

GROSSES FÜR KLEINE

Das Netzwerk für Geburtskultur in Bremen lädt zu einem Kick-off-Workshop, um gemeinsame Visionen, Themenschwerpunkte und erste Veranstaltungsideen zu entwickeln. Am 4. März von 10 bis 14 Uhr im Social Room bei Annika Schulz in der Feldstraße 41. Anmeldung bis zum 26. Februar per Mail an info@expedition-lebensstart.de.

Abenteuerliche Musik für Kinder verspricht das europäische Festival „Big Bang“, das vom 25. bis 27. März auf dem Hamburger Kampnagel-Gelände (Jarstraße 20) gastiert. Erwartet werden KünstlerInnen aus fünf Ländern und viele Hundert Kinder. Zu den 30 Shows gehören inszenierte Konzerte, Backstage-Rundgänge und Musiktheaterproduktionen. Kinder können auch selbst aktiv werden, mit der Kompierrmaschine, dem Metallofon oder auch der Instrumentenwelt der Elbphilharmonie. Mehr Informationen unter www.bigbang.hamburg.

Eisenbahnen, Schiffe, aber auch Jongleure aus Blech sind von diesem Sonntag an im Oldenburger Schloss zu bewundern. Die Ausstellung „Faszination Bewegtes Blech – Sammlerspielzeug des 20. Jahrhunderts“ umfasst rund 250 Objekte aus der Zeit von 1910 bis zum Jahr 2000. Die meisten Fahrzeuge und Figuren können über einen Aufziehmechanismus bewegt werden. Die Schau im Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte läuft bis zum 30. April.

Leih-Omas und -opas vermittelt der Hamburger Verein Jung & Alt. Die Seniorinnen und Senioren arbeiten ehrenamtlich, Eltern zahlen Aufnahmegebühr, Monatsbeitrag sowie Fahrgeld, Verpflegung und ein Taschengeld. 188 Familien nutzen den Hilfsdienst derzeit, jährlich vermittelt der Verein, den es seit 1979 gibt, im Schnitt 1.000–2.000 Betreuungen. Er sucht noch Freiwillige und Sponsoren, die sich unter ☎ 040-251 77 33 melden können.

**angela blumberger**  
Diplompsychologin

Praxis für Hypnosetherapie und Hypnobirthing

BREMEN  
Fon 0421/33 0693 66  
Am Markt 1  
28195 Bremen www.hypnosystem.de

**Erfahrene Pädagoginnen/Pädagogen gesucht!**

Sie suchen einen (Wieder-)Einstieg in den Lehrberuf? Sie interessieren sich für das Problem der Lese-/Rechtschreibschwäche und sind bereit, sich in diesem Bereich fortzubilden, um betroffenen Kindern wirksam zu helfen? Wenn Sie zudem an einer langfristigen Zusammenarbeit interessiert sind und nachmittags bis zu 4,5 Stunden pro Woche in unserer Förder Einrichtung tätig werden möchten, dann senden Sie Ihre schriftliche Kurzbewerbung an das

**LOS** Norderstedt  
Alter Kirchenweg 33, 22844 Norderstedt,  
Tel.: 040-32590345.

**Ponyhof Naeve Wittensee**



Wir bieten tolle Reiterferien für Kinder von 8–16 Jahren.

Besuchen Sie uns! www.ponyhof-wittensee.de  
Ponyhof Naeve · 24361 Groß Wittensee · Dorfstraße 23 · Tel. 04356-862

www.kinder.hamburg.de



Langeweile gibt's woanders. Das volle Programm gibt's hier!

**DER GROSSE VERANSTALTUNGSKALENDER FÜR KINDER**

JZ Hamburg



Wer es ganz genau nimmt mit der veganen Ernährung seiner Kinder, gibt Muttermilchersatznahrung auf Soja-Basis. Foto: Patrick Pleu/dpa

# Wenn die Muttermilch nicht vegan genug ist

**ERNÄHRUNG** Eine vegane Ernährung für Kinder ist ab der Geburt möglich, sagen VeganerInnen. Eltern müssten sich aber gut mit gesunder Ernährung auskennen. Die Einnahme von B12-Präparaten sei aber unumgänglich, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät grundsätzlich ab

VON VANESSA REIBER

**Nicht vegan, sondern irre**

Quietschidel und rotwangig sehen die Kinder auf den Fotos aus, deren Eltern sie mit dem Hashtag #veganbaby versehen. „Seht her, mein Baby kriegt nur pflanzliche Nahrung und es geht ihm hervorragend“, sollen die Bilder in den sozialen Netzwerken im Internet offenbar aussagen.

Kritisch sieht hingegen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die vegane Ernährung. In einer Stellungnahme aus dem Jahr 2016 heißt es, dass „bei einer rein pflanzlichen Ernährung eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich ist“.

**Ohne Tierprodukte**

Veganer verzichten bei ihrer Ernährung vollständig auf tierische Produkte, die Gründe sind vielfältig. Einige Veganer machen es, weil sie an gesundheitliche Vorteile glauben, andere aus moralischen Überlegungen. „Eine vegane Ernährung ist tierfreundlich, umweltfreundlich und gesund“, sagt Maïke Kratschmer, die seit sechs Jahren vegan lebt und in ihrer Bremer Naturheilpraxis auch zu Ernährung berät. Sie betreibt auch die Homepage Vegan-in-bremen.de und hat selbst keine Kinder. Sie sagt, sie meide Tierprodukte aus Überzeugung und halte es für äußerst empfehlenswert,

■ Eine Mutter aus dem US-Bundesstaat Pennsylvania wurde am 4. Oktober 2016 vor Gericht der Kindeswohlgefährdung beschuldigt, nachdem sie ihrem elf Monate alten Sohn nur kleine Mengen an Obst und Nüssen zu essen gegeben hatte. Der von ihr getrennt lebende Ehemann hatte die Frau beim Jugendumdarm im Bezirk Fayette gemeldet. Ärzte stellten im August Entwicklungsverzögerungen bei dem Baby fest.

■ Im US-Staat Arizona wurde im April 2005 ein Ehepaar festgenommen, dessen drei Kinder fast verhungert wären infolge einer Ernährungsweise, die die Eltern als vegan bezeichneten. Die Mutter wurde zu 30 Jahren Gefängnis verurteilt, der Vater zu 15 Jahren.

■ Ebenfalls im Jahr 2015 wurden ein Mann und eine Frau aus Florida wegen Kindesvernachlässigung zu einer Haftstrafe auf Bewährung verurteilt. Der sechs Monate alte Sohn der beiden hatte nichts anderes als Weizen, Kokoswasser und Mandelmilch zu essen und zu trinken bekommen.

■ In Georgia wurde ein Elternpaar 2004 zu lebenslanger Haft verurteilt, dessen sechs Wochen alter Sohn verhungert war. Mutter und Vater hatten das Baby lediglich mit Sojamilch und Apfelsaft ernährt.

auch Kinder vegan zu ernähren. Weil es nach ihrer Ansicht sehr gesund ist.

Allerdings besteht bei der veganen Ernährungsweise insbesondere in Hinblick auf die Aufnahme des Vitamins B12 das Risiko eines Nährstoffmangels – sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Das Vitamin wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert und kommt in einer für den Menschen verfügbaren Form fast nur in tierischen Produkten vor. Vitamin B12 spielt vereinfacht gesagt eine bedeutende Rolle bei der Zellteilung, der DNA-Synthese, der Blutbildung und der Funktion des Nervensystems. Es gibt zwar mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel, jedoch kann der Tagesbedarf durch diese Produkte nicht gedeckt werden.

**Lieber mit Vitamin B 12**

Der Vegetarierbund empfiehlt deswegen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um die B12-Versorgung sicherzustellen. Da eine B12-Überdosierung kaum möglich ist, können Präparate bedenkenlos eingenommen werden, überschüssige Mengen werden ausgeschieden. Da Folgen eines Vitamin-B12-Mangels zu Störungen bei der Blutbildung, Wachstumsverzögerungen und mentalen Retardierungen führen können, rät die DGE Schwangeren, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen

von einer veganen Ernährungsweise ab.

„Eine vegane Ernährung bei Kindern ist auf jeden Fall möglich, wenn man mit B12 substituiert und über gesunde Ernährung Bescheid weiß“, sagt der Bremer Allgemein- und Ernährungsmediziner Tim Müller, auch er ist überzeugter Veganer. Es reiche jedoch nicht, Tierprodukte einfach wegzulassen und die Gemüsesosis zu erhöhen. Dann entstehe eine Mangelernährung. „Zu den potenziell kritischen Nährstoffen zählen Proteine, Proteinquellen für vegane Kinder sind Hülsenfrüchte, Getreide, Tofu, Tempeh, Nüsse, Tahin und Sojaprodukte.“

„Einige vegane Kinder haben wegen des geringen Umfangs ihrer Nahrung Schwierigkeiten, genügend Kalorien aufzunehmen“, sagt der Mediziner. „Kinder haben kleine Mägen und diese können gefüllt sein, bevor sie ausreichend wachstumsfördernde Lebensmittel verzehrt haben.“ Wichtige Fette und ausreichend Kalorien könnten über Avocados, Nüsse, Nussmusen, Leinöl, Samen und Samenbutter aufgenommen werden.

Müller rät allen Eltern, die ihr Kind vegan ernähren wollen, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Obwohl er kein Kinderarzt sei, hätten ihn mehrfach Eltern um Rat gefragt, da ihre Kinderärztinnen ihnen grundsätzlich von einer veganen Kinderernährung abgeraten hätten. „Die Ernährung spielt kaum bis gar keine Rolle in der Ausbildung zum Arzt. Ich empfehle den Gang zum Ernährungsberater oder Ernährungsmediziner“, sagt Müller.

**Kinder haben kleine Mägen**

Auch Kalzium könne problemlos über eine vegane Ernährung aufgenommen werden, sagt Müller. Kalziumangereicherte Sojajoghurts und kalziumreiches Mineralwasser seien gute Quellen. Proteinquellen für vegane Kinder sind Hülsenfrüchte, Getreide, Tofu, Tempeh, Nüsse, Tahin und Sojaprodukte.

„Einige vegane Kinder haben wegen des geringen Umfangs ihrer Nahrung Schwierigkeiten, genügend Kalorien aufzunehmen“, sagt der Mediziner. „Kinder haben kleine Mägen und diese können gefüllt sein, bevor sie ausreichend wachstumsfördernde Lebensmittel verzehrt haben.“ Wichtige Fette und ausreichend Kalorien könnten über Avocados, Nüsse, Nussmusen, Leinöl, Samen und Samenbutter aufgenommen werden.

**Ernährungsberatung ratsam**

Pflanzliches Eisen wird vom Körper schlechter als tierisches aufgenommen, jedoch kann die Aufnahme verbessert werden, wenn das pflanzliche Eisen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wie Orangensaft oder püriertem Obst kombiniert wird. Hier sind insbesondere grüne Smoothies eine vollwertige Nahrungsquelle.



„Wenn sie nicht ausgewogen ist, kann jede Ernährungsweise zu Mangelerscheinungen führen“

MAIKE KRATSCHEMER, VEGANERIN

Das amerikanische Pendant zur DGE, die Academy of Nutrition and Dietetics, sieht eine gut geplante vegane Ernährung für alle Lebensphasen als geeignet an. Zudem verringere sie das Risiko, an der ischämischen Herzkrankheit, Diabetes, Adipositas und Bluthochdruck zu erkranken. Die DGE bleibt dennoch skeptisch. „Nordamerikanische Studien können nicht zwangsläufig auf die deutsche Bevölkerung übertragen werden“, schreibt sie in ihren Empfehlungen zur veganen Ernährung. In Nordamerika seien im Vergleich zu Deutschland grundsätzlich deutlich mehr mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel auf dem Markt. Daher sei die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen in diesen Ländern gegebenenfalls einfacher realisierbar.

# Einfach nur draufloskneten

**KUNST** In den Kinderkursen des Bremer Kunsthause Kubo darf viel ausprobiert werden. Entwicklung statt Perfektion wird hier gefördert

Im Bremer Kunsthause Kubo können sich Kinder ausprobieren. Anders als in vielen Kindergärten, wo Erzieherinnen aus Hand-, Fuß- und Fingerabdrücken der Kinder lustige Tiere nach Vorlage machen, sind der kindlichen Fantasie und Kreativität im Kubo keine Grenzen gesetzt. Ein Star-Wars-Helm aus Pappmaschee oder ein Keramikpelikan – wenn mal etwas nicht gelingt, ist das auch nicht schlimm. In dem hellen Raum in einem Hinterhof im Bremer Ostertorviertel müssen keine perfekten Kunstwerke erschaffen werden.

„Alles kann, nicht muss“ – so kann man das Motto des Kultur- und Bildungsvereins Ostertor, kurz Kubo, zusammenfassen. „Das Kubo ist ein Ort der Begegnung mit Kunst. Hier kann Kunst zwangfrei und ohne Druck ausprobiert werden“, beschreibt die Künstlerin Ele Hermel vom Kubo das Konzept.

Erwachsene, aber vor allem Kinder können in unterschiedlichen Kursen Kunst kennenlernen. Das Programm reicht von Zeichnen, Schablonenkunst und Graffiti bis hin zum Bau einer Spiele-App. Mehr als 20 KünstlerInnen mit unterschiedlichen Fachgebieten geben Kurse im Kubo. „Bei allen Kursen steht die persönliche Entwicklung im Vordergrund“, sagt Hermel. Es müsse nicht immer ein Endprodukt entstehen. „Wenn man ein Material wie Ton erst mal nur durchknetet, ist das auch in Ordnung“, sagt Katrin Jahn, die ebenfalls zum Kubo-Team gehört. „Unsere Kursteilnehmer sollen erst das Material und dann die Grundlagen nach ihren individuellen Interessen kennenlernen.“

Es gibt viel zum Ausprobieren: Farben, Holz, Ton, Keramik, Stoffe, Perlen, Pappe, Kameras und sogar eine Trickfilmbox können die Kinder benutzen.

Auch muss nicht an den großen Tischen gearbeitet werden. Wer lieber steht oder seinen Arbeitsplatz im Raum aufbauen möchte, darf das im Atelier. „Die Kinder dürfen hier selbst entscheiden, was sie machen wollen. Anders als im Schulunterricht gibt keine Aufgaben- oder Zeitvorgaben“, so Hermes. Im Kubo arbeite jeder ohne Druck in seinem eigenen Tempo.

„Wenn man vor dem Rohmaterial steht, hat man die totale Freiheit“, so Hermel, die selbst Kunst studiert hat. Häufig müssten Kinder erst lernen, wie sie mit dieser Freiheit umgehen sollen. „Wenn ein Kind keine Idee hat, kann es mit dem Kursleiter eine Idee entwickeln. Ihm wird aber nichts im Vorhinein vorgegeben“, sagt Hermel.

Gegründet wurde der Verein 1981, Ele Hermel gehört seitdem zum Team und entwickelte das Haus zu einem Kunsthause mit Schwerpunkt auf Kinder- und Jugendliche. „Es hat sich in den letzten 30 Jahren einiges verändert. Viele Kinder sind abgeändert. Viele Kinder sind abgeändert.“

„Alles kann, nicht muss“ – so kann man das Motto des Kultur- und Bildungsvereins Ostertor, kurz Kubo, zusammenfassen. „Das Kubo ist ein Ort der Begegnung mit Kunst. Hier kann Kunst zwangfrei und ohne Druck ausprobiert werden“, beschreibt die Künstlerin Ele Hermel vom Kubo das Konzept.



Manchmal reicht es, einfach die Hand zu bemalen. Foto: Bodo Marks/dpa

# Deutscher Comic

**FIX UND FOXI** Das Wilhelm-Busch-Museum zeigt eine Schau über die Comic-Serie aus den 50ern

Das Wilhelm-Busch-Museum Hannover zeigt erstmals in Deutschland eine Ausstellung über die Comic-Reihe „Fix und Foxi“ mit rund 150 Originalzeichnungen mit den beiden Füchsen und ihrem faulen Wolfsfreund Lupo.

1953 erschienen Fix und Foxi in einem Comic-Magazin des Verlegers Rolf Kauka. Kauka wollte damit ein Gegenstück zur Comic-Welt Walt Disneys schaffen und den Comic aus der Schmuddedecke holen – bei vielen Pädagogen galten Bilderzechnungen mit Sprechblasen als von den Alliierten zur Volkserdummung eingeführte Lektüre. „Bei Micky Maus gibt es mehr fantastische Abenteuer, Fix und Foxi sind bodenständiger“, sagt Kurator Gottfried Gusenbauer, Direktor des Karikaturmuseums Krems in Österreich. „Das wurde teilweise als provinziell kritisiert, doch so konnten Vorbehalte gegen den Comic erfolgreich ausgeräumt werden.“ Für ihn sind die Hefte ein

Spiegel der Nachkriegsgesellschaft: Essen spielt in den Geschichten eine große Rolle – dafür steht vor allem Lupo, der Nichtsnutz, der den Magen nicht vollkriegen kann. Der Maulwurf Pauli wird oft übers Knie gelegt, für nichtige Dinge. Onkel Fax will nichts von Langhaarigen wissen. Es wird den Lesern ein konservatives Weltbild geboten, das von Kaukas politischem Sendungsbewusstsein beeinflusst ist. Der stammt aus der Nähe von Leipzig, ist nach dem Krieg in den Westen gegangen und lässt kein gutes Haar am Osten.

Zu Hochzeiten wurden in Deutschland 400 000 Exemplare pro Ausgabe verkauft – mehr als von Micky Maus. Doch mit der Zeit geht die Auflage kontinuierlich zurück. 1994 ist Schluss für das wöchentlich erscheinende Heft. „Die Geschichten hatten sich totgelauert, waren nicht mehr modern genug“, sagt Gusenbauer. **JOACHIM GÖRES**

■ bis 26. März 2017

**malschule Volksdorf**

■ Kinder-Ferien-Malkurs 13.-17. März, 2017 / 10-12 Uhr  
■ Fortlaufende Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Hamburg-Volksdorf  
Telefon 040 - 644 7 644  
www.malschule-volksdorf.de

**Mieterverein zu Hamburg**

Im Deutschen Mieterbund DMMD

**Unser Rat zählt.**

☎ 879 79-0  
Beim Strohhaus 20 · 20097 Hamburg  
mieterverein-hamburg.de