme ruhig ein und

wieder aus. Lass jetzt wieder locker und spüre, wie die Wärme durch deinen Körper fließt.

Geschafft für heute. Dein Arbeitstag ist nun zu Ende und du gehst ganz entspannt und gelassen wieder nach Hause.

Komm nun langsam wieder in den Raum zurück und strecke dich. Streck deine Arme aus und mach dich lang. Streck deine Beine aus und mach langsam deine Augen wieder auf.

Quelle: Kinderärzten in Aktion, Baden-Württemberg

## PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Kinder sind heute mehr denn je einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt. Hektik sowie ein Überangebot an Medien bereits im Kleinkindalter führen dazu, dass Kinder kaum noch lernen, sich zu entspannen. Durch die Anspannung wird Stress verstärkt, sodass viele Kinder überhaupt nicht mehr zur Ruhe kommen. Die Gesundheit leidet oft darunter, ebenso wie die Konzentrationsleistung. Die Kinder werden lustlos und es mangelt an Energie. Verhaltensstörungen bis hin zu schweren Phobien können die Folgen sein. Die progressive Muskelentspannung oder Muskelrelaxation unterstützt unruhige und gestresste Kinder dabei, ihren Körper zu entspannen. Sie sollen lernen auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und selbst zu erkennen, wann ihnen die Anspannung zu groß wird.

### Hinweise zur Durchführung

Am besten legen sich die Kinder bequem auf eine weiche Unterlage (Decke, Matte, Kissen). Zwischen den Kindern sollte so viel Platz sein, das sie sich nicht gegenseitig berühren. Dann lesen Sie den Kindern nachfolgende Geschichten vor. Die Aussage „...ganz anders anfühlt / anfühlen!“ erfolgt mehrmals, weil sich bei den Kindern am Ende der einzelnen Geschichten verschiedene Körperempfindungen zeigen können, z.B. Kribbeln, Wärme, Leichtigkeit in den angespannten und entspannten Muskeln. Zudem ist es empfehlenswert, dass im Zuge des damit provozierten Nachspürens mehrmals tief ein- und ausgeatmet wird, um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen (kurze Achtsamkeitspause bzw. Nachspürzeit). Um die Kinder nicht zu überfordern, lesen Sie nicht alle Teile der Geschichte auf einmal vor. Ein bis zwei am Stück genügen. Verteilen Sie die Sequenzen lieber auf verschiedene Tage und leiten Sie somit eine Regelmäßigkeit bzw. eine Ritualkultur ein.

### Der kleine Drache lernt das Fliegen

**Geschichte 1:** Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein kleiner Drache namens Darko. Er war noch ganz jung, aber er hatte schon den Mut eines großen und erwachsenen Drachens. Eines Tages fragte Darko seinen Drachenlehrmeister, ob er mit ihm gemeinsam auf Nahrungssuche gehen könne. Den Lehrmeister freute Darkos Eifer. Er lächelte und entgegnete ihm, dass er zuerst die zwei Disziplinen ‚Fliegen‘ und ‚Feuerspucken‘ bestehen müsse, ehe er mit ihm auf Jagd gehen könne. Und er müsse sich beim Üben immer an fünf goldene Regeln halten: (1) Ruhig sein! (2) Geduldig bleiben! (3) Sparsam mit den Kräften umgehen und nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden! (4) Immer wieder üben! (5) Ratschläge befolgen! Der kleine Drache sah zu ihm hoch und nickte mutig.

„Wollt ihr wissen, wie sich der Drache auf die Jagdprüfung vorbereitet, und ob er sie besteht? Dann stellt euch vor, dass ihr der kleine Drache Darko seid und auch ihr mit dem Training beginnt.“

**Geschichte 2:** Heute ist mein erster Trainingstag und ich übe mit dem Drachenlehrmeister die Disziplin ‚Fliegen‘. Meine Aufgabe besteht darin, vom Berg hinunter zu sausen, die Bäume wie Slalomstangen zu umfliegen und schließlich exakt an einer bestimmten Stelle zu landen. Doch bevor ich mit dem Training anfangen, erinnert mich der Lehrmeister an seine fünf goldenen Regeln (Ruhig sein! Geduldig bleiben! Sparsam mit den Kräften umgehen und nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden! Immer wieder üben!). Danach bereite ich meine Flügel für den Flug vor. Ich setze mich bequem hin und halte meinen rechten Flügel-Arm ruhig neben meinem Körper. Dann balle ich diesen zu einer Faust, spanne ihn an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich

mein rechter Flügel-Arm ganz anders anfühlt. Nun balle ich auch meinen linken Flügel-Arm zu einer Faust, spanne diesen an, halte die Spannung kurz und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein linker Flügel-Arm ganz anders anfühlt.

**Geschichte 3:** Nun geht es mit dem Fliegen los. Ich stehe am Abgrund und springe hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe meine Schultern bis nach gaaanz oben zu den Ohren, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunter-hängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

**Geschichte 4:** Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich meine Geschwindigkeit in den Kurven wieder erhöhen. Leider bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augen zusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich sie wieder und spüre, wie sich die Augen danach ganz anders anfühlen.

**Geschichte 5:** Oh, nein! Ein paar Meter vor mir sehe ich einen Fliegenschwarm. Da muss ich durch! Ich denke an die goldenen Regeln meines Lehrmeisters und bleibe ganz ruhig. Ich presse meine Lippen zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme, und zähle 3-2-1. Jetzt bin ich durch und kann meine Lippen wieder entspannen. Ich spüre, wie sich meine Lippen ganz anders anfühlen.

**Geschichte 6:** Juhu, ich habe es tatsächlich geschafft, die Bäume zu umfliegen, ohne hängen zu bleiben! Mein Drachenlehrmeister, der neben mir fliegt, macht mich nun darauf

aufmerksam, dass ich für die Landung meine beiden Beine fit machen muss, um mein Körpergewicht bei der Landung besser abfedern zu können. Also spanne ich zuerst mein rechtes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt entspanne ich dieses Bein wieder. Dafür lasse ich mein anderes Bein locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt. Danach spanne ich auch das linke Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Auch dieses entspanne ich anschließend wieder. Dafür lasse ich das andere Bein locker herunterhängen. Ich atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt.

**Geschichte 7:** Jetzt muss ich mich aber darauf konzentrieren, exakt auf der vorgegebenen Stelle zu landen. Ich nehme Kurs auf das Ziel, und mit einem letzten Flügelschlag lande ich genau in der Mitte des Ziels. Jawohl, ich habe es geschafft. Ich freue mich über meinen gelungenen Flug. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln meines Drachen-lehrmeisters und die Hinweise, welche Muskeln ich während des Flugs anspannen und entspannen sollte, haben mir dabei geholfen. Mein Lehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Flug: „Das hast du sehr gut gemacht. Ich bin stolz auf dich! Trainiere diesen Flug noch ein paar Mal und du wirst es am Flug-Prüfungstag wie im Schlaf können! Achte nur auf die goldenen Regeln!“ Ich bin überglücklich und kann es kaum erwarten, mit dem Training weiterzumachen. Wegen der ganzen Aufregung lockere ich nochmals meine ganzen Muskeln, indem ich alle Muskeln von eben nochmals anspanne. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich alle Muskeln wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.



## ÜBUNGEN ZU GEFÜHLEN



## KONSTRUKTIVER UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN WIE WUT UND AGGRESSION

In der alltäglichen Arbeit mit Kindern ist man häufig mit den unterschiedlichsten Gefühlen konfrontiert. Diese reichen von Freude über Traurigkeit bis zu Wut und Aggression. Der Umgang mit positiven Gefühlen bereitet weniger Probleme, doch kann der Umgang mit wütenden oder aggressiven Kindern sehr herausfordernd sein. Es ist jedoch wichtig, dass Kinder lernen, auch ihre negativen Gefühle zuzulassen. Ein konstruktiver Umgang mit diesen Gefühlen sollte deshalb gefördert werden. Dies kann durch Übungen erfolgen, aber auch durch Toben, Kräfteressen, Erobern und Entdecken von fremden Welten. Ihr als Pädagoginnen und Pädagogen können Kinder wie folgt dabei unterstützen:

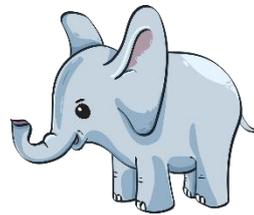
- Gefühle für die Kinder versprachlichen
- Über eigene innere Zustände berichten
- Möglichkeiten zur Symbolisierung anbieten (Spielen, Zeichnen, Werken, Bewegung)
- Alternative Konfliktlösungsmöglichkeiten anbieten
- Realitätsbezug herstellen, Situationen deuten und das Gefühl der Bedrohung für das Kind entschärfen
- Wiedergutmachungsmöglichkeiten aufzeigen
- Humor hilft oft sehr gut
- Klare Grenzen bei Selbst- oder Fremdgefährdung

In der Folge möchten wir Ihnen ein paar Spiele und Übungen vorstellen, die Sie in ihren Kindergartenalltag einmal ausprobieren können.

### Tierisch wütend

Bei diesem Spiel darf ich mal so richtig "tierisch wütend" sein - wie ein wild gewordener Elefant. Das macht riesigen Spaß! Dabei kann sich auch eine angespannte Situation ganz gut entladen. Verwandelt euch in wilde Tiere. Macht die Bewegungen, das Brüllen oder Fauchen nach.

Springt zum Beispiel herum wie Tiger, zischt wie Schlangen, stampft auf den Boden wie Elefanten



oder heult wie Wölfe. Ihr dürft Drohgebärden machen, jedoch niemanden wirklich angreifen. Habt ihr alle eure tierische Wut

herausgelassen? Dann versammelt euch zur "Konferenz der Tiere".

### Fechten mit Löffeln

Ein fairer Zweikampf mit vier Löffeln ist ganz etwas Feines. Probiere es mal aus!

Du brauchst: 4 Löffel, Radiergummi oder Tischtennisball oder etwas Ähnliches

Nimm in jede Hand einen Löffel. Auf den einen legst du den Radiergummi, der andere bleibt leer. Dein Fechtpartner macht das gleiche. Jetzt fechtet ihr mit dem leeren Löffel drauflos. Dabei dürft ihr das andere Kind nicht berühren. In der anderen Hand haltet ihr den Löffel mit dem Radiergummi - so still, wie möglich! Wenn dein Radiergummi am längsten oben bleibt, hast du gewonnen.

### Die Wutzeitung

Die Kinder sagen, was sie wütend macht, und zeichnen es auf das Papier. Dann darf jedes Kind mit seinem Wutpapier machen, was es will.

- Zerknüllen, gegen die Wand werfen
- Jemanden halten lassen und draufboxen
- Wegfliegen lassen
- Klein zusammenfalten und verstecken

Auf diese Weise erkennen die Kinder, dass es verschiedene Wege gibt, mit der Wut umzugehen.



## EMOTIONEN HABEN PLATZ

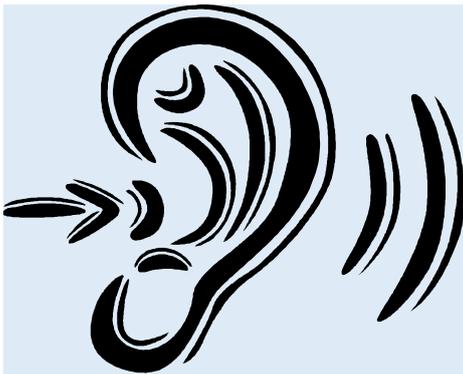
### Im Kindergartenalltag

Die Förderung von sozialer Kompetenz und emotionaler Intelligenz sollte fester Bestandteil jeder Bildungs- und Erziehungskonzeption sein.

### Emotionale Kompetenz

Den Umgang mit Gefühlen lernen Kinder im Umgang mit anderen, im Spiel und in Alltagsinteraktionen. Mit der folgenden Spielesammlung können Kinder angeregt werden, ihre eigenen Gefühle zu reflektieren und die Gefühle anderer zu achten. Das fördert die soziale und emotionale Kompetenz und das Selbstwertgefühl.

### Hörspiele



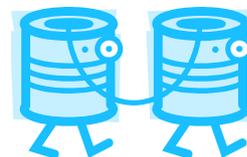
Sprechen lernen geschieht auf natürlichem Weg vorwiegend über das Hören. Im Verlauf der Sprachentwicklung ist ein Kind bestrebt, seine Lautproduktionen immer mehr denen der Erwachsenen anzugleichen. Kinder lernen über das „Fremdhören“, d.h. sie nehmen die Sprache von anderen Personen über den „auditiven Kanal“ auf und verarbeiten sie. Über das „Eigenhören“ nehmen sie ihre eigenen Lautproduktionen wahr.

### Horchspaziergang

Ein Spaziergang durch den Wald oder in der Stadt kann bewusst als "Horchspaziergang" durchgeführt werden. Was kann man hören: auf einer verkehrsreichen Straße, auf einer Baustelle, Im Wald oder am See? Die Geräusche können auf Kassettenrekorder aufgenommen werden. Später kann man im Kindergarten ein Hörrätsel daraus machen. Die Geräusche werden abgespielt. Können sich alle daran erinnern, wo das Geräusch aufgenommen wurde?

## HÖRMEMORY SELBSTGEMACHT

Aus dem Fotogeschäft schwarze Filmröllchen besorgen (die geben sie umsonst her, wenn sie welche da haben). Ansonsten kann man kleine Plastikbehälter nehmen und Folie darum wickeln. Dann werden je zwei mit den gleichen Materialien gefüllt, z.B. je ein Teelöffel Sand, je eine Murmel, je einige Erbsen, je zwei/drei Nägel, je ein paar Stückchen Bindfaden, etc.



Die Dosen nicht zukleben, damit man überprüfen kann, ob es wirklich die 2 Gleichen sind. Oder man bringt eine farbige Markierung an der Unterseite der Dosen als Kontrollmöglichkeit an. Dann wie ein normales Memory spielen.

## DER UMGANG MIT GEFÜHLEN

Situationen wie Streitigkeiten, Raufereien und Belästigungen nehmen im Kindergarten immer wieder Einzug und gehören leider auch zum Alltagsleben von vielen Kindern. Das Spielen bietet hierbei eine gute Möglichkeit diese Situationen aufzugreifen. Konkrete Anlässe können z.B. im Stuhlkreis besprochen werden, oder mithilfe von Übungen entschärft werden. Dadurch lernen Kinder ihre Erlebnisse und Gefühle nach außen mitzuteilen, ihre Ängste zu überwinden, sich von ihren Sorgen frei zu sprechen, Nein zu sagen und sich klar abzugrenzen.



**Fingerspiel:**  
**Der Mut des Kleinsten**  
Alter: ab 5 Jahren.

Die Kinder strecken ihre Finger aus und beginnen mit dem Daumen, den sie langsam zur Handfläche führen. Bis auf den kleinen Finger führen die Kinder nacheinander die einzelnen Finger zur Handfläche. Kehren die vier Finger wieder zurück, strecken die Kinder alle vier Finger gleichzeitig aus.

Dazu wird der folgende Reim gesprochen:

Der erste sagt: „Ich gehe!“

Der zweite kann nichts verstehen.

Der dritte kriegt kein Ton heraus.

Der vierte hält die Situation nicht aus.

Der kleinste aber, wer hätte es gedacht,  
der hat ganz laut seinen Mund aufgemacht.

Die anderen kehrten schnellsten wieder zurück.

Das war für alle ein unfassbares Glück!

### Erzählkugel

Alter: ab 4 Jahren; Material: eine optisch ansprechende Kugel (bspw. Aus Wurzelholz oder Kristall).

Besonders jüngere Kinder haben Schwierigkeiten vor einer Gruppe über ihre Erlebnisse und Gefühle zu berichten. Damit sich das Kind beim Erzählen nicht ständig beobachtet fühlt, bietet sich die folgende Übung an: Die Kinder sitzen im Stuhlkreis und schauen sich gegenseitig an. Sobald die nötige Ruhe eingekehrt ist, erhält ein Kind die Erzählkugel und somit auch das Wort. Beim Erzählen kann das Kind sowohl die anderen Kinder, als auch die Erzählkugel betrachten. Aufmerksam hören alle zu und überlegen sich Fragen, die sie anschließend stellen möchten. Wenn das Kind fertig ist, reicht es die Erzählkugel weiter.

### Dampf ablassen

Alter: ab 5 Jahren;  
Material: Zeitungen,  
leere Dosen, Kartons,  
Kochlöffel etc.



Kinder, die wütend und verärgert sind, müssen auch Gelegenheit haben, „Dampf“ abzulassen. Dazu sammeln sie verschiedene Materialien, die sie auf einen Tisch stellen. Um den Tisch herum bilden die Kinder einen Stuhlkreis. Wer sich über eine bestimmte Person oder Sache geärgert hat, darf nun vor den Tisch treten und seinen „Dampf“ ablassen. Dazu schlagen die Kinder beispielsweise mit dem Kochlöffel auf eine Dose, oder zerknüllen eine Zeitung. Anschließend sprechen sie über ihre Wut und versuchen, verschiedene Wege zu finden, wie sie im Alltag damit am besten umgehen können.

Aus dem Fachbuch „Liebe Schnecke, komm heraus, Spiele und Anregungen zur Förderung des Selbstwertgefühls und des sozialen Verhaltens“ (Ökotopia Verlag)

## ÜBUNGEN ZU JAHRESZEITEN



## APRIL, APRIL! LACHEN IST GESUND

„Lachen ist die beste Medizin!“, dieses bekannte Sprichwort ist uns allen schon einmal begegnet. Doch was so geschwind daher gesagt wird, hat wirklich große Bedeutung. Lachen entspannt die Atmosphäre und schafft in Gruppen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Wohlbefindens. Negative Gefühle werden besänftigt und aggressive freundlicher gestimmt. Sobald man lachen kann, ist alles andere plötzlich nur noch halb so schlimm. Lachen ist auch im biologischen Sinne entwaffnend: Es senkt nämlich den Adrenalinspiegel und somit mögliche Anspannung. Es ist zudem ansteckend, denn Geräusche lachender Menschen veranlassen unser Gehirn sofort die Gesichtsmuskeln auf das Lachen vorzubereiten. Dabei lacht nicht nur das Gehirn, sondern der ganze Körper – vom Bauch bis zum Gehirn sind es rund 300 verschiedene Muskeln, die beim herzhaften Lachen aktiviert werden. Folgende Übungen könnten in den Kindergartenalltag Einzug finden und traurige, angespannte oder gedrückte Stimmungen auflösen.

### Der Lachvirus geht um

Alle Kinder legen sich in einem Kreis so auf den Boden, dass jeweils der Kopf auf dem Bauch des nächsten Kindes liegt. Alle schließen ihre Augen und singen: „Dreht euch nicht herum, denn der Lachvirus geht um!“ Sie gehen umher und drücken mit Ihrem Finger sanft auf die Nase eines Kindes. Sofort beginnt es zu lachen und automatisch vibrieren seine Bauchmuskeln, die wiederum den Kopf des anderen Kindes in Bewegung bringen. Es setzt eine Kettenreaktion ein, bei der alle Kinder – Bauch für Bauch – vom Lachvirus angesteckt werden.

### Die Lachsinfonie

Alle Kinder sitzen im Halbkreis zusammen. Ein Kind aus der Gruppe wird zur Dirigentin oder zum Dirigenten bestimmt und darf das „Orchester“ leiten. Die Instrumente sind die eigenen Stimmen. Sobald die Dirigentin oder der Dirigent die Hände

flach auf den Oberschenkel legt, sind alle Kinder still. Hebt sie oder er dann die Hände ein wenig an, beginnen die Kinder zu kichern. Je höher die Hände angehoben sind, desto lauter und herzhafter darf gelacht werden. Gehen die Hände wieder nach unten, werden die „Instrumente“ leiser. Der große Spaß stellt sich ein, wenn die Hände der Dirigentin bzw. des Dirigenten wieder flach auf den Oberschenkeln liegen und das „Orchester“ reagieren muss. Still – leises Kichern – still – lautes Lachen – leises Kichern – usw. So entsteht eine lustige Lachsinfonie und sorgt für fröhliche Stimmung.



Passend zum Scherzmonat April könnte man auch jeden Tag einen kleinen Scherz vorlesen oder sogar nachspielen. Die Kinder haben sicher große Freude daran, wenn sie den anderen Kindern, und auch den Pädagoginnen und Pädagogen, einen Spaß bereiten können. Schön wäre es doch, jeden Tag mindestens einmal zusammen zu lachen. Es verändert den Alltag enorm und bringt ganz viel Freude und Sonne in die Herzen.

## DAS WIR-GEFÜHL IN DER GRUPPE VON ANFANG AN STÄRKEN

Das Kindergartenjahr neigt sich dem Ende zu und schon sind alle Pädagogen damit beschäftigt sich Gedanken über die Gestaltung des Starts in das neue Kindergartenjahr zu machen. Zu Beginn eines neuen Kindergartenjahres ist oft viel los. Die Kinder müssen sich auf viele neue Dinge einstellen, die Namen der anderen Kinder kennen lernen, neue Regeln akzeptieren und auch lernen, sich von ihren Eltern zu trennen. Die Eingewöhnungsphase läuft nicht immer reibungslos ab und manchmal fließen auch die einen oder anderen Tränen. Was kann Kindern helfen, ein Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln? Eine Möglichkeit bietet das



„Willkommens-Mobile“. Hier können sich die Kinder symbolisch darstellen, ohne viele Worte einen Platz innerhalb der Gruppe finden und sich in die Gemeinschaft aufgenommen fühlen.

### Willkommensmobile zum Start in das neue Kindergartenjahr

**Ziel:** das Wir-Gefühl in der Gruppe entwickeln und stärken; sich so darstellen dürfen, wie man gerne sein bzw. gesehen werden möchte; erste Überlegungen dazu anstellen, in wessen Gesellschaft man sich gerne aufhalten möchte, wen man gerne mag.

**Alter:** ab ca. 3 Jahren

**Material:** weiße Papierteller; Wolle oder Luftschlangen; Farbstifte und evtl. Pinsel und Farben; Glitzersand; Stoffschleifen; Scheren; Kleber; ein Foto von jedem Kind; Schreibstift; Nadel und Faden; dünne Stäbchen oder Äste für das Mobile oder ein Holzreifen.

**Durchführung:** Jedes Kind wählt sich einen Papierteller aus und bemalt ihn mit „seinem“ Gesicht. Dann dekoriert es das Gesicht, wie es

selbst gerne sein oder gesehen werden möchte, also mit langen oder kurzen „Haaren“ aus Wolle oder Luftschlangen, lachend oder ernst, glitzernd oder schlicht. Auf die Rückseite des Tellers wird das Foto des Kindes geklebt und sein Name dazu geschrieben. Evtl. auch das Geburtsdatum. Mithilfe von Nadel und Faden werden die Werke der Kinder dann aufgehängt. Man kann sie z.B. in Form eines „Gesichter-Mobiles“ an Ästen oder Stäben befestigen, die dann in der Mitte des Gruppenraumes aufgehängt werden oder auf einen Holzreifen draußen in der Gruppengarderobe.



Wichtig dabei ist nur, dass jedes Kind für „sein Gesicht“ genügend Platz bekommt und mitentscheiden darf, wo es hängen soll und wo nicht.

Die Gesichter sollten zudem für alle gut sichtbar und zugänglich sein, damit sie auch von den Eltern bewundert und wahrgenommen werden können. Es ist ein schönes Symbol dafür, dass alle in der Gruppe zusammen gehören und eine Gemeinschaft bilden.

## ÜBUNGEN ZU RESILIENZ



## BINDUNGSMUSTER ERKENNEN IM KINDERGARTEN

Heute möchten wir euch gerne ein paar Informationen zum Thema „Bindung“ weitergeben. Wie Sie immer wieder feststellen, begegnen Ihnen im Kindergartenalltag bzw. in der Zeit der Eingewöhnung Kinder mit den unterschiedlichsten Bindungsmustern. Die einen Kinder lassen sich recht rasch eingewöhnen, andere brauchen dagegen ewig. Diese Kinder benötigen oft ganz unterschiedliche Unterstützungen, um sich im Alltag wohl fühlen zu können und eine sichere Bindung zu Ihnen als Pädagoginnen / Pädagogen aufbauen zu können.

### Unterschiedliche Bindungsmuster

Bei der Eingewöhnung bzw. einem Wechsel der Bezugsperson ist es sehr wichtig, die Signale der Kinder individuell wahrzunehmen, diese richtig zu interpretieren und prompt und angemessen darauf zu reagieren. Bezugspersonen setzen bei Bedarf Regeln durch, folgen dem spielerischen Drang der Kinder die Welt zu entdecken und sind dabei verlässlich und ihre Handlungen sind vorhersehbar.

So könnten Stimmen der Kinder in etwa wie folgt lauten:

#### Der sichere Bindungstyp

„Ich brauche deinen Beistand, wenn ich in eine missliche Lage komme. Gib mir das Gefühl, dass du auf mich achtest, auch wenn ich oft gut alleine zurechtkomme.“

#### Der vermeidende Bindungstyp

„Gib mir Zeit, mich auf dich einzulassen, schenk mir deine Nähe und Geborgenheit und dein Interesse für die Dinge, die ich tue, auch wenn ich nicht nach dir rufe.“

#### Der ambivalente Bindungstyp

„Gib mir Sicherheit, damit ich für die Zeit im Kindergarten die Trennung von meiner Mutter schaffe, selbstständig die neuen Dinge dort

entdecken und ausprobieren kann und dabei lerne, besser mit anderen klarzukommen.“

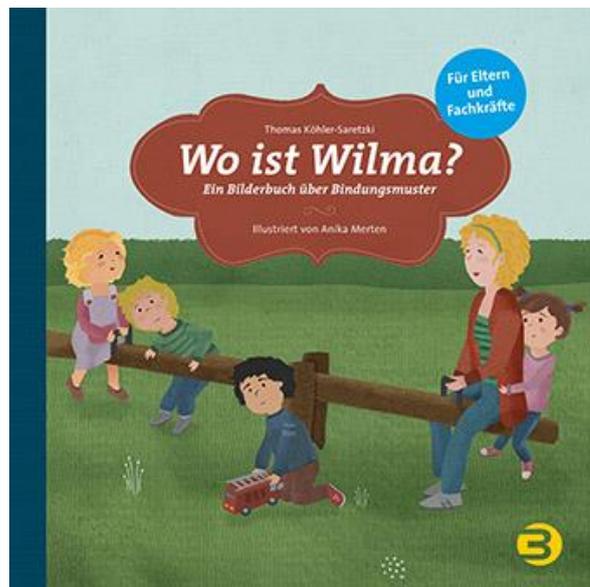
#### Der desorganisierte Bindungstyp

„Ich brauche Hilfe, damit ich lerne, mit meinen Gefühlen umzugehen und Grenzen wahrzunehmen.“

Treten zum Beispiel Situationen wie **Wutanfälle** auf, ist immer darauf zu achten, dass diese Kinder ein Time-Intensiv benötigen und keinesfalls ein Time-Out. Eine 1:1 Betreuung bei unkontrollierten Affekten gerade in der Zeit der Eingewöhnung kann zu einer sicheren und guten Basis führen. Eine feinfühliges Fremdregulation fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation. Kinder mit heftigen Affekten sollten nie alleine gelassen werden. Dies kann recht rasch zu einer Bedrohung Bindungsunsicherheit führen.

Das Angebot Netzwerk Familie bietet zum Thema „Bindungsorientierte Übergänge“ immer wieder interessante Fortbildungen an.

Buchtip: „Wo ist Wilma?“- Ein Bilderbuch über Bindungsmuster – von Thomas Köhler-Saretzki



## NICHTNORMATIVE ÜBERGÄNGE GUT BEGLEITEN – SCHEIDUNGSKINDER

In jeder Kindergartengruppe kann es vorkommen, dass sich Eltern aktuell in einer Trennungs- oder Scheidungssituation befinden. Oftmals reagieren Kinder darauf und fallen durch veränderte Verhaltensweisen auf. Es ist wichtig, dass Sie auf solche Veränderungen reagieren und bei Unklarheiten auch nachfragen.

### Veränderte Verhaltensweisen

Diese Anzeichen können sehr unterschiedlich sein. Möglicherweise sucht das Kind plötzlich mehr Nähe zu den Pädagoginnen und Pädagogen und braucht mehr Aufmerksamkeit. Es kann sein, dass sich die Bring- und Holsituationen verändern oder dass Kinder nicht mehr nach Hause möchten. Die Kinder erzählen beim Morgenkreis nichts mehr, ziehen sich zurück oder fallen durch aggressives und zerstörerisches Verhalten auf. Letzteres kann ein Hinweis darauf sein, dass sie die Problematik noch gar nicht erfassen können oder dass mit ihnen über diese Veränderung noch gar nicht gesprochen wurde.

### Auch Eltern setzen Signale

Während die einen Eltern die Veränderung sehr offen ansprechen und Bescheid geben, kann es sein, dass manche Eltern sich ebenfalls zurückziehen, keine Zeit mehr für Gespräche haben, die Kinder plötzlich nicht mehr pünktlich gebracht oder geholt werden, die Mutter / der Vater plötzlich sehr traurig wirken. Oder es kann auch sein, dass keine Kinder mehr nach Hause eingeladen werden.

### Hilfestellungen für Scheidungskinder

Oftmals sind Eltern in dieser Situation sehr mit sich selbst beschäftigt, sie müssen mit der neuen Situation als Alleinerziehende erst einmal klar kommen. Es kann auch sein, dass existentielle Sorgen den Alltag nun beherrschen. Pädagoginnen und Pädagogen können in diesem Übergangsprozess sehr wichtig für die Kinder sein,

in dem sie ihnen eine gewisse Sicherheit bieten, Rückzugsmöglichkeiten erschaffen, den Kindern körperliche Nähe und emotionale Zuwendung schenken, um der Verlustangst entgegen zu wirken. Selbstvertrauen und starke Bindungen geben den Scheidungskindern einen wichtigen Halt in dieser schwierigen Zeit. Geben Sie dem Kind auch die Möglichkeit über das Thema zu sprechen und Fragen zu stellen. Routine und feste Regeln helfen den Kindern zusätzlich. Da sich viele Kinder an der Situation schuldig fühlen, ist es zudem wichtig, dass gerade aggressives Verhalten nicht durch Time-Out beantwortet wird. Was diese Kinder im Moment brauchen, ist ein Time-In.

### Untersützungsmöglichkeiten

Wenn das Kind starke Verhaltensauffälligkeiten zeigt, ist es wichtig, dass die Situation angesprochen wird und die Eltern zu einem Elterngespräch eingeladen werden. Dabei können den Eltern Adressen von Unterstützungsangeboten wie z.B. das Gigagampfa vom Ehe- und Familienzentrum oder bei unter 3-Jährigen das Netzwerk-Familie angeboten werden. Das Angebot des SOS-Kinderdorfs „Rainbows“ und auch die Ifs-Beratungsstellen können weiterhelfen.

### Bücher

S. Strobach (2013) „Scheidungskindern helfen – Übungen und Materialien“

K. Schager, B. Karisch (2017) „Flauschel. Von bunten und grauen Tagen“

A. Rickert, S. Heine (2016) „Das Gute daran!“



## ENTWICKLUNG DER RESILIENZ/SELBSTWIRKSAMKEIT

### Kinder erleben sich als erfolgreich und selbstwirksam wenn:

- sie sich darüber bewusst sind, dass ihr eigener Emotionsausdruck die Reaktionen anderer Personen beeinflusst und
- sie erleben, dass sie selbst Interaktionen erfolgreich einleiten können und so langfristig ihren Selbstwert stärken.



Resilienz hängt eng damit zusammen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben. Dieser Glauben macht es möglich, dass das Kind bestimmte Ziele als erreichbar ansieht, auch wenn es nötig sein wird, Hindernisse zu überwinden.

### Wir schaffen das!

Für dieses Spiel braucht man Kochlöffel und Luftballons. Zuerst sollten die Kinder spielerisch die Beschaffenheit des Luftballons kennenlernen. Dann tun sich je zwei Kinder zusammen, wobei beide einen Holzkochlöffel haben. Zusammen sollen sie nun versuchen, einen großen Luftballon mit den beiden Löffeln zu halten und auf die andere Seite des Raums zu transportieren. Der Ballon darf dabei nicht mit den Händen berührt werden. Diese Form der gemeinsamen Bewegung fördert das Sozialverhalten.

### Der Zauberstab

Ein Kind ist der Zauberer und erhält seinen Zauberstab. Die Kinder stehen um den Zauberer verteilt da. Der Zauberer hält den Zauberstab hoch und ruft: „Abrakadabra, ich verzaubere euch alle in Katzen (Kind wählt selbst das Tier)!“. Die Kinder bewegen sich als Katzen. Lässt der Zauberer nun den Zauberstab auf den Boden fallen, laufen alle Kinder vor ihm weg. Er versucht nun, ein Kind zu fangen. Dieses wird in der nächsten Runde der Zauberer.



## BINDUNG VOR BILDUNG

Nur wenn das kindliche Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit erfüllt ist, kann ein Kind frei spielen und ruhig seine Umwelt erforschen. Dies kann durch einen vergewissernden Blick zur Betreuungsperson, eine Berührung oder eine kurze Kontaktaufnahme erfolgen.

Nachstehend finden Sie Anregungen, wie die Themen Berührung, Zärtlichkeit, Körperwahrnehmung oder Hautempfinden als Ausdruck von Beziehung und Bindung thematisieren werden können.

### Das tut gut!

Die Gruppe wird in zwei gleich große Kleingruppen von etwa fünf bis sieben Kindern eingeteilt. Die eine Gruppe legt sich entspannt auf den Boden. Die Teilnehmer der anderen Kleingruppe setzen sich neben sie. Dabei wird ruhige Musik gespielt. Die liegenden Kinder dürfen die Augen schließen. Sie können die Kinder auch paarweise zusammen gehen lassen und dann einfach weiter rücken



Die Kinder werden gebeten, sich zu überlegen, welche Berührung ihnen gut tut, z.B. an der Hand fassen, Arm streicheln, an der Schulter berühren, den Rücken streicheln, ....

Die Kinder werden angehalten, nur sanfte Berührungen durchzuführen.

Wenn ein Kind nicht mitspielen will (weil es nicht berührt werden möchte) darf es zuschauen. So erfahren Sie als Pädagogin, wenn Kinder nicht gerne berührt werden. Achten Sie darauf, dass dies auch von den anderen Kindern akzeptiert wird.

### Meine Haut

Sie können dieses Spiel zum Anlass nehmen, um über das Organ Haut zu sprechen. Welche Funktionen erfüllt die Haut, wie beispielsweise Wahrnehmung von Berührung, Druck, Spannung oder Temperaturunterschiede. Fragen Sie die Kinder, wie die Haut geschützt werden kann (z.B. vor Sonnenbrand).

### Weitere Fragen könnten sein:

Wie fühlt es sich an, gestreichelt zu werden? Was bedeuten Zärtlichkeiten oder Berührungen? Welche Berührungen kennt ihr?

Sie können die Antworten sammeln und ein Plakat kreieren. Mit diesen Spielen fördern Sie die Wahrnehmung und Feinfühligkeit der Kinder, auf Berührungen zu achten (Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung).

Quelle: <http://www.spielundzukunft.de/wie-kinder-spielend-sich-entwickeln>

## DAS NETZ

### Vielfältigkeit und Gemeinschaftsgefühl

Die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen und ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln, bezeichnet man in der Fachliteratur als soziokulturelle Wirkungsebene.

In einer Gesellschaft, die immer bunter und vielschichtiger wird, wo es immer häufiger Unterschiede als Verbindendes gibt, ist es besonders wichtig aufzuzeigen, dass wir oft viel mehr gemeinsam haben, als wir manchmal denken. Wohlbefinden, Selbstwert und Zufriedenheit entstehen dann, wenn ich mich einerseits als besonderes Individuum mit bestimmten Talenten und Fähigkeiten, aber auch andererseits als wichtiges und geschätztes Teil in einer größeren Gruppe spüre.

Die folgende Übung hilft dabei, hervorzuheben, dass man dieselben Interessen haben kann und somit viele Freundschaften möglich sind, wo auch gemeinsam Vorlieben geteilt werden können. Ziel der Übung ist auch, die soziale und zwischenmenschliche Kompetenz der Kinder zu stärken.

### Das Netz – eine Übung aus dem Bereich Kommunikation, Kontakt und Interaktion

Diese Übung ist eine Gruppenübung, besonders auch für größere Gruppen. Egal ob draußen oder drinnen, es sollte einfach freier Raum mit genügend Platz sein. Als Material benötigen Sie eine lange Schnur und eine Schere, nun schneiden Sie ca. 50cm lange Stücke ab.

Beginnen Sie damit, ein Kind zu fragen, was es in seiner Freizeit besonders gerne macht.

Im zweiten Schritt fragen Sie die anderen Kinder, wer gerne das Gleiche macht wie das erste Kind. Geben Sie den Kindern mit den gleichen Interessen ein Stück Schnur. Die Schnüre werden dann von dem ersten Kind und den anderen Kindern festgehalten. Die Schnüre werden somit zu den Verbindungen zwischen den verschiedenen Kindern und es entsteht eine – greif- und spürbare – Beziehung.

Fragen Sie im dritten Schritt ein weiteres Kind, welche Freizeitbeschäftigung ihm besonders viel Freude bereitet. Das kann gerne auch bereits ein „verbundenes“ Kind sein. Verteilen Sie wieder Schnurstücke, um alle Kinder mit den gleichen Interessen zu verbinden.



(Diese Übung mit dem Fokus auf interkulturelles Verstehen und Inklusion wurde im Rahmen des Projektes „Stronger Children – Less Violence 2“ (2014–2016), finanziert durch das Erasmus+ Programm, erstellt)

Setzen Sie die Übung solange fort, bis jedes der Kinder seine Vorlieben erklärt hat und alle Kinder durch die Schnüre mit ihren Gruppenkameradinnen und Gruppenkameraden verbunden sind.

Regen Sie die Reflexion der Kinder über die Verbindung durch gemeinsame Interessen an. Man kann diese Übung auch leicht abwandeln, indem man nach Lieblingsfarben, Lieblingsessen, etc. fragt.

## EMOTIONALE INTELLIGENZ

Emotionen bei sich selbst zu erkennen, zu verstehen und zu spüren ist die Basis für zwei Fähigkeiten: Einerseits eigene Gefühle auch beeinflussen zu können, andererseits die Gefühle von anderen richtig wahr zu nehmen. Wenn dies gelingt, spricht man von emotionaler Intelligenz.

### Ich und meine Gefühle

Die vorgeschlagene Übung soll dazu dienen, dass Kinder ein gutes eigenes Verständnis zu verschiedenen Gefühlen entwickeln können.

In der Einleitung zur Übung erzählt die Kindergarten- pädagogin bzw. der Kindergartenpädagoge den Kindern, dass Menschen ganz viele unterschiedliche Gefühle haben können. Das können schöne Gefühle genauso sein, wie schwierige Gefühle. Und es macht richtig Spaß, sich zu den Gefühlen ein passendes Tier vorzustellen und dann in die Rolle des Tieres zu schlüpfen und mal aus zu probieren, wie sich das Gefühl mit dem ganzen Körper anspürt.

Geben Sie immer gut Zeit und Raum, um das Gefühl genau zu spüren bzw. das Tier nachmachen zu lassen! Beginnen und beenden Sie die Übung immer mit einem angenehmen Gefühl!



Beispiele:

„Ich war einmal richtig fröhlich und gut aufgelegt, da habe ich mich gefühlt wie ein ganz junger Hund...“

der junge Hund kann vor lauter Aufregung gar nicht still sitzen und läuft überall herum... der junge Hund rollt sich vor lauter Freude auf den Rücken und zappelt mit den Beinen in der Luft... der junge Hund stellt sich auf die Hinterpfoten und guckt ganz neugierig, was auf dem Tisch liegt... irgendwann merkt der junge Hund,

dass er wieder ruhiger geworden ist, und dann atmet er ganz entspannt noch einmal tief ein und wieder aus.“

„Ich war einmal ganz ängstlich, da habe ich mich gefühlt wie eine kleine Maus... die kleine Maus sitzt ganz still und schaut vorsichtig nach allen Seiten... die kleine Maus ist dabei ganz leise und passt genau auf, dass sie keinen Lärm macht... die kleine Maus hält die Luft an, damit man sie nicht hört... die kleine Maus merkt plötzlich, dass sie keine Angst mehr haben muss, und atmet jetzt beruhigt einmal tief ein und wieder aus.“



„Ich war einmal richtig stolz auf mich, da habe ich mich gefühlt wie ein großer Löwe... der Löwe weiß, dass er eine wunderschöne, große und dichte Mähne hat, die er jedem gerne zeigen möchte... der Löwe geht ganz aufrecht und weiß, dass er der König der Tiere ist... alle anderen Tiere gucken den Löwen bewundernd an und das findet der Löwe richtig toll... dann setzt sich der Löwe gemütlich hin und denkt noch einmal darüber nach, wie schön der Tag war, dabei atmet er zufrieden einmal tief ein und wieder aus.“

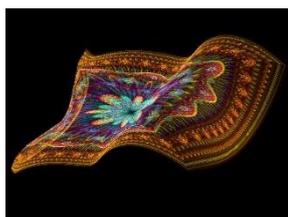
## INTERKULTURELLE KOMPETENZ

kann im Kindergarten spielerisch gefördert werden. Spiele sollen die Neugier wecken, herauszufinden wie Kinder in anderen Ländern leben, sich begrüßen, verabschieden oder spielen. Zugleich können eigene Erfahrungen mit interkulturellem Zusammenleben gesammelt und gelebt werden.

### Die Weltreise - mit dem Fliegeteppich einmal um die Welt

Material: Teppiche, Bilder und Musik der jeweiligen

Länderstationen, eine Weltkarte, Flöte oder länderspezifische Musik.



Flugziel sind Länder, aus denen Kinder der Gruppe stammen. Im Raum werden Decken als "Fliegeteppiche" zu einem Kreis geformt auf dem Boden ausgelegt. Etwa 5 Kinder haben Platz auf einer Decke.

### Vorbereitung

Überlegen, wo man hinfliegt. Kann als Überraschung für die Kinder gestaltet werden. Wird das nächste Reiseziel genannt, dürfen die Kinder aus den genannten Ländern sagen, wie man sich in ihrer Heimat begrüßt und verabschiedet, z.B. au revoir in Frankreich heißt „auf Wiedersehen“. Alle Kinder sprechen es nach. Man kann auch in verschiedenen Sprachen zählen „un, deux, trois, ... jetzt geht's los“.

Wenn gewünscht kann folgendes Spiel integriert oder auch extra gespielt werden:

## KOFFER-PACK-SPIEL

Wir packen unsere Koffer. Was nehmen wir mit? Das „Koffer-Pack-Spiel“. „Ich heiße ... und nehme dies und das mit“.

Dann landen wir im gewählten Land, beispielsweise in Äthiopien. Wo liegt Äthiopien? Sie können auf die Weltkarte, oder ein Bild von Äthiopien zeigen. Geben Sie eine kurze Länderinfo. Welche Sprache man spricht oder nennen Sie eine typische Spezialität, etc.



Quelle: **InDi** – Interkulturelles Dialogforum, [www.hendrik-kraemer-haus.de/indi.htm](http://www.hendrik-kraemer-haus.de/indi.htm)

Bild 1: <http://livwitmad.blogspot.co.at/2012/09/magic-carpets.html>

Bild 2: <http://www.astroblogs.nl/2007/07/30/doei/>

## MIT KINDERN RESILIENZ TRAINIEREN

„Was stärkt Kinder?“ – eine Frage, die sich viele Pädagoginnen im Alltag stellen. Und kann Resilienz erlernt werden? Ja, denn Resilienz ist sehr vielschichtig und umfasst Fähigkeiten, die durchaus erlernbar sind.

### Praktische Übungen

Die folgenden Übungen und Spiele zeigen einfache bekannte Beispiele für die bewusste Umsetzung im Kindergarten und sind an die Theorie „Die sieben Säulen der Resilienz“ angelehnt.

### Regulation der eigenen Emotionen und Impulse „Seifenblasenmärchen selbst gemacht“



Die Kinder tauchen einen Blasenring in die Seifenlauge und ziehen ihn wieder heraus. Sie blasen sanft und gleichmäßig auf die

dünne Haut in der Öffnung des Ringes, bis sich eine schillernde Seifenkugel löst und davon fliegt. Sie können mit den Seifenblasen experimentieren, sie fangen oder zum Platzen bringen.

**Ziele:** Seifenblasen faszinieren jedes Kind und bieten die Erfahrung an, dass man Situationen selbst und aktiv bis zu einem bestimmten Punkt mitbestimmen kann und sie dann im Vertrauen loslassen sollte um den Augenblick zu genießen.

### Selbstwirksamkeit – Ja, ich kann das! „Dosenwerfen“

Die Kinder dürfen im Turnraum/Garten gemeinsam auf einen Tisch alle Blechdosen in Form einer Pyramide aufstellen. In Ca. 2,5 m Entfernung und quer zum Tisch liegt ein Seil als Standmarkierung. Mit einem kurzen Reim wird ausgezählt, welches Kind beginnen darf. Es geht hinter die Standmarkierung, konzentriert sich kurz auf das Ziel und wirft. Jedes Kind hat je 3 Würfe. Wichtig ist nicht wie viele Dosen es dabei trifft, wichtig ist nur dass es trifft. Nach dem dritten Wurf darf es

entscheiden, wer aus der Gruppe als nächstes dran ist.

Hinweis: je jünger die Kinder, desto größer sollte der Ball sein.

### Ziele

Jede positive Erfahrung, jedes Gelingen stärkt die innere Überzeugung der Kinder, dass sie in ihrem Leben Dinge bewegen können. Und, dass es sich lohnt sich anzustrengen und etwas zu wagen.

### Verantwortung übernehmen

#### „Au, ich hab mir weggetan“

Bei diesem symbolischen Trostspiel darf sich jedes Kind einen Partner frei auswählen. Dieser setzt sich ihm gegenüber auf den Boden (Matte/Decke) und das tröstende Kind stellt die Frage: „Wo tut es dir denn weh?“ das andere Kind antwortet z.B.:

„Meine Hand tut weh.“  
Dabei legt es seine



„schmerzende“ Hand in die Hand seines Gegenübers. Dieser streichelt und tröstet es. Anschließend wird das Kind gefragt, ob denn vorsichtshalber auch die zweite Hand noch Trost braucht? Danach werden die Rollen getauscht. In der Abschlussrunde erzählt jedes Kind wie es sich angefühlt hat, getröstet zu werden oder selbst zu trösten.

**Ziele:** Die Kinder lernen, in dem sie aktiv um Hilfe bitten, dass sie so etwas an ihrer Situation ändern können. Und: dass sie selbst auch wieder Unterstützung zurückgeben können und sich der andere darüber freut.

## IN ANDERE ROLLEN SCHLÜPFEN

Ob Räuber, Indianer, Katzenmama oder Puppenärztin: Nicht nur im Fasching schlüpfen Kinder gern in andere Rollen. Und dabei lernen sie sogar eine ganze Menge. Jedes Kind macht es gern und das ist gut so. Meist werden Situationen aus dem Alltagsleben oder Szenen aus Büchern oder Filmen nachgespielt, ergänzt oder "umgeschrieben". Zusammen mit den Freundinnen und Freunden aus Nachbarschaft oder Kindergarten spielen die Kinder verschiedene Rollen wie z.B. "Mutter, Vater, Kind", "Räuberbande"... Oft werden dabei Themen aufgenommen, die die Kinder gerade besonders beschäftigen, z.B. "Krankenhaus" oder "Arztbesuch", wenn im näheren Umfeld gerade jemand krank war oder ist. Daher verrät das Rollenspiel auch viel über das Erleben von Kindern, häufig auch, welche Sorgen und Nöte sie vielleicht beschäftigen.

### Warum Rollenspiele so wichtig sind

1. Im Rollenspiel setzt sich das Kind mit der Welt der Erwachsenen auseinander. Es spielt Alltagssituationen nach und entwickelt dabei Verständnis für die Welt der Erwachsenen, ihre Aufgaben und Rollen im täglichen Leben und setzt sich spielerisch auch mit verschiedenen Berufen auseinander.

2. Im Rollenspiel lernt das Kind, sich in andere hinein zu fühlen. Es schlüpft in verschiedene Rollen und nimmt verschiedene Sichtweisen ein. Es lernt die Welt auch "mit anderen Augen" zu sehen und sich in andere hineinzusetzen.

3. Im Rollenspiel wird Sozialverhalten geübt. In gemeinsamen Rollenspielen müssen sich Kinder untereinander absprechen und über die Rollenverteilung und den Verlauf der Handlung einig sein. So lernen sie, sich in eine Gruppe einzufügen, tolerant zu sein, aber auch eigene Ideen und Vorstellungen einzubringen, durchzusetzen oder Kompromisse zu schließen. Dabei lernen Kinder

auch voneinander, indem sie sich gegenseitig beobachten.

4. Im Rollenspiel lernt und übt ein Kind, Regeln einzuhalten. Im Laufe des Spiels versteht das Kind, wozu Regeln da sind. Und es fällt ihm leichter, Dinge zu tun, die ihm sonst vielleicht schwer fallen, jetzt aber zu seiner Rolle gehören, beispielsweise zu teilen, zu schweigen, stillzuhalten oder Ausdauer zu zeigen.

5. Das Rollenspiel hilft, Erlebnisse zu verarbeiten und Ängste abzubauen. Indem Kinder das, was sie erlebt haben, im Rollenspiel darstellen, können sie es leichter verarbeiten. Auch Ängste können auf diese Weise bearbeitet werden: So versucht beispielsweise manches Kind, seine Angst vor Hunden zu überwinden, indem es selbst immer wieder spielt, ein Hund zu sein.

6. Im Rollenspiel kann ein Kind innere Konflikte ausleben. Darf ein Kind z.B. keine "bösen" Wörter sagen, lässt es einfach die Puppe diese Wörter sagen, um diese dann "als Mutter" gleich zu schimpfen. Das Kind spielt die Rolle des "unartigen Puppenkindes" und lebt dabei aus, was es nicht darf. Zugleich schlüpft es in die Rolle der schimpfenden Mutter hält sich damit wieder an die mütterlichen Regeln.

Nutzen Sie die Faschingstage und spielen Sie ein großes gemeinsames Rollenspiel. Die Rollen sind durch die Verkleidungen ja schon ausgemacht. Es sind sicher nur wenige Instruktionen nötig bis die Kinder ganz von allein ihre Handlung und ihr Spiel laufen lassen können.



## SPIELEN WIE ZU OMAS ZEITEN

### Wahrnehmungsspiele

Heutzutage würden die folgenden „alten Spiele“ unter den Begriff Wahrnehmungsspiele fallen. Genau das sind sie auch und waren es immer schon. Ein Impuls für Sie als Pädagogin, auf altbewährtes und vor allem unkompliziertes, spielerisches Fördern im Kindergartenalltag zurück zu greifen.



### Blinde Kuh

Material: eine Augenbinde oder ein Tuch/ Schal um die Augen zu verbinden.

Ein Kind ist die „Blinde Kuh“. Deshalb werden ihm die Augen verbunden. Danach wird es ein- oder zweimal um sich selbst gedreht, damit es die Orientierung verliert.

Die anderen Kinder ärgern nun die „Blinde Kuh“ und stupsen sie. Sie passen jedoch auf, dass sie ihr nicht wehtun. Die „Blinde Kuh“ versucht derweil ein Kind zu schnappen. Gelingt ihr dies, wird dieses die „Blinde Kuh“.

### Hänschen, piep einmal

Einem Kind werden die Augen verbunden. Alle anderen sitzen auf einem Stuhl im Kreis. Das Kind mit den verbundenen Augen steht in der Kreismitte. Es setzt sich nun vorsichtig bei einem anderen Kind

auf den Schoß. Dabei darf es das Kind jedoch nicht anfassen.

Das Kind mit den verbundenen Augen sagt: „Hänschen, piep einmal!“ Daraufhin antwortet das andere Kind, auf dessen Schoß es sitzt: „Piep!“ (es kann hierzu die Stimme verstellen!). Das Kind mit den verbundenen Augen rät jetzt den Namen des Kindes. Ist er richtig, wird dieses zum „Ratenden Kind“ (mit verbundenen Augen) und geht in den Kreis. Rät es falsch, muss es beim nächsten Kind sein Glück versuchen, bis es richtig rät.

### Ich sehe was, was du nicht siehst

Alle Kinder sitzen zusammen (evtl. in einem Kreis). Ein Kind beginnt und sagt: „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist grün (nur Farbenbeispiel).“ Die anderen raten nun, was um sie herum grün ist z.B. der Stift, das Kissen, die Mineralwasserflasche, die Blätter der Pflanze.... Wer das richtige Ding erraten hat, ist als nächster an der Reihe.

## VORLESEN

Die Adventszeit ist nicht nur die Zeit des Backens und des Geschenke Bastelns, sondern auch die Zeit des Vorlesens. Weihnachtsgeschichten und Weihnachts-märchen bereiten Sie und die Kindern auf Weihnachten vor und schaffen eine gemütliche Atmosphäre im Kindergarten, fernab vom Weihnachtsstress und Trubel.

Darüber hinaus werden mit dem Vorlesen die kindliche Neugier und der Wissensdrang angesprochen. Die Entwicklung des Wortschatzes und der sprachlichen Fähigkeiten, sowie die Entfaltung kognitiver Fertigkeiten und des logischen Denkens und der Merkfähigkeit werden dabei geschult. Kinder lernen Zusammen- hänge zu erkennen, und nebenbei wird die Fantasie und Vorstellungskraft angeregt. Verbinden Sie doch diese Wintergeschichte mit unserem Winterkuchen-Rezept und genießen Sie nach dem Vorlesen gemeinsam ein Stück davon.

### Der Winterkuchen

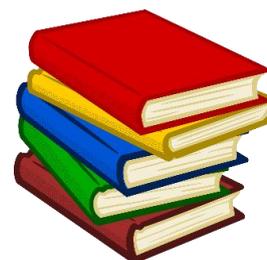
„Welche Laus ist euch denn über die Leber gelaufen?“, fragte Großtante Emilie, als sie vom Einkaufsbummel aus der Stadt zurückkam. Noch in Hut und Mantel stand sie in der Küchentür und musterte Katharina, Sebastian und Jonathan. Die saßen mit missmutigen Gesichtern am großen Familientisch in der Küche und stritten miteinander. „Alles ist doof!“, maulte der kleine Jonathan. „Alle ärgern mich und ich habe zu nichts Lust.“ „Und ich kriege das mit dem Schulaufsatz über den Winterblues nicht hin“, jammerte Katharina. „Was ich schreibe, klingt falsch. Und blöde. Und überhaupt: Einen Winterblues kenne ich nicht.“ „Höhö!“, lachte ihr großer Bruder Sebastian und seine Augen blitzen zänkisch. „Du bist eine dumme Nuss! Das wissen doch alle.“ „Und du, du bist ein angeberischer Affe, ein ...“, brüllte Katharina los und Jonathan heulte: „Immer streiten sie. Den ganzen Nachmittag schon. Alle sind doof. Der ganze Tag ist doof. Und der Winter mit dem blöden Sturmwetter ist auch doof.“ Großtante Emilie nickte wissend. „Ihr habt recht“, sagte sie. „Blödes

Wintersturmwetter ist wirklich doof. Davon kann man schon den Winterblues kriegen und wie ich sehe, habt ihr den alle Drei.“ Sie lächelte. „Ich glaube, heute haben wir einen typischen Winterkuchentag.“ Katharina und Sebastian blickten auf. In ihren Augen blitzte Freude. „Winterkuchen?“, rief Sebastian. „Coole Idee?“ „Winterkuchentag?“, jubelte Katharina in hellen Tönen. „Oh jaaa! Mit einem Stück Winterkuchen könnte dieser Aufsatz bestimmt gut werden.“ „Ich würde auch einen Winterkuchen haben wollen“, sagte Jonathan mit ernster Miene. „Er würde diesen doofen Tag zu einem halbdooften Tag machen. Aber sag, haben wir überhaupt Kuchen?“

„Gestern Abend habe ich einen Kuchen, der zu einem Winterkuchen werden will, gebacken“, antwortete die Großtante. „Es fehlen noch ein paar Zutaten, ein bisschen Zuckerguss, ein bisschen Zimt und ein kleiner Zauber, der dumme Gedanken und schlechte Launen vertreibt. Lasst mir ein halbes Stündchen Zeit, dann gibt es Tee, Kakao und Kuchen. Einverstanden?“ „Einverstanden“, riefen Katharina und Sebastian, und Jonathan, der das mit dem Gute-Laune-Zauber unbedingt wissen wollte, fragte: „Darf ich dir helfen, Tante Emilie?“ Die Großtante lachte. „Ein bisschen dürft ihr alle helfen, aber macht euch keine Hoffnung: Den geheimen Gute-Laune-Zauber verrate ich euch nicht.“ Die Kinder lachten. Sie kannten das schon. Und eigentlich war die Zutat, die für gute Laune sorgte, auch nicht mehr nötig. Die war nämlich von ganz alleine zurückgekommen.

„Geschichten für Demenzkranke, Kindergeschichten, Wintergeschichte, Wintergeschichte für Kinder, Wintergeschichte für Senioren“ von Elke Bräunling (verfügbar unter:

<https://wintergeschichten.wordpress.com/2016/02/22/winterkuchen/>)



**MAXIMA**

aks gesundheit GmbH, Gesundheitsbildung, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz  
T 055 74 / 202-0, F 055 74 / 202-9, [gesundheitsbildung@aks.or.at](mailto:gesundheitsbildung@aks.or.at), [www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

