

HAMBURGER HUMMEL



Das Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg

Spiel und Spaß

Neues zum Lesen, Zuhören
und Gewinnen

Köstliches Saisongemüse

Einfache Rezeptideen für die
leichte Herbstküche

„Einfach nur wow!“

Unsere Kinderreporterin
interviewt „Simon sagt“ zu
seinem neuen Album

Yoga für alle e.V.

Wie der Verein Kinder mit
sozialem Yoga unterstützt

HEBAMMEN-TALK

Stephanie Mennecke und Katja Fransen
von „HebammenBauchzeit“ berichten
über den Hebammenmangel in Hamburg





Bitte helfen Sie kranken Kindern.

Unterstützen Sie kleine Patienten mit Ihrer
Spende für das neue Kinderzentrum Bethel.

■ Spendenkonto (IBAN): DE48 4805 0161 0000 0040 77
Stichwort: KINDGESUND, www.kinder-bethel.de



„Oh, Baby!“

Genau das dachte ich, als ich mich auf die Suche nach einer Hebamme machte. Entweder hagelte es Absagen oder ich bekam keine Antwort. Eine Erfahrung, die viele schwangere Hamburgerinnen bereits gemacht haben und gerade machen. Ein Grund dafür ist der **Hebammenmangel**. Doch wie kommt er zustande? Diesem Thema widmen wir uns in unserem **Spezial** und sind mit Katja Fransen und Stephanie Mennecke von „HebammenBauchzeit“ und dem Podcast „HebammenCouch“ im Gespräch. Darin geben sie spannende Einblicke in ihren Berufsalltag und sorgen für so manch einen Überraschungsmoment (Seite 6).

Eltern von Kindern mit psychischen Problemen oder Erkrankungen finden zudem Unterstützung beim Verein „**Yoga für alle e.V.**“. Unter dem Motto „**Yoga hilft**“ geben sie Kids zum Beispiel die Möglichkeit, mit Yoga ihr Körpergefühl und ihre Selbstwahrnehmung nachhaltig zu entwickeln. Zudem soll demnächst „**PrÄViG**“ starten. Ein Yoga-Präventionsprojekt für Kinder im Grundschulalter, die in Stadtteilen mit Multi-Problemlagen leben. Welche Vorteile Yoga für die Kleinen sonst noch hat, verraten wir zusammen mit der Vereinsgründerin ab Seite 16.

Musikalisch wird es ab Seite 20: Unsere **Nachwuchsreporterin Paula** trifft **Kinderliedermacher „Simon sagt“** und spricht mit ihm über sein neues Album „**Einfach nur wow!**“. Eines wird schnell klar: Seine neuen Songs bringen garantiert ordentlich Stimmung in die Bude.

Für gute Laune sorgt auch das Beobachten der Eichhörnchen, die sich jetzt um das Anlegen ihrer Winter-Futtervorräte kümmern. Da das für sie aber auch gefährlich sein kann und sie dabei nicht selten in Not geraten, hilft die „**Eichhörnchenhilfe Eilbek**“ (Seite 22).

Außerdem im Heft: eine **Bastelanleitung für eine „Tageslaterne“ im niedlichen Sonnen-Look** (Seite 18), **köstliche Rezepte mit Saison-gemüse** (Seite 24) und **tolle Gewinne** (Seite 14).

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und einen wunderschönen, bunten Herbst!

Eure

Christin Matthies

Christin Matthies | Chefredakteurin

Bleibt immer auf dem Laufenden: _____



hamburgerhummel.de



Hamburger Hummel



hamburger.hummel



Hamburger Hummel



hamburgerhummel

S.6 Spezial – HAMBURGER HUMMEL meets HebammenBauchzeit

Ein Gespräch über den Hebammenmangel in Hamburg

S.12 Spiel und Spaß

Zum Lesen und Mitmachen: Bücher für Kinder ab drei Jahren

S.14 Gewinnspiele

Hörspiele für Action, Spannung und spielerisches Lernen

S.16 Yoga für alle e.V.

Wie der Verein Kindern therapiebegleitend und präventiv mit Yoga hilft

S.18 Bastelecke

DIY-Tageslaterne im süßen Sonnen-Look

S.19 Impressum

Teilnahmebedingungen
Suchbild für kleine Entdecker

S.20 Musik

Das kommt auf die Kids-Playlist!
Kinderreporterin Paula interviewt „Simon sagt“ zu seinem neuen Album

S.22 Tiere – Eichhörnchenhilfe Eilbek

Wie sich Christoph und Felix Gedanken um die niedlichen Nager in Not kümmern

S.24 Küchentipps

Leckere Rezepte: Saisongemüse mit Pfiff

S.26 Sag mal ... Helmuth

Wie war eigentlich deine Kindheit in der Neugrabener Falkenbergsiedlung in den 40er/50er Jahren?

S.6

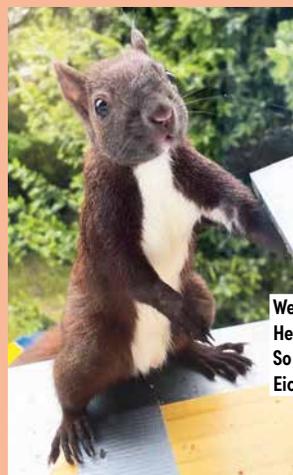


Stephanie Mennecke und Katja Fransen von „HebammenBauchzeit“ und ihrem neuen Podcast „HebammenCouch“ erzählen von den Herausforderungen des Hebammenmangels in Hamburg



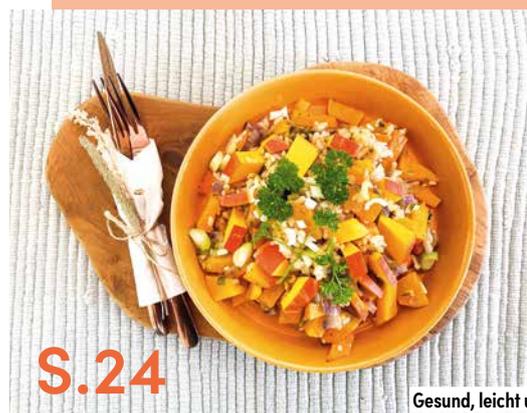
S.14

Gewinnt die erste Hörspielfolge der aus der KiKA TV-Serie bekannten „Power Players“ oder die neue Conni-CD mit der Doppelfolge „Conni kümmert sich um die Umwelt“ und „Conni entdeckt die Bücher“



S.22

Wenn Eichhörnchen im Herbst in Not geraten. So helfen die Jungs von der Eichhörnchenhilfe Eilbek



S.24

Gesund, leicht und einfach köstlich – Rezeptideen mit frischem Herbstgemüse



Kinder brauchen nicht nur Lebensmittel, sondern Mittel zum Leben.

Die Kinderarmut in Deutschland steigt immer weiter an. Jedes fünfte Kind lebt in einem Haushalt, der als arm oder armutsgefährdet gilt. Die traurigen Folgen: niedrige Bildungschancen, schlechtere Gesundheit und soziale Isolation. Die Kinder sind von vielen Freizeitaktivitäten ausgeschlossen. Für gesundes Essen, neue Kleidung, Schwimmbad und Kino mit Freunden oder auch Nachhilfe ist kein Geld da.

40 Prozent aller Tafeln in Deutschland bieten Extra-Angebote für Kinder an. Dazu gehören Kinderkochkurse sowie Hilfe bei den Hausaufgaben. In Ferienfreizeiten erleben Kinder und Jugendliche, wie es ist, Urlaub zu machen und die Welt außerhalb des Wohnortes zu entdecken – oft zum ersten Mal!

Unterstützen Sie uns dabei, diesen Kindern mehr Lebensfreude zu schenken.

**Spenden Sie!
Damit Kinder
wieder Kinder
sein können.**

Mit Ihrer Spende können Sie die Tafel-Arbeit unterstützen und ganz konkret aktiv werden gegen Kinderarmut.

Herzlichen Dank für Ihre Hilfe!

Spendenkonto der Tafel Deutschland e.V.

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE63 1002 0500 0001 1185 00
BIC: BFSWDE33BER
Stichwort: Tafel stärken – Kindern helfen





HAMBURGER HUMMEL meets HebammenBauchzeit

Ein Gespräch über den Hebammenmangel in Hamburg.

Ob in Hamburg oder Umgebung – Schwangere, die sich auf die Suche nach einer Hebamme machen, stellen schnell fest: Das ist wie das Finden einer Stecknadel im Heuhaufen! Schuld ist der viel diskutierte Mangel an Geburtshelfer:innen. Neu ist das nicht. Doch was führt aktuell zu diesem Engpass? Wir wollten es genauer wissen und waren mit den Mädels von „HebammenBauchzeit“, die gleichzeitig die Macherinnen des neuen Podcasts „Hebammen-Couch“ sind, Katja Fransen und Stephanie Mennecke im Gespräch – mit so manch überraschenden Antworten.



Liebe Katja, liebe Stephi, ihr seid beide seit einigen Jahren als Hebammen in Hamburg tätig und habt Anfang des Jahres euren Podcast „HebammenCouch“ in die Streamingdienste gebracht. Wie seid ihr auf die Idee gekommen, einen Podcast ins Leben zu rufen?

Katja: Die Idee kam schon im letztem Jahr von mir. Stephi ist aber immer zurückgerudert.

Stephi: Ja, und warum bin ich immer zurückgerudert?

Katja: Hab ich verdrängt. In meiner Welt war das keine logische Antwort. (grinst)

Stephi: Naja. Ich war immer ein bisschen vorsichtig, weil ich auch weiß, dass da verdammt viel Arbeit hinter steckt.

Katja: Ja, also habe ich angefangen, Stephi so um den Herbst herum penetrant zu nerven. Und als ich sie zum Jahresende endlich soweit hatte, bringen doch tatsächlich zwei andere Hebammen einen Podcast raus! Da war ich echt sauer, weil ich gedacht habe: „Das ist meine Idee!“

Da musstet ihr nachziehen.

Stephi: Genau. Katja hat gesagt: „Was die können, können wir auch!“ Und wir waren uns sofort einig: Es wird authentisch, kein rein medizinischer Podcast und wir wollten etwas für die Frauen tun, die keine Hebamme haben. Außerdem möchten wir die Situation auch mal aus unserer Sicht schildern. Sei es positiv wie negativ. Deswegen haben wir den Podcast auch „HebammenCouch“ genannt. Wer möchte, setzt sich dazu, hört sich an, was wir zusagen haben und zieht sich vielleicht noch etwas draus.

Ein Thema, das ihr auch in einer Podcastfolge anspricht, ist der viel diskutierte Hebammenmangel. War der während eurer Ausbildung auch schon so spürbar?

Katja: Der Hebammenmangel war schon immer existent, aber er hat sich die letzten Jahre zugespitzt. Und da müssen wir differenzieren. Gerade dieses „Oh Gott! Eure Versicherung ist so hoch!“-Lalala. Ist sie nicht. Also nicht die Versicherung, wenn man freiberuflich arbeitet und „nur“ die Schwangerschaftsvorsorge und Wochenbettbetreuung übernimmt. Dafür ist die Haftpflichtversicherung ok. Die exorbitant hohe Versicherungssumme ist die für die außerklinische Geburtshilfe. Das ist auch richtig so. Wenn eine Hebamme bei einer Hausgeburt oder in einem Geburtshaus zum Beispiel so richtig Grütze baut oder einem das Schicksal übel mitspielt und dieses

kleine Lebewesen noch im letzten Moment gerettet wird – egal, wie das weitere Leben des Kindes aussieht – das kostet Geld! Und da reden wir von Millionen! Wer soll das denn zahlen? Natürlich müssen die die Haftpflichtversicherung hochziehen.

Stephi: Genau. Die Medizin ist auch immer weiter und dementsprechend haben auch die werdenden Eltern einen Anspruch darauf, das Leben zu retten. Und zwar so früh wie möglich.

Katja: Eben, und dafür, dass ein Schadensfall Millionen oder mehr kostet, ist eine Versicherung mit rund 9.000 Euro im Jahr wieder nichts. Dass die Anzahl der Hebammen, die außerklinische Geburten betreuen, trotzdem runtergeht, ist nicht verwunderlich. Denn für eine physiologische Geburt gibt es nicht viel Geld. Lass das 268 Euro sein plus ein paar Nebenkosten. Wie viele Geburten musst du „schrubben“, um die Versicherung zu bezahlen? Das heißt: Was sich in den letzten Jahren gezeigt hat, ist, dass die Versicherung ansteigt, aber der Verdienst der Hebamme nach wie vor gleich geblieben oder nur minimal gestiegen ist.

Stephi: Ja, aber der Hebammenmangel herrscht nicht nur deswegen, sondern auch, weil die Bedingungen der Hebammen allgemein nicht besonders ideal sind. Er wird immer noch als Nischenberuf gesehen, was er gar nicht ist! Das ist ein Beruf, der genauso bezahlt und organisiert werden muss.

Katja: Richtig. Aber selbst im Krankenhaus und in der Freiberuflichkeit ist die Bezahlung immer noch nicht angehoben worden. Auch unsere Haftpflichtversicherung steigt. Bezahlbar, aber die Bezahlung für Schwangerschaftsvorsorgen und Wochenbettbesuche werden immer noch pauschal bezahlt, nicht nach Aufwand. Und die Pauschalen sind immer noch dieselben wie früher. Das wächst nicht exponentiell mit. Und wenn meine Ausgaben immer höher werden als die Einnahmen, lohnt sich das nicht mehr.

Stephi: Nein, aber viele Leute glauben, dass man dafür zum Ausgleich mal eben so 20, 30 Frauen annehmen kann. Das ist nicht so. Auch, wenn wir jeweils Einzelunternehmerinnen



Christin Matthies war mit Katja und Stephi im Gespräch. Da sie selbst schwanger ist, kennt sie die Herausforderungen der Hebammensuche nur zu gut und wollte wissen, was der Mangel auf der anderen Seite mit den Hebammen macht.



Tipp:

Neben dem eingekürzten Gesprächsauszug in dieser Ausgabe findet ihr die ganze „HAMBURGER HUMMEL meets HebammenCouch“-Podcastfolge mit vielen weiteren spannenden Insights von Katja und Stephi ab sofort auch online unter: www.hebammenbauchzeit.de

Stephanie Mennecke

Bei Stephi begann alles mit einem Schulpraktikum in einem Krankenhaus. Im Bereich der Hebammerei faszinierte sie von Anfang an die Frauengesundheit und das in „Erster-Reihe-Dabei-Sein“ bei der Geburt. Da ihre Eltern eher für einen „soliden“ Beruf waren, schloss sie zunächst eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement ab und blieb dem Job einige Jahre treu, bis sie schließlich zu ihrer Berufung zurückkehrte. Seit 2019 arbeitet sie als Hebamme in einem großen Hamburger Krankenhaus, wo sie Katja kennenlernte. Kurze Zeit später machte sie sich neben ihrer Arbeit im Krankenhaus selbstständig und tat sich mit Katja zusammen. Um künftig auch trauernden Eltern helfen zu können, absolviert sie neben ihrem Job derzeit eine Ausbildung zur Sterbeamme.



sind und uns jetzt zusammengetan haben, können auch wir nicht mehr Frauen aufnehmen, aber wir können adäquater betreuen.

Katja: (nickt zustimmend) Genau, und wir wollen uns auch gegenseitig auskotzen, weil es einfach nicht immer aalglatt läuft. Oft ecken wir an, weil die Frauen zu bestimmten Reaktionen genötigt werden. Zum Beispiel von Gynäkolog:innen (Gyns), eine Vorsorge zu machen, obwohl das anders abgesprochen war und die Arzthelfer:innen aber sagen: „Nein, das ist bei uns so üblich.“ Das ist natürlich nicht bei allen Gyns so, aber leider doch bei recht vielen.

Stephi: Oh ja! Das ist übrigens auch ein Grund, weshalb der Hebammenmangel zustande kommt: Der Konflikt, den das Berufsfeld mit anderen Berufsgruppen hat. Es gibt vieles, das sich kreuzt und wenn man alleine die Ausbildung auseinanderpflückt, ist das ein halbes Medizin-Studium. Wir haben genauso Anatomie, Physik, Chemie und Arzneimittellehre. Wir werden medizinisch sehr stark ausgebildet und dürfen dasselbe machen, wie die Gyns: Blut abnehmen, mit Laboren zusammenarbeiten, Diagnosen erstellen, die wir durch Ärzt:innen natürlich untermauern – alles, was physiologisch ist. Das nennt sich interdisziplinäre Zusammenarbeit und die hakt gewaltig.

Katja: Mh, das ist mit der Zeit auch einfach sehr ermüdend.

Stephi: Ja, aber da sieht man auch, dass Ärzt:innen oft höher gesetzt werden. Deswegen machen wir den Podcast auch – um aufzuklären. Dass Frauen hinterfragen: „Was machen die Gyns?“ Und dass Schwangere auch sagen: „Wenn ich nächste Woche einen Termin zur Vorsorge bei meiner Hebamme habe, warum wollen Sie das denn jetzt machen?“ Man ist ja nicht auf Abwehr und wir meckern auch nicht, sondern wir sagen: „So ist es ge-

setzlich aufgestellt. Den Anspruch hast du. Die Ärztin oder der Arzt und ich teilen uns das.“ Dann gehen die Frauen in die Praxis und es wird gesagt: „Nein, bei uns geht das nur mit der Vorsorge. Das ist so!“ Danach ruft sie die Hebamme weinend an. Wenn du das drei, vier Mal die Woche hast, dann ...

Katja: Ja, da zweifelst du schon sehr und in der Regel minimiert sich auch unser Verdienst, da uns die Krankenkasse die Leistungen der Vorsorge streicht. Das ist super ärgerlich!

„Wir werden medizinisch sehr stark ausgebildet und dürfen dasselbe machen, wie die Gyns.“

Und sicher auch zusätzlich anstrengend für euch. Damit kämen wir auch zu unserer nächsten Frage: Laut Zahlenmaterial ist Überlastung ein Grund für den Hebammenmangel. Wie ist das bei euch?

Katja: Das sehe ich ein bisschen anders. Ich bin sehr auf Selbstpflege bedacht und glaube, dass das grundsätzlich jeder selbst in der Hand hat. Ich setze mir zum Beispiel ein Kontingent im Monat, das ich sicher schaffe. Wenn ich eine Frau überkapazitär einplane, dann ist das mal eine. Das geht.

Stephi: Wir haben auch feste Zeiten, in denen wir arbeiten und setzen Zeitpuffer für unplanbare Eventualitäten, wie Frühgeburten und so. Du kriegst die Kurve sonst nicht.

Katja: Und natürlich sind wir trotzdem jederzeit für die frischen Wochenbetten erreichbar.

Stephi: Genau. Da haben die Frauen immer Priorität! Aber wir können uns trotzdem gut abgrenzen und das sollte man auch – gerade, wenn man wie wir auch eine Familie hat.



Katja Fransen

Katja wollte schon im Alter von etwa 16 Jahren Hebamme werden. Ihre Eltern fanden die Idee aufgrund der Schichtarbeit, Arbeit am Wochenende, den Feiertagen und wegen des niedrigen Gehaltes nicht so gut. Verliebt in das Wunder der Geburt und einem großen Interesse an der Frauengesundheit wollte sie trotzdem Hebamme werden. Also holte sie nach ihrer Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten das Abitur nach und absolvierte in Hamburg die Ausbildung zur Hebamme. Als solche arbeitet sie seit 2013 in einem für Geburtshilfe bekannten Hamburger Krankenhaus, ist zudem freiberuflich tätig und befindet sich neben ihrem Job aktuell in einer Yogaausbildung für Schwangere und Rückbildung.



Habt ihr das Gefühl, der Staat hilft den Hebammen, an der Situation etwas zu verändern?

Katja: Nein. Er macht es einfach schwer. Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die Arbeit an der Frau, weil er uns total reglementiert. Bestes Beispiel: Eine Hebammenvorsorge wird uns nur alle 28 Tage bezahlt. Wenn die Frau zur/zum Gyn geht, ist das ganz egal, wie oft und wann, sie/er kriegt eine Pauschale im Quartal. Die ist nicht unerheblich. Mir muss die Frau immer quittieren, dass ich da war und dann ist das ein „Hauch von nichts“, was ich verdiene. Ich möchte mich hier jetzt nicht ärmlischer hinstellen, als ich bin. Ich betreue die Frauen in der Menge, dass ich immer noch gut für mich selbst sorgen und meine Rechnungen bezahlen kann. Ich kann mit Geld umgehen, aber es muss schon gut kalkuliert sein.

Stephi: Ja, und überhaupt das ganze Abrechnungsprozedere. Gerade am Anfang kannst du ganz böse auf die Nase fallen. Da rechnest du deine erste Frau ab und dann kommt die Krankenkasse und sagt: „Da haben Sie etwas nicht eingehalten und da.“ Die kürzen dir eiskalt das Geld. Das ist real. Du weißt nie, ob du dein Geld wirklich kriegst, wenn du nicht jedes Mal penibel genau auf jedes noch so kleine Detail auf diesem Unterschriftenzettel achtest.

Katja: Dass wir uns das überhaupt von der Frau quittieren lassen müssen, ist schon daneben. Sorry, aber bei welchen Ärzt:innen musst du denn unterschreiben, dass du da warst? Warum kann ich nicht einfach eine Karte durchziehen, die das belegt? Und übrigens: Du kannst monatlich oder am Ende einer Schwangerschaft die Vorsorge abrechnen und noch einmal am Ende des Wochenbetts.

Stephi: Genau, wir rechnen der Einfachheit halber Vorsorgen immer nach der Geburt ab. Damit gehen wir in Vorkasse und müssen den

Unterschriftenzettel im Original bei der Krankenkasse einreichen. Die scannen ihn ein und zerreißen ihn. Auf Nachfrage, ob man den Zettel nicht schon eingescannt schicken könne, lautete die Antwort: „Nein, wenn das Original nicht da ist, gibt es kein Geld.“ So setzt du dich hin, machst deine Abrechnung, Briefmarke für Briefmarke und sammelst das.

Katja: Ja, und dann musst du das einscannen und archivieren.

Stephi: Mh. Das wird nicht gesehen. Oder auch die ganzen Mails, die reinkommen. Die wollen beantwortet werden. Es gibt natürlich auch oft keine Rückmeldungen von Hebammen an die Frauen. Das tut uns auch leid und da springe ich auch gern für meine Kolleginnen in die Bresche: Wir würden gern antworten, aber wir schaffen es nicht. Wenn du den



Ab auf die „HebammenCouch“ vom Team „HebammenBauchzeit“

Gemeinsam sind Katja und Stephi das Team „HebammenBauchzeit“ und die Mädels vom Podcast „HebammenCouch“, der seit Anfang dieses Jahres bei allen gängigen Streamingdiensten zu finden ist. Bei einem obligatorischen Glas Wein berichten die Beiden in entspannter Atmosphäre aus ihrem Alltag als Hebammen, Frauen und Mütter. Ein Blatt nehmen sie dabei nicht vor den Mund und sorgen so für fesselnden Hörspaß, angereichert mit vielen interessanten Fakten und jeder Menge Hebammenwissen. Schnell reinhören unter: <https://spoti.fi/3m6YiyH> Die aktuelle Folge findet ihr zudem auch immer auf ihrer Website unter: www.hebammenbauchzeit.de



ganzen Tag arbeitest, danach noch mit zwei, drei Frauen telefonierst und ein paar Erstgespräche am Telefon hast und dich anschließend hinsetzt, um die ganzen Sachen ins System zu tickern und schließlich deine Mails checkst und so 38 Nachrichten mit dem Betreff „Hebamme gesucht!“ im Postfach hast und die alle durchgehen musst, um zu gucken, ob da was von passt, sitzt du manchmal bis 21:00/22:00 Uhr da. Da kapituliere auch ich. Jetzt werden sicher auch Stimmen laut, die sagen: „Ja, schickt doch eine automatische Mailantwort!“ Ja, könnte man machen. Ich fand das immer ein bisschen unsympathisch, aber vielleicht ist es noch unsympathischer, wenn man gar nicht antwortet. Deswegen denke ich darüber nach. Es ist schwierig, aber ich kann sie wirklich nicht mehr alle beantworten. Und das mache ich auch nicht böswillig, wirklich nicht! Und ich weiß auch, dass sich die Frauen genauso an den PC setzen und 80 Mails schreiben. Ich verstehe das. Das ist für beide Seiten viel Arbeit und super frustrierend.

Mit Blick auf die Gesamtsituation: Was müsste sich eurer Meinung nach ändern?

Katja: Der Beruf müsste wieder interessanter und attraktiver werden. Ich will ja nicht immer auf das Gleiche reduziert werden, aber dazu gehört die Bezahlung. Denn warum haben wir denn Personalmangel – ob nun von Hebammen oder von Pflegekräften und Ärzt:innen im Krankenhaus, die auch am Limit arbeiten – naja. Wenn ich ein bisschen mehr als den Mindestlohn verdiene, fragt man sich schon: „Steht das im Verhältnis oder gibt es da nicht eine andere Lösung für mich?“ Der Beruf muss einfach wieder attraktiver werden. Dass du immer andere Arbeitszeiten hast, als jemand, der im Büro arbeitet, ist völlig ok. Und ich glaube, das weiß man auch, wenn man sich dafür entscheidet. Wenn man aber nur den Verdienst sehen würde, ist das sicher keine kluge Entscheidung. Das sehe ich aber nicht nur. Ich möchte, dass mir mein Job zu 80 Prozent Spaß macht und das tut er. Grundsätzlich können wir aber sicher nur Nachwuchs kriegen, wenn wir die Leute angemessen bezahlen.

Stephi: Ja, das Geld ist definitiv ein Grund. Ich finde auch, der Job sollte auf die moderne Zeit gemünzt werden. Also, dass ein Bewusstsein dafür geschaffen wird, dass wir medizinisch genauso gut aufgestellt sind wie die Gyns und ...

Katja: Genau! Wir sind keine Kräuterhexen, Leute!

Stephi: Ja, das denken aber anscheinend viele und wir kriegen doch auch mit, mit was für Pfeilen auf uns geschossen wird. Leute, die sagen: „Ach, Hebamme ist ein Ausbildungsberuf?“ Das ist echt anmaßend. Es ist nicht so, dass ich mir das als eine Weiterbildung über zwei Jahre angeeignet und dafür ein Zertifikat bekommen habe. Ich würde mir wünschen, dass der Job mal ernst genommen und respektiert wird. Und dass natürlich auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit besser funktioniert.

Würdet ihr sagen, dass der Beruf der Hebamme bei all den Herausforderungen ein Job aus Berufung ist?

Stephi: Ja, voll!

Katja: Ich glaube, anders kann man das auch nicht machen.

Stephi: Aber wir haben trotzdem viel Spaß dabei und wollen auch nichts anderes mehr machen!



Die „HebammenCouch“ sucht Sponsoren und Cutter

Ihr findet den Podcast klasse und habt richtig Lust zu unterstützen? Katja und Stephi suchen für die „HebammenCouch“ noch Sponsoren und einen Podcast-Cutter (m/w/d) im Ehrenamt. Klingt prima? Dann meldet euch gern per E-Mail bei den Mädels und schreibt an: hebammenbauchzeit@gmx.de



Die Farbinvasion ist da – Bunte Outfits für die ganze Familie von Dedoles

Sie sind verspielt, originell und super bequem. Die Dedoles Stücke sind bei Jung und Alt, Singles und Familien gleichermaßen beliebt. Mit Unterwäsche oder Socken von Dedoles startet jeder gut gelaunt auf dem richtigen Fuß in den Tag.



Für alle Eltern, die kleine Superhelden oder einen tapferen, angehenden Feuerwehrmann zuhause haben: Dedoles bietet eine riesen Auswahl an Produkten mit Dutzenden lustigen Motiven, die von allem um uns herum inspiriert sind. Das Besondere an all diesen Produkten ist die hochwertige Baumwolle, die überall für perfekten Tragekomfort sorgt.



Perfektes Paar für alle Kids

Jede ist unterschiedlich und doch passen sie zusammen. Wie kann das sein? Dedoles hat für Jedermann eine originelle Sockenkollektion zusammengestellt, die allen sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubern wird. Liebliche Enten, tanzende Hamster, fliegende Ferkel, das geheimnisvolle Universum oder Regenbogen-Einhörner können Kinder überall dorthin begleiten, wo sie ihren Fuß hinsetzen. Angeboten werden auch thematische Socken für kleine Fußballer und ihre Väter, mit denen jedes Fußballtraining doppelt so viel Spaß bereitet. Mütter und ihre kleinen Prinzessinnen werden gerne passende Sockenpaare mit dem Aufdruck eines süßen Igels oder einer süßen Erdbeere tragen.

Qualität steht an erster Stelle

Wie bringt man gleich morgens früh Stimmung in den Tag? Einfach Unterwäsche von Dedoles anziehen! Dedoles bietet atemberaubende Muster und Kombinationen von passenden Höschchen, BHs und Shorts für Frauen – mehr als 100 Designs stehen zur Wahl. Männer werden sich sicher genauso schnell in das hochwertige Material verlieben wie Frauen. Weitere originelle Stücke auf www.dedoles.de





Aller guten Dinge sind drei: Lese- und Mitmachspaß für Kinder ab drei Jahren

Yoga macht mich glücklich

Yoga spielerisch lernen und Körpergefühl, Haltung und Koordination verbessern? Los geht's mit dem Bilderbuch inklusive Hör-CD „Yoga macht mich glücklich“. Kindgerechte Übungsabfolgen nehmen die Kleinen mit auf eine wunderbare Reise durch die Chakren und schenken ihnen ganz nebenbei mehr Kraft und Beweglichkeit. Außerdem unterstützen die Asanas ihre emotionale und psychische Entwicklung. Sie lernen zum Beispiel Urvertrauen und Dankbarkeit und schulen gleichzeitig Empathie, Selbstbewusstsein und Konzentration. Ein niedliches Yoga-Übungsbuch für mehr Energie, Gelassenheit und Stärke – und das von Anfang an. Von Alexander Eichhorn mit Illustrationen von Birgit Schössow, **Tulipan Verlag**, erhältlich im Buchhandel und Amazon, Preis: **15,00 Euro**.



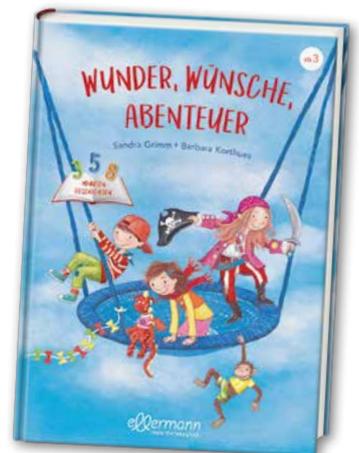
Max hat keine Angst im Dunkeln

Viele Kinder haben Angst im Dunkeln. Auch Max kennt das. Eines Nachts wacht er auf, weil er ganz dringend Pipi muss. Er schaut zur Tür seines Kinderzimmers und stellt fest: Das Flurlicht ist aus und der Weg zum Lichtschalter, geschweige denn zur Toilette, ganz schön weit. Er bekommt Angst und überlegt, wie er sich sonst noch helfen kann. Eine Idee jagt die andere. Doch mit welcher kommt er nachher doch noch rechtzeitig zur Toilette? Eine inspirierende Mutmach-Geschichte, die in keinem Kinderzimmer fehlen sollte. „Max hat keine Angst im Dunkeln“ ist von Christian Tielmann und Sabine Kraushaar. Es kommt als fünftes Buch der „LESEMAUS-Reihe – Geschichten, die die Welt erklären“ vom **Carlsen Verlag** daher. Empfohlen von der Stiftung Lesen, im Buchhandel und über Amazon, Preis: **4,00 Euro**.



3-5-8 Minutengeschichten. Wunder, Wünsche, Abenteuer

Wenn Jolin plötzlich einen geheimnisvollen Laden entdeckt, Miranda zum Mond fliegt und es da dann noch dieses unheimliche, aber doch zahme Haustier gibt, entführen die „3-5-8 Minutengeschichten. Wunder, Wünsche, Abenteuer“ in abgefahrene Fantasie-Welten. Mit einer Lesedauer von drei, fünf oder acht Minuten sorgen die Geschichten für Spannung pur und zeigen, dass es nicht immer gleich ein ganzes Buch sein muss, um aufregende Momente zu erleben. Perfekt für das Vorlesen zwischendurch und zum Trainieren der Aufmerksamkeitsspanne kleiner Abenteuer-Fans. Von Sandra Grimm mit herrlich bunten Illustrationen von Barbara Kortheus, aus dem **ellermann Verlag**, im Buchhandel und über Amazon, Preis: **13 Euro**.



Kindertheater

im

Schmidt

Hamburg Theater Reeperbahn

DIE WEIHNACHTS BÄCKEREI

DAS MUSICAL

MIT DEN LIEDERN VON
ROLF ZUCKOWSKI

Schmidts Tivoli

27.11. bis 26.12.

Illustration: Julia Ginsbach

BUCH: HANNAH KOHL &
MARTIN LINGNAU

REGIE: CAROLIN SPIESS

INSPIRIERT VOM KINDERBUCH DES JAHRES 2019 AUS DEM MENTOR VERLAG

PZEMYSŁAW WĘCHTEROWICZ EMILIA DZIUBAK

DER ACHTSAME TIGER

Ein neues Familienmusical

von Martin Lingnau und Heiko Wohlgemuth

Regie: Carolin Spieß

Schmidts Tivoli

15.10. bis 20.11.

Hamburger Abendblatt ticket

NOV 903 HAMBURG Journal

tivoli.de

Aufgepasst und bei unseren Verlosungen mitgemacht!

Diese spannenden Hörspiele bringen auch an trüben Herbsttagen jede Menge Spaß und Action ins Kinderzimmer!



Action-Spaß für kleine „Power Players“-Fans

Sie gehören zu den beliebtesten TV-Serien für Kids – die „Power Players“ im KiKA. Nun erobern die Action-Abenteuer auch als Hörspielreihe die Kinderzimmer. Ihre Geschichten basieren auf den Erlebnissen des neun-jährigen Axel, der auf wundersame Weise erst seine Spielzeughelden, die „Power Players“, zum Leben erweckt und schließlich selbst zum Actionhelden wird. Blöd nur, dass er neben seinen neuen Freunden auch dem Bösewicht „Madcap“ Leben eingehaucht hat und der nun versucht, die Weltherrschaft an sich zu reißen. Doch bevor ihm das gelingt, nehmen Axel und seine „Power Players“ den Kampf gegen ihn auf und erleben ein Abenteuer nach dem anderen.

Eine actionreiche Hörspielreihe, die zeigt, dass sich mit Freundschaft, Teamwork und Mut viel erreichen lässt.

Für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren, von Universal Music Family Entertainment/Karussell, erhältlich als CD im Handel, über Amazon, als Download oder bei allen gängigen Streaming-Anbietern, Preis: 5,00 Euro.

Wir verlosen drei CDs mit der ersten Folge 1 „Wie alles begann und andere Geschichten“. Zur Teilnahme schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff „Power Players“ an: gewinn@hamburgerhummel.de. Teilnahmebedingungen auf Seite 19, Einsendeschluss: 01.11.2021



Gewinnspiel

Neue Conni-Abenteuer in Doppelfolge für Umweltfreunde und Büchermäuse

Endlich! Die neue Conni-Hörspiel-Doppelfolge ist da. Nach den gleichnamigen Buchvorlagen „Conni kümmert sich um die Umwelt“ und „Conni entdeckt die Bücher“ von Liane Schneider aus dem Carlsen Verlag, nimmt das kleine Mädchen ihre Hörer wieder mit in inspirierende Themenwelten der Kindergartenkinder:

In „**Conni kümmert sich um die Umwelt**“ findet sie zusammen mit ihren Freunden nach dem Jahreswechsel überall Müll auf den Straßen. Das geht doch nicht! Die Kinder ziehen los, um ihn gemeinsam einzusammeln. Dabei lernen sie nicht nur alles Wichtige zur Mülltrennung, sondern helfen sogar dabei, eine Ente von einem Plastikring zu befreien. Die Kids verstehen: Jedes Engagement ist wichtig, um die Umwelt, die Natur und ihre Bewohner zu schützen.

In „**Conni entdeckt die Bücher**“ schenkt ihr Oma das frühere Lieblingsbuch ihrer Mama. Dann ist es plötzlich verschwunden und Conni will es unbedingt zurück. Doch es findet sich nicht wieder und ein Ersatz ist ebenfalls nicht

in Sicht. Als sie dann noch neue Bücher haben möchte, geht Mama mit ihr in die Stadtbücherei. Dort bekommt Conni einen eigenen Ausweis, mit dem sie sich sogar jeden Monat neue Bücher ausleihen darf.

Für Kinder ab 3 Jahren, von Universal Music Family Entertainment/Karussell, erhältlich als CD im Handel, über Amazon, als Download sowie bei allen gängigen Streaming-Anbietern, Preis: 8,00 Euro.

Wir verlosen drei der CDs. Zur Teilnahme schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff „Conni“ an: gewinn@hamburgerhummel.de. Teilnahmebedingungen auf Seite 19, Einsendeschluss: 01.11.2021



Gewinnspiel

Geburtstag mit Hummel Bommel

„Die kleine Hummel Bommel“ ist eine süße Hörspielerie nach den Bilderbuch-Bestsellern des Erfolgstrios aus den Autorinnen Britta Sabbag, Maite Kelly und der Illustratorin Joëlle Tourlonias. Liebevoll arrangiert und aufwendig inszeniert sind die Buchgeschichten nun ganz neu erleb- und hörbar. Und hier spielt auch die Musik! Denn Maite Kelly, die auch die Rolle von „Marie Marienkäfer“ spricht, hat für die Hörspielreihe Musik und Hummel-Songs komponiert, die es nur hier gibt!

In der neuen Hörspielfolge „Die kleine Hummel Bommel feiert Geburtstag“ hat Mama leider keinen Blütenstaub mehr für den Geburtstagskuchen und Papa hat vergessen, die Einladungen zu verteilen. Enttäuscht macht sich Bommel auf, ihre Freunde persönlich einzuladen. Doch alle haben schon etwas vor; nur Stefan Stinkwanze freut sich, denn ihn hat man schon lange nicht mehr eingeladen. Ob es doch noch ein hummeliges Überraschungsfest gibt?



Die kleine Hummel Bommel: Hummel Bommel feiert Geburtstag; Karussell; CD, Download & Stream; Preis ca. 5,99 €; ab 3 Jahren, www.universal-music.de/hummel-bommel

Witzige Kinderlieder im Indie-Sound

Nach „Hits für Kids zum Lachen“, „mit Tieren“ und „im Winter“ geht es im vierten Streich der lustigen Truppe „Keks & Kumpels“ rund ums Reisen, Bewegen, Wandern und alles, was dazu gehört. Wie gewohnt haben Keks, Kaktus, Eisbär, Waschbär und Vogel Sweety wieder die tollsten Kinderliedklassiker neu interpretiert und sich eigene neue zukünftige Klassiker ausgedacht.

Die komplette „Hits für Kids“-Reihe besticht durch eine liebevolle Produktion, ausgefeilte Arrangements und eine abwechslungsreiche Auswahl an bekannten Klassikern und eigens für die Reihe geschriebenen Songs. Mehr als 20 Musiker:innen aus dem Umfeld des coolen Hamburger Tapete-Labels sind an der Reihe beteiligt und sorgen für authentische, originelle, witzige Kindermusik mit lässig handgemachtem Sound.

Keks & Kumpels: Hits für Kids auf Reisen; Hits für Kids/Tapete; CD, Download & Stream; Preis ca. 12,99 €; ab 3 Jahren; www.universal-music.de/hits-fuer-kids

Liedergeheimnisse, die man gern lüftet

Eine ganz besondere Veröffentlichung, vielfältig und bunt wie unsere Welt, ist das neue Geschichtenlieder-Bilderbuch „Rolfs Liedergeheimnisse“ von Illustratorin Sarah Settgast und Rolf Zuckowski. Gemeinsam nehmen sie uns mit auf eine musikalische Reise: Beliebte Lieder wie „Ich schaff das schon!“ und zeitlose Klassiker wie „Guten Morgen, Sally!“ sind neu zu entdecken, mit viel Liebe zum Detail interpretiert und mit dem Pinsel zum Leben erweckt. In dem Pappbilderbuch finden sich zauberhafte Zeichnungen für Klein und Groß zu Rolfs hierfür ausgewählten Liedern. Über eine Audio-Pappe-App zum Buch erscheinen die Texte zu jeder Seite zum Mitsingen und die Lieder werden abgespielt. Und auf dem Cover begrüßen uns Rolf und Sarah persönlich als Hologramm ... Das digitale Album mit allen Liedern des Buches gibt es außerdem als Download und bei allen Streamingdiensten (<https://umg.lnk.to/RolfsLiedergeheimnisse>).



Sarah Settgast & Rolf Zuckowski: Rolfs Liedergeheimnisse; Deutsche Pappbuch Gesellschaft, 19,99 € (signiert und mit CD: 29,99 €), <https://dpg-verlag.de>; Liederalbum als Download und Stream

Yoga hilft – auch präventiv.



Yoga hilft nicht nur gegen Stress und Verspannungen, sondern kann auch therapiebegleitend bei psychischen Problemen und Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eingesetzt werden. Bei Kindern können Yogastunden präventiv wirken. Wie das funktioniert, hat uns Cornelia Brammen vom Verein „Yoga für alle e.V.“ erklärt.

Zu sich selbst finden, mit sich ins Reine kommen, den eigenen Körper kennen und lieben lernen: Wenn es um das Thema Yoga geht, hört man diese Formulierungen häufig. Alles Dinge, mit denen Patient:innen, die an einer psychischen Erkrankung oder Essstörung leiden, zu kämpfen haben. Die Erkrankung schränkt Menschen ein. Sie können nicht in ein Yoga- oder Fitnessstudio gehen. Scham oder Antriebslosigkeit können Gründe sein, ebenso finanzielle Not. Hier braucht es ein niedrigschwelliges, professionelles Yoga-Angebot dort, wo Menschen mit besonderem Bedarf betreut werden. Das ist die Idee hinter dem Verein „Yoga für alle e.V.“, der seit seiner Gründung 2014 genau das anbietet: soziales Yoga.

Bisher wurden 4.000 Stunden soziales Yoga ermöglicht. Was heißt das konkret? Yoga für alle, die es brauchen, aber nicht praktizieren können. Das sind zum Beispiel Menschen, die

in Frauenhäusern, im Strafvollzug, in Pflegeheimen, in ambulanten Einrichtungen für psychisch kranke Menschen oder in Kinderheimen leben. Aktuell finden 24 soziale Yoga-kurse à 40 Einheiten in Hamburg, Frankfurt, Köln, München und Berlin statt, sieben davon online. „Soziales Yoga unterstützt Menschen mit psychischen Erkrankungen und Essstörungen dabei, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und positive Erfahrungen mit sich und ihrem Körper zu machen“, erklärt die Gründerin von Yoga für alle e.V. „Es stärkt die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit.“

Cornelia Brammen und ihr Team aus speziell für die Zielgruppen geschulten Yogalehrer:innen wollen aber nicht nur helfen, wenn die Probleme schon da sind, sondern ihre Yoga-Expertise auch präventiv einsetzen. Dafür haben sie zusammen mit Sozialpädagoginnen, Psychologinnen und Psychotherapeutinnen



Linda Bernhof
liebt Hamburg und vor allem ihren Ankerplatz Eimsbüttel und ist immer auf der Suche nach neuen sozialen Projekten in der Stadt.

„Kinder mit einem negativen Körperbild haben ein signifikant höheres Risiko, an Essstörungen, Depressionen oder Sucht zu erkranken.“



In sich selbst Ruhe finden, auch wenn es im Außen laut und chaotisch ist – das lernen Kinder durch PrÄViG, einem Präventionsprojekt von Yoga für alle e.V..



Yoga ist Verbindung – zu uns selbst und zu anderen. PrÄViG stellt diese Verbindung her: Kurz im Yoga Kraft und Stille tanken, dann wieder konzentriert zurück in den Unterricht – das sollte Standard in der Schule sein.



Soziales Yoga unterrichten

Ihr würdet gern selbst soziales Yoga unterrichten? Yoga Lehrer:innen werden immer gesucht – insbesondere mit sozialem oder therapeutischem Hintergrund. Welche Voraussetzungen ihr dafür braucht und wie ihr euch bewerben könnt, erfahrt ihr auf www.yogahilff.com/soziales-yoga-unterrachten/

ckeln“, so Dr. Angela Ehlers, Bereichsleiterin Inklusion in der Schulbehörde der Freien und Hansestadt Hamburg. Belegt ist dies auch durch eine Studie von Professor Dr. Petra Janzen von der Universität Regensburg. Sie zeigt, dass Yoga bei Grundschulkindern die Inhibitionsfähigkeit stärkt. „Das ist die Fähigkeit, zu unterscheiden, ob ein Ereignis wie zum Beispiel ein Streit mit ihnen zu tun hat oder nicht“, erklärt Cornelia Brammen. „Die Kontrollgruppe hatte Gymnastik gemacht. Die Unterschiede waren enorm.“ Eine weitere Studie von Catherine Cook-Cottone und Ashlye Borden weist nach, dass die regelmäßige Anwendung von Yoga, Kindern Struktur durch Rhythmus gibt, Selbstwirksamkeit und Selbstannahme fördert und so präventiv gegen die Folgen von belastenden Erlebnissen in der Kindheit wirkt.

„Yoga für alle e.V.“ wird PrÄViG im vierten Quartal 2021 starten. Aktuell pitcht der Verein zusammen mit 27 weiteren Sozialen Innovationen im Wettbewerb „Gesellschaft der Ideen“ des BMBF um eine von zehn Zuwendungen für eine zweijährige wissenschaftlich begleitete Erprobungszeit für das Projekt. Mit oder ohne Zuwendung wollen Cornelia Brammen und ihr Team die Voraussetzungen schaffen, um PrÄViG in sozialen Einrichtungen zu implementieren. „Wir werden PrÄViG partizipativ gemeinsam mit den Akteur:innen für die Einrichtungen und die dortigen Bedürfnisse anpassen und diesen Prozess der Implementierung wissenschaftlich evaluieren, sofern uns das BMBF unterstützt“, erläutert Cornelia Brammen. „In jedem Fall werden wir Yogalehrer:innen zu PrÄViG-Trainer:innen ausbilden und Mitarbeiter:innen in Einrichtungen schulen.“ Ganz konkret könnte dann Anfang 2023 eine Pilotierungsphase in mindestens vier Einrichtungen mit bis zu 60 Kindern starten – um unsere Kinder stark für die Zukunft zu machen! Dafür drücken wir Cornelia Brammen und den anderen sozialen Yogis fest die Daumen!

„PrÄViG – Prävention im Grundschulalter“ entwickelt. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) hat diese Soziale Innovation mit dem Ideenpreis im Wettbewerb „Gesellschaft der Ideen“ ausgezeichnet. PrÄViG richtet sich an Kinder zwischen sechs und elf Jahren, die in Stadtteilen mit Multi-Problemlagen leben.

Ein Stadtteil mit Multi-Problemlage ist Hamburg Rothenburgsort. Viele Familien leben hier von Sozialhilfe, ein Drittel der Haushalte mit Kindern ist alleinerziehend, es gibt keine niedergelassenen Kinderärzt:innen und Kinder- und Jugendtherapeut:innen. „Kinder, die in Multi-Problemlagen aufwachsen, sind gefährdet, ein negatives Körperbild zu entwickeln“, berichtet Cornelia Brammen. „Kinder mit einem negativen Körperbild haben ein signifikant höheres Risiko, an Essstörungen, Depressionen oder Sucht zu erkranken, als Kinder mit einem positiven Körperbild. Zudem haben sie schlechtere Chancen in Ausbildung und Beruf und eine deutlich erhöhte Selbstmordneigung.“ „Yoga hat sich als ein besonders geeignetes Werkzeug erwiesen, das Kinder vor Eintritt in die Pubertät befähigt, ein positives Körper- und Selbstbild zu entwi-



Soziales Yoga spenden

„Yoga für alle e.V.“ ist auf Spenden und Fördermitgliedschaften angewiesen. Mit 60 Euro ermöglicht ihr eine Stunde soziales Yoga.

GLS-Bank DE 28430609672048663400
GENODEM1GLS
www.yogahilff.com/unterstuetzen

DIY-Tageslaterne im Sonnen-Look

An grauen, verregneten Herbsttagen gibt es doch nichts Schöneres, als mit den Kids zu basteln. Wie wäre es mit einer DIY-Tageslaterne im süßen Sonnen-Look, mit der die Kleinen nicht erst auf die Dunkelheit warten müssen. Also nichts wie ran an Schere, Klebe und Papier!



Das wird gebraucht:

- ein Pappteller
- Tuschkasten mit gelber Farbe
- ein dicker Borstenpinsel
- zwei Wackelaugen
- Krepppapier in verschiedenen Farben (hier gelb und orange)
- eine dickere Schnur
- ein Edding (hier in rot)
- gelbes Pergamentpapier
- eine Schere
- eine Klebe
- ein Laternenstab

So geht's:

1.



Etwa 1/3 vom Pappteller gerade abschneiden und am Tellerrand die typischen Sonnenstrahlen in Form von Dreiecken einschneiden.

2.



In der Mitte des Papptellers einen Halbmond ausschneiden.

3.

Jetzt den Teller auf der hinteren Seite in gelber Tuschkastenfarbe anmalen und trocknen lassen.



4.



Nun den Teller umdrehen und diesen nahezu vollständig mit dem gelben Pergamentpapier bekleben. Um der Sonnenlaterne ein Gesicht zu verpassen, wird der Teller anschließend wieder umgedreht und das Pergamentpapier mit den beiden Wackelaugen verziert. Mit dem roten Edding werden Mund und Wangen aufgemalt.

5.



Das Krepppapier in 2 cm dicke Streifen schneiden. Insgesamt werden sechs Streifen benötigt, die in ausgewickelter Form an ihren kurzen Enden unten auf der Rückseite des Tellers aufgeklebt werden.

6.



Mit der Schnur eine Lasche als Aufhänger für den Laternenstab formen, zusammenknotten und den Knotenpunkt oben in der Mitte der Sonnenstrahlen mit Klebe befestigen. Laternenstab durchfädeln und ebenfalls festkleben, damit nichts verrutscht – und schon heißt es: „Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne...“



Katharina Röckl-Burow läuft jedes Jahr gern singend mit ihren Kindern Laterne.

Die singende Susi- Suchbild für kleine Entdecker



Text: Christin Matthies, Illustration: Benedikt Beck

Wenn Susi mit ihrer Gitarre erstmal loslegt, gib'ts für sie kein Halten mehr. Ihr Vogel-Freund Pit ist von ihrer Musikeinlage allerdings weniger begeistert. Klingt Susis Gesang doch gar nicht so schön. Um sie zum Aufhören zu bewegen, hat er im unteren Bild kurzerhand acht Fehler eingebaut. Na, wer findet sie zuerst? Die Lösung gibt es auf unserer Website unter www.hamburgerhummel.de

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele

Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mit der Einsendung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten für die Zwecke des Gewinnspiels gespeichert werden. Für den Gewinnversand werden die Gewinnerdaten an den Gewinnspielpartner weitergeleitet. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach dem Gewinnversand unverzüglich gelöscht. Gemäß der gesetzlichen Bestimmungen hat jede/r TeilnehmerIn Anspruch auf Zugang zu seinen Daten und das Recht, sie berichtigen, sperren oder löschen zu lassen. Durch Widerruf zieht die Teilnehmerin/der Teilnehmer ihre/seine Teilnahme am Gewinnspiel zurück. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne erfolgt nicht. Teilnahme ab 18 Jahren.

Die nächste Ausgabe erscheint
Ende November 2021.

Impressum

Herausgeberin:

HAMBURGER HUMMEL Verlag

Christin Matthies

Postfach 261221

20502 Hamburg

Tel. 040 - 30762754

kontakt@hamburgerhummel.de

www.hamburgerhummel.de

Chefredakteurin:

Christin Matthies

Redaktionelle Unterstützer dieser Ausgabe:

Simon Bergholz, Linda Bernhof, Anja Hinsch,

Patricia Klünder, Petra Michel,

Katharina Röckl-Burow

Lektorat:

Patricia Klünder

Creative Art Director:

Anke Thiele

Logo und Illustrationen:

Benedikt Beck

Fotos:

Ida Marquardt, Kathrin Lißner

Anzeigen:

Patricia Klünder, Christin Matthies

Leserbriefe an:

HAMBURGER HUMMEL

Redaktionsteam

Postfach 261221

20502 Hamburg

leserbriefe@hamburgerhummel.de

 Hamburger Hummel

 [hamburgerhummel](https://www.instagram.com/hamburgerhummel)

 Hamburger Hummel

 [hamburgerhummel](https://www.soundcloud.com/hamburgerhummel)



Das Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg



Neues für die Kids-Playlist?

Simon sagt:
„Einfach nur wow!“

Wenn im September das zweite Album „Einfach nur wow!“ von „Simon sagt“ an den Start geht, kann das nur eines bedeuten: Party on! Kinderreporterin Paula (11) sprach mit dem Künstler über den Wunsch, Musiker zu werden, was seine Songs wieder so erfrischend anders macht und warum sie auf keiner Kids-Playlist fehlen dürfen.

Lieber Simon, wolltest du eigentlich schon immer Musiker werden?

Tatsächlich ja. Es gibt sogar eine Aufzeichnung aus der Grundschule, an die ich mich selbst schon gar nicht mehr erinnern kann. Aber es war wohl zu der Zeit, als ich gerade schreiben konnte. Damals musste ich ein Freundschaftsalbum ausfüllen und da habe ich unter Berufswunsch „Musiker“ eingetragen.



Paula (11 Jahre)

Paula ist für die Hamburger Hummel als Kinderreporterin mit Simon im Gespräch gewesen und findet, dass die Welt ohne Musik ganz schön langweilig wäre.

Wie bist du darauf gekommen, Kinderlieder zu machen?

Ich schreibe jetzt schon eine ganze Weile Lieder und am meisten Spaß macht mir das, wenn ich das Gefühl habe, mich nicht in eine Schublade stecken zu müssen und ich einfach nur drauf los schreiben kann. Sei es musikalisch, aber auch textlich. Dafür sind Kinderlieder die perfekte Spielwiese. Außerdem kann ich mich noch sehr gut an die Zeit erinnern, als ich in der fünften, sechsten oder siebten Klasse war, daher fällt es mir relativ leicht, mir immer wieder neue, relevante Lieder für kleine und größere Kids auszudenken.

Woher kommen dir immer wieder die Ideen für deine Songs?

Oh, ich würde sagen, da gibt es so drei Aspekte: Zum einen sind eigene Erfahrungen dabei. Also Erinnerungen an Situationen, die auch heute irgendwie immer noch gleich und genauso aktuell sind, wie früher, als ich noch in dem Alter war. Zum anderen gebe ich Gitarrenunterricht und habe einige Schüler:innen, von denen ich mir ebenfalls einiges abgucke. Weitere Inspiration kommt natürlich auch von meiner kleinen Tochter.

War das bei deinen neuen Songs auch so?

Absolut. Gerade mein eigener Erfahrungsschatz ist in viele Songs eingeflossen und durch unsere gerade mal einanderthalbjährige Tochter kamen natürlich auch Kinderliederklassiker dazu, wie zum Beispiel „Alle meine Entchen“. Als ich ihr eines Tages das Lied vorsang, dachte ich mir, das könnte mal ein Update vertragen und so rappen „Alle meine Entchen“ in einem meiner Songs nun eben „ganz ok“. (lacht)

Dein neues Album heißt „Einfach nur wow!“. Wie bist du auf diesen Namen gekommen?

Es gibt ein Lied auf dem Album, das so heißt. Das ist der dritte Track und den Namen fanden eigentlich alle ganz passend. Das Album ist von den Songs her nämlich sehr bunt, jedes Lied klingt anders und es geht auch ganz schön ab. Deswegen ist „Einfach nur wow!“ ein ganz guter Titel.

Hast du ein persönliches Lieblingslied auf der Platte?

Das ist eine sehr schwierige Frage. Ich habe probiert, dass jeder Song ein Hit ist. Dafür habe ich auch wirklich Gas gegeben und alle so gut gemacht, wie es irgendwie nur ging. Insofern würde ich sagen, variieren meine Lieblingslieder eigentlich von Tag zu Tag. Gerade ist es zum Beispiel „Aufräumen ist“. Das ist ein bisschen im 80ies-Style gehalten und im Gegensatz zu vielen anderen Aufräumliedern eines, das das Aufräumen feiert!

Mit deinen Liedern möchtest du Kinder auch immer wieder stärken. Mit „Einfach nur wow!“ zeigst du zum Beispiel, dass wir alle gleich sind. Warum ist dir gerade das Thema so wichtig?

Einfach, weil es nun mal so ist! Wir sind alle gleich. Auch wenn wir aus unterschiedlichen Familien, unterschiedlichen Verhältnissen kommen. Ich finde es super wichtig, dass sich jeder selbst als etwas Besonderes sieht. Und wenn wir versuchen, uns gegenseitig zu verstehen und nicht gleich vorzuerurteilen, dann ist das eine gute Sache. Ich denke auch, dass dadurch die Welt insgesamt nur besser werden kann.

In „Mach dich nicht kleiner als du bist“ geht es um Selbstzweifel. Hastest du auch schon mal welche?

Oh ja! Pausenlos. Genau deshalb habe ich das Lied geschrieben. Es ist dazu da, dass wir sehen, dass einige Dinge manchmal nur im eigenen Kopf passieren und in Wirklichkeit aber gar nicht so sind. Dementsprechend ist es auch gar nicht schlimm, Selbstzweifel zu haben. Ich denke auch, dass jeder Mensch auf der Welt schon mal Selbstzweifel hatte. Da ist es einfach wichtig, das nicht so sehr an sich ranzulassen. Ich selbst probiere dann zum Beispiel zu meditieren und meinen Kopf freizukriegen, positiv zu denken und mich an schöne Erlebnisse zu erinnern. Damit fahre ich ganz gut und kann das eigentlich auch nur empfehlen.

„Das Album ist von den Songs her nämlich sehr bunt, jedes Lied klingt anders und es geht auch ganz schön ab.“

Ein Song heißt „Aus Versehen verknallt“. Ist dir das auch schon mal passiert?

Wow! Das ist aber eine ganz schön fiese Frage. (grinst) Ja, ich glaube, ich war schon ziemlich oft aus Versehen verknallt. Insbesondere in der Schulzeit. Da laufen immer ziemlich viele hübsche Mädchen überall rum und zack ist man aus Versehen verknallt und wieder und ... Aber es kann auch echt etwas Schönes sein, aus Versehen verknallt zu sein. Das muss auch nicht immer gleich etwas Ernstes mit Heiraten und so sein. Es ist doch auch toll, wenn man einfach für jemanden schwärmt und sagen kann: „Heute war ein schöner Tag, weil ich war aus Versehen verknallt.“

Wenn du dein Album mit drei Worten beschreiben müsstest, welche wären das?

„Einfach nur wow!“ (lacht) Nein, das war natürlich nur ein Scherz und wäre auch viel zu leicht. Also ich würde sagen: abwechslungsreich, lustig und wild. Auf jeden Fall macht es gute Laune! Am besten einfach mal selbst Reinhören.

Simon sagt: „Einfach nur wow!“

Nach seinem Debütalbum „Popcorn für alle“ aus 2019 schmeißt „Simon sagt“ die Hitliste nun erneut an. Mit seinem zweiten Album „Einfach nur wow!“ geht es im gewohnten Stilmix aus modernen Pop-, Rock- und coolen Hip-Hop-Sounds und frechen Texten für Kinder ab dem Grundschulalter wieder direkt zur Sache. Geschichten, wie „Alle meine Entchen (rappen ganz ok)“ oder „Krappi, das kleine Schnokodil“ nehmen Kinderliederklassiker auf's Korn, andere sind von allgemeiner Gültigkeit:

Fast jede oder jeder hat schon einmal das Aufräumen doof gefunden oder war aus Versehen verknallt. Songs wie „Mach dich nicht kleiner als du bist“ und „Einfach nur wow!“ beweisen, dass Simon keine Angst vor humorvoller Pädagogik hat. Jedes Lied kommt im eigenen Gewand daher und klingt richtig gut und top produziert. Eben coole Musik zum Zuhören, Mitsingen und richtig Abfeiern!

„Einfach nur wow!“ von „Simon sagt“ kommt aus dem Hause Universal Music Family Entertainment und ist ab dem 3. September im Handel, über Amazon sowie bei allen gängigen Streaming-Anbietern erhältlich, Preis: ca. 13,00 Euro.

Für kleine und größere „Simon sagt“-Fans verlosen wir drei seiner neuen Alben. Zur Teilnahme schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff „Simon“ an: gewinn@hamburgerhummel.de, Teilnahmebedingungen auf Seite 19, **Einsendeschluss: 25.10.2021.**



Gewinnspiel

Ein Leben für die
„Noffellchen“: Felix (li.)
mit Ida und Christoph
mit Samson

Wir sind die Eichhörnchen-Papas!

In der Großstadt füttern sich Eichhörnchen einfach von Baum zu Baum. Dabei drohen den kleinen Kobolden aber auch Gefahren. Die Eilbeker Christoph und Felix Gedanke kümmern sich liebevoll um die in Not geratenen Eichhörnchen unserer Stadt.

Wer sich in Hamburg für Eichhörnchen interessiert, kommt an der Eichhörnchenhilfe Eilbek nicht vorbei. Seit mehr als drei Jahren nehmen Christoph und Felix Gedanke in ihrer Wohnung Nager-Pflegefälle unter ihre Fittiche! In der Hochsaison im Frühsommer teilen sie sich ihr zu Hause schon mal mit 20 Eichhörnchen gleichzeitig. Das klingt zwar süß, heißt aber auch viel Arbeit. Wichtig: Das kann nicht jeder einfach nachmachen, denn um die winzigen Vierbeiner fachgerecht versorgen zu können, haben die beiden Tierfreunde extra eine Fortbildung in einer Wildtierstation in Eckernförde gemacht. „Wer sich nicht auskennt, kann sogar ganz viel verkehrt machen und die Tiere unbeabsichtigt in Lebensgefahr bringen“, sagt Christoph, während er Dauermitbewohner „Kalle“ sanft über den Kopf streicht.

Die meisten von uns sehen die flinken Nagetiere nur ab und zu im Vorbeigehen durch einen Baum huschen oder auf dem Balkongeländer balancieren. Oder wie Redakteurin Anja auf ihrer Fensterbank. Dabei lauern in der Stadt viele Gefahren. Bei dem Versuch, über die Straße zu laufen, werden zum Beispiel viele Eichhörnchen von Autos angefahren und verletzt. Werden sie dann nicht sofort versorgt, haben die

Tiere keine Chance – und lassen womöglich unbemerkt einen Wurf Jungtiere hoch oben im Baum in ihrem Kobel zurück. Ohne Muttertier sind die Jungen verloren. Sie kühlen aus und verhungern. „Auch Marder, Katzen oder Krähen können großen Schaden anrichten“, ergänzt Felix. Leider werden die Kleinen immer häufiger direkt im Baum angegriffen und können sich noch nicht wehren. „Oder sie trauen sich zu viel zu und fallen aus großer Höhe auf den Boden“. Über den Eichhörnchen-Notruf, die Feuerwehr, Polizei oder befreundete Tier-



Anja Hinsch
liebt Tiere aller Art und
hatte schon immer eine
Schwäche für Eichhörnchen.
Der tägliche Nagerbesuch
versüßt ihr die Zeit
im Homeoffice.



Das dürfen Eichhörnchen fressen:

Haselnüsse, Walnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne – Futter- und Wasserstelle bitte täglich reinigen, damit sich die Tiere keine Keime und Krankheiten einfangen können.

Bitte nicht: Gebt den Nagern nichts zu fressen, was sie nicht auch in freier Wildbahn finden. Denn auch wenn sie Brot, Pommes oder Obst essen würden – ihr kleiner Verdauungstrakt ist nicht dafür gemacht. Ob gewürzt, fettig oder mit aufquellenden Eigenschaften: Essen für Menschen und sogar ganz normale Kuhmilch kann für die kleinen Kobolde lebensgefährlich werden. Achtung: Erwachsene Eichhörnchen können aus Angst zubeißen und euch dabei an den Fingern verletzen.



ärzte landen verwaiste und verletzte Tiere dann bei den Gedanken. Baby-Hörnchen müssen alle zwei Stunden mit importierter Spezialmilch gefüttert werden – auch nachts! „Die Kleinen können auch noch nicht allein pinkeln. Das Muttertier regt normalerweise beim Putzen den Urinfluss bei ihren Jungen an. Hier bei uns imitieren wir die Stimulation der Harnwege mit einem Wattebausch“, erzählt Christoph, und hilft dem winzig-kleinen Samson, seine Blase zu leeren. Bleibt diese Hilfe aus, wird es für die Hörnchen gefährlich. Manche der pelzigen Patienten müssen nach Unfällen oder schlimmen Beißattacken operiert und gepflegt werden, andere brauchen „nur“ Wärme und regelmäßig Futter und frisches Wasser. Samson jedenfalls wirkt putzmunter und saugt mit großem Appetit schmatzend an seiner Milchspritze. Für Christoph und Felix ist das Ehrenamt fast ein Vollzeit-Job. Wenn nicht gerade die Hörnchen versorgt werden müssen, bereiten sie die Futterrationen vor, halten Milchspritzen, Näpfe und Schälchen hygienisch sauber und waschen sämtliche Decken und Kuschelunterkünfte bei 90 Grad keimfrei aus. „Im besten Fall machen wir die Racker wieder fit für die Auswilderung und können sie über die Baumkrone direkt vor dem Balkon in die Freiheit entlassen“, sagt Christoph. „Doch leider kommen nicht alle Hörnchen durch. Dann müssen wir sie vom Tierarzt erlösen lassen, wenn das Leid zu groß wird.“ Bei aller Routine: Das bricht den beiden Eichhörnchen-Papas immer wieder das Herz. Ihr Appell: Wer ein verletztes oder verwaistes Tier findet, sollte nicht zögern, und es nach Möglichkeit in einem Stück Stoff – einer Jacke zum Beispiel – warm halten und den Eichhörnchen-Notruf (0700 200 200 12) oder die Feuerwehr anrufen. Dort sollte man auch melden, wenn einem ein kleines Tier hinterher läuft oder an den Beinen hochklettert – dann braucht es dringend Hilfe! Und: „Bitte holt keine Eichhörnchen zu euch in die Wohnung – das ist verboten und kann für die Nager lebensgefährlich werden.“

Fazit: Artgerecht zufüttern und beobachten ja, anfassen, zähmen und als Haustier halten, bitte nicht!



Ihr möchtet spenden?

Christoph und Felix freuen sich immer über Sach- und Futterspenden, Infos unter www.eichhoernchenhilfe-eilbek.de

Kleine Hörnchen, großes Glück!



Eine quietschfidele Nager-Truppe hat das Herz unserer Redakteurin Anja Hinsch im Sturm erobert – und das war kein Zufall! „Eichhörnchen sind nicht nur unfassbar süß, sie sind auch ganz schön clever“. Jetzt herrscht täglich Showtime auf dem Fensterbrett.

Oooohhhh wie süß, ein Eichhörnchen! Nein, zwei – oder sogar drei? Eines Tages turnten direkt in der Tanne vor meinem Fenster puscheelige Vierbeiner mit rotem Fell, leuchtend weißer Unterseite und langen Ohrpinseln von Ast zu Ast. Und das war erst der Anfang! Inzwischen muss ich aufpassen, dass die neugierigen Nager nicht einfach an mir vorbei in die Dachgeschosswohnung spazieren und hier das Kommando übernehmen.

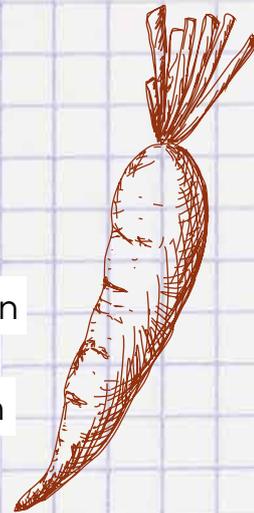
Das kam so: Immer häufiger ertappte ich die Hörnchen dabei, regungslos im Baum zu sitzen und erst aktiv zu werden, wenn ich auch ganz sicher zu ihnen rübersah! „Na wartet!“, dachte ich. „Das könnt ihr haben!“ Ich legte ein paar Haselnüsse auf mein Fensterbrett und wartete ab. Schon eine Stunde später saß dort ein rotes Hörnchen, hielt sich eine Nuss mit beiden Pfoten vor das weiße Schnäuzchen und nagte emsig daran herum. Ich hing fasziniert an der Scheibe, völlig entzückt von den rhythmisch zuckenden Barthaaren, den niedlichen Knopfüglein und dem glänzenden Fell.

Doch als sich eine Möwe binnen Sekunden alle Kerne auf einmal mopste, war klar: Es muss eine bessere Lösung geben. Ein Nager-Selbstbedienungs-Futterhäuschen mit Klappdeckel – top! Es dauerte keine zwei Tage, bis sich das erste Hörnchen einen Walnusskern herausfischte. Seither gibt sich meine quietschfidele Nagertruppe mehrmals täglich die Klinke in die Hand – und hat mich da, wo sie mich haben wollte: Staunend an der Scheibe, immer bemüht, die Futterstelle aufzufüllen und das Trinkwasser frischzuhalten. Inzwischen haben meine Nager Namen und ich kann sie mühelos unterscheiden. Eichhörnchen sind zwar klein, haben aber große Persönlichkeiten. Choc Nager, das freche Hörnchen mit dem dunklen Fell, presst die Pfoten fordernd ans Fenster und sucht mich, bevor er loslegt. Wenn er dann Männchen machend seine Kürbiskerne und Nüsse knuspert, scheint er für mich ganz allein einen Tanz aufzuführen. Choc dreht sich extra zu mir, sodass ich ihn perfekt im Blick habe. Tja, in Wahrheit bin längst ich diejenige, die den ausgebufften Hörnchen aus der Hand frisst – und nicht umgekehrt!



Saisongemüse mit Pfiff

Im Herbst kommt wieder eine besonders große Vielfalt an gesunden Gemüsesorten in die Küche. Ganz vorne mit dabei: Kohl, Karotten und Kürbis. Ernährungscoach Petra Michel zeigt, wie sich mit dem Saisongemüse zwei herrliche Leckereien mit Pfiff zaubern lassen.



Spitzkohl-Möhren-Salat mit süß-saurem Kick

Man nehme:
(für 2 Personen)

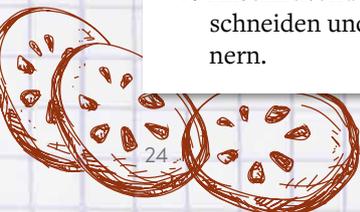
½ Spitzkohl (ca. 200 g)
1 große Möhre
Dill nach Geschmack
1 kleine Knoblauchzehe
je 1 Prise Kräutersalz,
Pfeffer, Honig nach
Belieben
3 EL Olivenöl
Saft einer halben,
kleinen Zitrone

Zubereitungszeit:
ca. 20 Min.

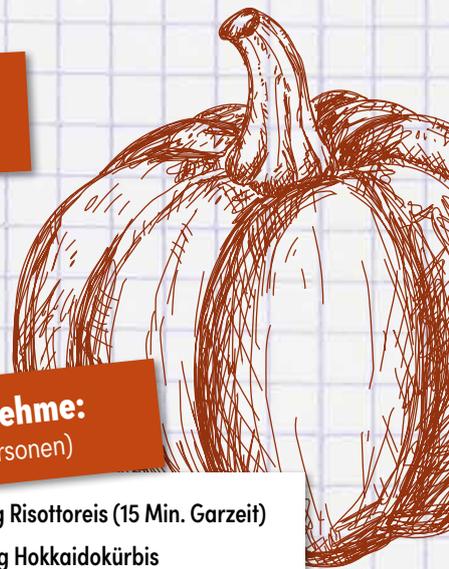


So geht's:

1. Spitzkohl halbieren, den Mittelstrunk entfernen und den Kohl waschen.
2. Kohl quer in feine Streifen schneiden.
3. Möhren schälen und fein raspeln.
4. Anschließend den Dill waschen, schneiden und ihn fein zerkleinern.
5. Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Olivenöl in einer größeren Schale verrühren.
6. Jetzt die Knoblauchzehe schälen, zerkleinern und mit ins Dressing einrühren.
7. Kohl und Möhrenstreifen anschließend mit in die Dressingschale geben und alles miteinander vermengen.
8. Zum Schluss den Salat nach Belieben mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen.
9. Abschließend noch einmal alles mit gut gewaschenen Händen durchkneten, damit auch die noch lang gebliebenen Kohlstreifen in kleinere Streifen zerbrechen. Ein paar Minuten ziehen lassen – et voilà! Fertig ist der leckere Spitzkohl-Möhren-Salat mit süß-saurem Kick.



Herzhaftes Kürbisrisotto aus dem Ofen



Man nehme:
(für 2 Personen)

100 g Risottoreis (15 Min. Garzeit)
500 g Hokkaidokürbis
1 rote Zwiebel
2 El Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
Saft einer halben, kleinen
Zitrone und Zitronenabrieb
je 1 Messerspitze Zimt und Piment
1 Prise Pfeffer
1 TL Salz
Petersilie nach Belieben

.....
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Backzeit: ca. 50 Min.

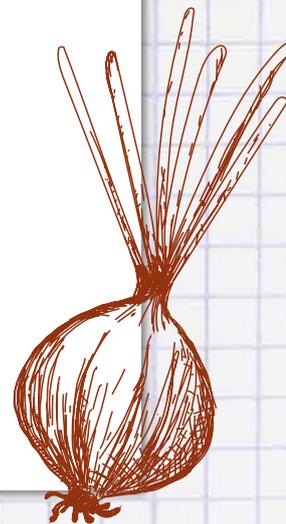
So geht's:

1. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
2. Zwiebel schälen und klein schneiden.
3. Kürbis gründlich waschen, Stielansatz und unansehnliche Stellen in der Schale entfernen.
4. Kürbis halbieren und die Kerne samt Fasern mit einem Löffel herauskratzen.
5. Nun den Kürbis (mit Schale) in mundgerechte Stücke schneiden und diese in die Auflaufform geben.
6. 300 ml Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und das Olivenöl dazugeben.
7. Jetzt den Risottoreis, die Zwiebelstücke, den Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb hinzugeben und zusammen mit je 1 Messerspitze Zimt und Piment sowie 1 TL Salz vermischen und ca. 15 Min. garen lassen.
8. Anschließend das Risotto zum Kürbis in die Auflaufform geben und die Zutaten miteinander vermengen und sie anschließend mit Backpapier oder Alufolie abdecken.
9. Auflaufform nun in den Backofen geben und ca. 50 Minuten lang garen lassen, das Risotto zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.
10. Jetzt die Petersilie waschen, trocknen und zerkleinern.
11. Zum Schluss das Risotto auf 2 Tellern verteilen und mit Petersilie bestreuen.



Petra Michel

Als Ernährungscoach
liebt sie die Vielfalt der
Herbstküche und achtet beim
Kauf immer auf frische und
natürliche Zutaten.



Sag mal Helmuth, ...

... wie war es, mit acht älteren Geschwistern aufzuwachsen? In der Neugrabener Falkenbergsiedlung am Rand der Fischbeker Heide wurde es der fröhlichen Kinderschar jedenfalls nie langweilig.



Gesellig, fröhlich und sportlich: Unverkennbar Helmuth

Als Helmuth Hinsch im Juni 1946 geboren wurde, ahnte er nichts von der Aufbruchstimmung, die über ganz Hamburg lag. Ein gutes Jahr nach Kriegsende sehnten sich die Menschen nach Leichtigkeit, Optimismus und Unterhaltung. Wie 900000 andere Hamburger auch, waren Helmuths Eltern Maria und Walter Hinsch im Sommer 1943 ausgebombt worden. Von der Wandsbeker Schellingstraße aus ging es zunächst provisorisch in die Hasselbrookstraße, später dann siedelte die Familie auf die südliche Seite der Elbe um. In der sogenannten Falkenbergsiedlung, einer Ansammlung von 400 Behelfsheimen direkt am Waldrand, zählte Familie Hinsch zu den ersten Siedlern.

„Für die Erwachsenen waren die Zeiten hart“, sagt Helmuth (75), der sich an seine ersten Lebensjahre nicht erinnern kann, aber viel aus den Erzählungen der Älteren weiß. Zum Gespräch mit uns hat Helmuth darum auch seinen fünf Jahre älteren Bruder Jürgen eingeladen und schwelgt mit ihm in Erinnerungen. Für die Kinder Paul, Walter, Rolf, Jürgen, Harald, Horst, Vera, Christel und Helmuth spielte sich das Leben draußen ab. Wurden sie losgeschickt, um zum Beispiel Kohlen, Kartoffeln, Rüben oder Äpfel zu „organisieren“, wurde die Beute einfach unter Klein Helmis Kinderwagen-Deckchen versteckt – und die Großen setzten Unschuldsmienen auf. „Manchmal haben uns die Bauern im Alten Land aber auch Obst geschenkt und extra für uns die schönsten Früchte rausgesucht“, sagt Jürgen.

„Für die Erwachsenen waren die Zeiten hart.“



Wie die Orgelpfeifen!
Vordere Reihe, von links nach rechts: Helmi, Mutter Maria, Harald, Walter, und Vater Walter. Obere Reihe: Jürgen, Rolf, Christel, Vera, Horst und Paul

Die sportlichen Geschwister hatten in der Nachbarschaft viele Freunde, mit denen sie bei Wind und Wetter draußen spielten – Fußball, Cowboy und Indianer, im Winter Rodeln und Skifahren auf dem steilen Falkenberg.

„Wir hatten sogar Hühner und Enten bei uns am Haus frei herumlaufen“, erinnert sich Helmuth. „Und im Garten haben wir große Rennpisten für unsere Spielzeugautos gebaut“, ergänzt Jürgen.

Die Wohnverhältnisse waren beengt und einfach, aber den Kindern fehlte es an nichts. Sie liebten ihr zu Hause: „In den Wintermonaten versammelten sich alle auf der Sitzbank um den alten Ofen in der Küche – da war es am wärmsten und gemütlichsten“, sagt Helmuth. Beim Samstags-Bad in der Zinkwanne kamen die kleinsten Geschwister als erste dran. Ein rares Privileg, denn bei so vielen Kindern musste der kleine Helmi sich fast immer erst Gehör verschaffen.

Doch für alle Geschwister galt ein ungeschriebenes Gesetz: Sie hielten zusammen und haben einander nie verpetzt. Wenn ein Stück Salami aus der Vorratskammer fehlte, mussten sich alle dem strengen Blick des Vaters stellen. Walter Hinsch, Klavierbauer, Musiker und seit dem Krieg Schweißer und Konturist auf einer Werft in Finkenwerder, ließ den Kindern vieles durchgehen. Nur wenn geflunkert wurde, konnte er ungemütlich werden. Mutter Maria ließ die Kinder gewähren, übertrug ihnen aber auch Aufgaben. Etwa Kartoffeln schälen oder bei der Wäsche mit dem alten Waschbrett helfen.

Daher hat Helmuth wohl auch seine Hilfsbereitschaft und den starken Teamgeist. Sein Berufsleben verbrachte er als Polizist in Harburg. Ein bisschen was von dem Steppke aus der Heide-Siedlung hallt bis heute nach: So ist es kein Zufall, dass der dreifache Vater mit seiner zweiten Frau Christa in einem gemütlichen Häuschen im Wald statt in der Großstadt lebt. „Natur pur, herrlich“, schwärmt er. Und auch zwischen ihm und Bruder Jürgen passt bis heute keine Briefmarke. „Wir halten wirklich immer zusammen“, sind sie sich einig.



SUCHST DU
NOCH ODER
CHECKST DU'S
SCHON?



NABU Siegel-Check
Die kostenlose App
mit Fotoerkennung.
Für alle, die ökologisch
einkaufen wollen!



Jetzt downloaden:
www.NABU.de/siegel-check



Zeit für neue Projekte?

Wir geben jedem Abfall
eine Zukunft!



steuber-gruppe.de

follow on

