

HAMBURGER HUMMEL



Das Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg

Rolf Zuckowski

über Kindheitserinnerungen
und soziales Engagement

Feine Leckereien

Köstliche Plätzchen-Rezepte
zum Nachbacken

Merry Christmas

Die schönsten Geschenke
für die Kleinen

mitKids Aktiv- patenschaften

Wie das Projekt der Ehlerding
Stiftung Kinder stärken und
fördern kann

Gegen Stalking

Was der WEISSE RING rät und wie eine
junge Hamburgerin mit ihrer Geschichte
Betroffenen Mut macht



Damit Kinder unbeschwert spielen können

Mit Ihrer Spende können wir kranken, behinderten sowie vernachlässigten Mädchen und Jungen in Bethel besser helfen.

Online spenden unter www.spenden-bethel.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Weihnachtszeit steht vor der Tür – für unsere Kinder die wohl aufregendste Zeit im ganzen Jahr. Da wird voller Spannung täglich das Adventskalendertürchen geöffnet, der Nikolaus mit blitzblanken Stiefeln erwartet und sehnsüchtig der Wunschzettel für den Weihnachtsmann oder das Christkind geschrieben. Wer noch auf der Suche nach **schönen Präsenten** ist, findet in unserem Geschenke-Guide (Seite 10) sowie in unserer Spiel-und-Spaß-Ecke (Seite 12) viele schöne Ideen und **Gewinnspiele**. Mit leckeren **Rezepten** geht es auf Seite 22 in die „Weihnachtsbäckerei“, während **Rolf Zuckowski** im Interview unter anderem über seine festlichen Kindheitserinnerungen und sein soziales Engagement plaudert (Seite 18).

Doch was wir neben diesen schönen Momenten nicht vergessen wollen, ist auch ein Thema, das gerade in der dunklen Jahreszeit so seine Gefahren birgt: **Stalking**. Wir haben mit dem WEISSEN RING Hamburg (Opferhilfeverein) gesprochen und verraten, was Betroffene im Falle von Nachstellungen tun können (Seite 6). In unserer Reportage berichten wir zudem über eine junge Frau und ihre Erfahrungen. Wir erzählen, wie sich Stalking auf ihr Leben auswirkte und wie sie es schaffte, aus der Opferrolle auszubrechen (Seite 8).

Wer sich im neuen Jahr außerdem vorgenommen hat, **ehrenamtlich aktiv zu werden**, findet ab Seite 16 eine herrlich inspirierende Geschichte über die mitKids Aktivpatenschaften von der Ehlerding Stiftung.

Im Namen der gesamten HAMBURGER HUMMEL-Redaktion wünsche ich euch und euren Familien eine magische Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr! Bleibt gesund!

Eure

Christin Matthies

Christin Matthies | Chefredakteurin

Bleibt immer auf dem Laufenden:



hamburgerhummel.de



[Hamburger Hummel](https://www.facebook.com/HamburgerHummel)



[hamburger.hummel](https://www.instagram.com/hamburger.hummel)



[Hamburger Hummel](https://www.pinterest.com/HamburgerHummel)



[hamburger hummel](https://open.spotify.com/artist/hamburgerhummel)

S.6 **Gegen Stalking**

Ein Interview mit dem WEISSEN RING: das rät der Opferhilfeverein Betroffenen

S.10 **Geschenke-Guide**

Die schönsten Geschenke für Kinder unter dem Weihnachtsbaum

S.12 **Spiel und Spaß**

Spannendes zum Hören, Lesen, Spielen und Gewinnen

S.16 **Soziales Projekt**

mitKids Aktivpatenschaften der Ehlerding Stiftung

S.18 **Rolf Zuckowski**

Ein Gespräch über Kindheitserinnerungen, soziales Engagement und was 2021 noch so kommen wird

S.20 **Bastelecke**

Niedlicher Tannenbaumschmuck zum Nachmachen

S.21 **Impressum**

Teilnahmebedingungen
Comic: Clarissa, die Weltraumeroberin

S.22 **Rezepte**

Himmlische Plätzchen und alkoholfreier Punsch für die Winter-Weihnachtszeit

S.24 **Kräuterkunde**

Fünf grüne Küchenhelden zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems

S.26 **Sag mal ... Kirsten**

Über das Aufwachsen am Hamburger Stadtrand, Veddell-Hosen und das Teenagersein in den 1970er Jahren

S.8



Einmal Stalking und zurück: Wie eine junge Hamburgerin mit ihrer eigenen Geschichte Mut macht



S.10

Die schönsten Weihnachtsgeschenke für Kinder

Kinderliedermacher
Rolf Zuckowski
im Interview



S.18

S.13



„Der achtsame Tiger“ im Schmidts Tivoli: Wir verlosen Eintrittskarten.



[Lukas und Lara auf Tour]

Die außergewöhnliche Weltreise für Kinder!

Mit den Paketen von „Lukas und Lara auf Tour“ spielerisch die Welt entdecken

Lukas und Lara sind die neuen Brieffreunde von kleinen Hamburger Jungs und Deerns und nehmen sie mit auf eine aufregende Reise rund um die Welt. Dazu bekommen die Kids monatlich einen personalisierten Brief mit spannenden Geschichten zugeschickt – immer aus einem anderen Land. Zusätzlich erhalten sie Fotos von Sehenswürdigkeiten, landestypische Mitbringsel und vieles mehr. Eine aufregende Brieffreundschaft, mit der sich spielerisch die Welt entdecken lässt. Alle Infos unter: www.lukasundlara.de

Exklusiv für die Leserinnen und Leser der
HAMBURGER HUMMEL gibt es jetzt

10%

Rabatt auf alle Pakete mit
dem Gutscheincode*:
hummel&lulatur



*Schnell einlösen unter:
www.lukasundlara.de

Gültig vom: 20.11.2020
bis zum 01.03.2021

Hartnäckigkeit mit Hartnäckigkeit bekämpfen

WEISSER RING
Damit Opfer nicht hilflos bleiben.



Laut dem Bundeskriminalamt gab es im vergangenen Jahr 18.905 polizeilich erfasste Fälle von Stalking. Die Dunkelziffer ist wahrscheinlich noch deutlich höher. Denn viele Opfer zeigen ihre Peiniger nicht an – oder holen sich viel zu spät Hilfe. Werner Springer vom WEISSEN RING in Hamburg erklärt, wie sich Stalkingopfer schützen können.

Lieber Herr Springer, wo liegen die Unterschiede zwischen Stalking und Cyberstalking?

Egal ob Cyberstalking oder klassisches Stalking – grundsätzlich handelt es sich zunächst einmal um den Tatbestand der Nachstellung. Der Unterschied liegt in der Kontaktaufnahme. Beim Cyberstalking erfolgt dies vornehmlich auf virtuellem Wege. Das heißt über digitale Kanäle, wie zum Beispiel über soziale Netzwerke, per E-Mail, SMS, WhatsApp, aber auch oft über Anrufe. Vom Stalking sprechen wir hingegen, wenn der Täter physisch nachstellt. Also vor der Haustür auftaucht oder Ähnliches. Manchmal kann es auch sein, dass sich TäterInnen beider Varianten des Stalkings bedienen.

Stalking – wer steckt meist dahinter?

Meistens sind es die Verflochtenen: der Ex-Partner oder die Ex-Partnerin. Es kann aber auch jemand von der Arbeit sein, jemand aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis. Manchmal auch Konkurrenten oder Rivalen. Manche StalkerInnen suchen sich ihre Opfer auch willkürlich aus, wenn sie sie zum Beispiel zufällig in den sozialen Netzwerken finden. Das ist aber eher die Ausnahme. In der Regel besteht eine persönliche Verbindung zwischen Täter und Opfer.

Was treibt die TäterInnen an?

Es geht meistens um Aufmerksamkeit und Macht. Der/die StalkerIn will zeigen: „Ich

kann in dein Leben eindringen und du kannst mich nicht daran hindern.“ Oft geht es auch um Rache, gekränkte Eitelkeit und verschmähte Liebe.

Was können Betroffene tun, um sich zu schützen?

Frühzeitig handeln! Das heißt: auf nichts reagieren. Das gilt gerade beim Cyberstalking. Die Person darf kein Feedback bekommen! Sie möchte schließlich wissen: „Ist mein Gegenüber genervt, wütend oder verzweifelt?“ Von all diesen Gefühlen darf sie nichts spüren – auch wenn das für Betroffene schwierig ist. Das Problem: Wenn man nach zehn erfolgreichen Kontaktversuchen doch wieder reagiert, schließt der/die StalkerIn daraus: „Ich muss nur hartnäckig sein, dann reagiert mein Gegenüber.“ Deswegen ist Durchhalten so wichtig.

Schritt eins ist also frühzeitiges Ignorieren. Was noch?

Alle persönlichen Daten checken. Das gilt insbesondere beim Cyberstalking. Wo sind im Internet Fotos von mir zu finden? Müssen die wirklich zu sehen sein? Je anonym er hier unterwegs bin, desto schwieriger ist es, mich

„Einen Stalker an den Hacken zu haben, ist wohl das Unangenehmste, was einem passieren kann.“



Redakteurin Linda Bernhof im Interview mit Herrn Springer vom WEISSEN RING.



zu finden. Außerdem sollte man keine Daten angeben: kein Geburtsdatum, keinen Wohnort etc. Wenn möglich auch keinen klaren Namen nennen, sondern lieber sowas wie Anja M. Und: die Privatsphäre-Einstellungen checken und anpassen. Wichtig ist auch, das persönliche Umfeld mit einzubinden. Freunde und Familie sollten Bescheid wissen, damit sie nicht unwissentlich Daten an den/die StalkerIn rausgeben. Außerdem sollten die Betroffenen alles dokumentieren. Dabei ist die App „NO STALK“ ein gutes Hilfsmittel. Man kann hier SMS- und E-Mail-Chatverläufe sowie Anruflisten dokumentieren und sogar eigene Textdokumente anlegen. Wenn man dann zur Polizei geht und Anzeige erstattet, hat man etwas in der Hand.

Was kann die Polizei dann tun?

Der erste Schritt ist meist die Gefährdungsprache. Das heißt: Die Polizei fährt zum/zur TäterIn und konfrontiert ihn/sie mit der Anzeige und den Konsequenzen, wenn er oder sie dem Opfer weiter nachstellt. Vielfach hilft das, weil der/die TäterIn keinen Ärger mit der Justiz haben will. Zweite Möglichkeit: Anzeige erstatten und danach gleich zum Amtsgericht gehen. Das kann eine Anordnung nach dem Gewaltschutzgesetz erlassen. Das hat den Vorteil: Verstößt der Täter gegen diese Anordnung, liegt eine Straftat vor. Das ist für die Polizei und die Gerichte wirklich wichtig, weil sie sich darauf nachher auch berufen können.

Wann sollten sich Betroffene Hilfe holen?

Sobald man das Gefühl hat, da bahnt sich was an. Da hat man meistens so ein Bauchgefühl, das einem schon sagt: „Da stimmt was nicht.“ Dem sollte man vertrauen und entsprechend reagieren. Die meisten holen sich viel zu spät Hilfe, weil jeder erstmal versucht, dieses Problem allein zu lösen. Menschen sind einfach unheimlich leidensfähig.

Einmal Stalking und zurück

Von einer charmanten Zufallsbegegnung zum Stalking-Albtraum: Wie Sarah* ihr Leben zurückeroberte, und wie Selbstverteidigung nach Krav Maga Betroffenen dabei helfen kann.

Lars Tensfeldt (44) sitzt mir in einem Trainingsraum im Tangun, einer Eimsbütteler Taekwando-Schule, auf Bodenmatten gegenüber. Er gibt hier Selbstverteidigungskurse nach Krav Maga, trainiert unter anderem Familien, Ärzte, Gewalt- oder Stalkingopfer. Zu letzteren gehört auch Sarah. Eine hübsche Frau, Ende 20. Sie sitzt mit Abstand neben mir. Die Atmosphäre? Leicht angespannt. Kein Wunder: Gleich wird es um Stalking gehen – um Angst, Scham, Schuld und Opfergefühle. Aus einem Nebenraum sind Kampfesrufe einer Taekwando-Gruppe zu hören, transportieren ein Gefühl von Stärke. Sarah entspannt sich. Sie will loslegen, teilen, was ihr passiert ist: „Sarah, wie wurdest du gestalkt?“ Sie beugt sich vor: „Schleichend“, erzählt sie. „Wir sind uns auf der Straße begegnet, ins Gespräch gekommen und haben einfach nur nett gequatscht. Dann haben wir uns ein paar Tage später zufällig wiedergesehen, zwei Tage später wieder zufällig und so hat sich das immer weiter gehäuft.“ „Wie alt ist er?“

„Anfang 30, kommt aus einem gut situierten Elternhaus, ist gebildet.“ Ich denke an Herrn Springer vom WEISSEN RING. Er berichtete, dass sich Stalking durch alle Gesellschaftsschichten zieht. Das bestätigt sich hier und ich will wissen, was dann passiert ist. Sie legt die Hände in den Schoß: „Ich habe mit Freunden gesprochen. Die fanden das auch alles komisch, aber man will auch nicht so hysterisch rüberkommen“, meint sie schulterzuckend.

„Irgendwann habe ich ihn mitten in der Nacht auf der Straße gesehen. Da hat er sich extrem seltsam verhalten. Bei der nächsten Begegnung habe ich ihn darauf angesprochen und plötzlich war er –“, Sarah hält inne. „... gar nicht mehr so nett und hat mich bedroht. Da war ich mir sicher: Der stalkt mich! Daraufhin habe ich den WEISSEN RING kontaktiert und gefragt, was ich machen soll. Die sagten: ‚Erstmal alle Begegnungen dokumentieren.‘ Das habe ich mit der App ‚NO STALK‘ gemacht. Doch damit allein habe ich mich nicht sicher gefühlt und bin zur Polizei gegangen.“ „Wie ging es weiter?“, frage ich. „Gut. Ich habe der Polizei alles erzählt und wurde ernst genommen. Daran hatte ich erst Zweifel, weil es noch nicht viele Begegnungen gab und auch noch nichts passiert war. Doch sie haben eine Anzeige aufgenommen und eine Gefährderansprache gemacht: Die Polizei ist zu ihm gefahren und hat ihm mitgeteilt, dass er angezeigt wurde und sie Bescheid weiß.“ Wieder kommt mir Herr Springer in den Sinn: „Die meisten Täter hören nach einer Gefährderansprache auf, weil sie keine Probleme mit der Justiz haben wollen.“ Bei Sarah war das anders: „Ich musste sogar umziehen“, erzählt sie genervt. „Auch danach sind wir uns einige Male begegnet. Auf den Rat einer Anwältin habe ich dann ein Schreiben aufgesetzt und bin damit alleine zum Amtsgericht gegangen. Nach wenigen Tagen gab es ein Kontaktverbot durch eine einstweilige Verfügung. Seitdem darf er sich mir nicht mehr nähern, es ist Ruhe.“ „Das klingt



Christin Matthies

war mit Sarah und Lars im Interview und mit Linda Bernhof beim WEISSEN RING, möchte Mut machen, aus Stalking-Situationen auszubrechen – egal ob Mann oder Frau.

zermürbend“, sage ich. „Ja!“, sie schluckt. „Ich habe auch echt an mir selbst gezweifelt, mich geschämt und schuldig gefühlt, habe mich gefragt, was ich zu seinem Verhalten beigetragen haben könnte. Auch hatte ich das Gefühl, von der Gesellschaft stigmatisiert zu werden. Dass Menschen denken: ‚Die muss was gemacht haben, dass sie einen Stalker hat!‘ Zudem wurde ich paranoid und habe mich draußen ständig umgesehen.“ Wie sie daraus gekommen ist? Sie lächelt: „Ich habe mich nicht unterkriegen lassen und versucht, mein Leben normal weiterzuleben. Denn sich einschränken, ist genau das, was Stalker wollen. Daher kann ich jedem nur raten: Gib dem keine Macht! Du bist nicht allein, teile dich mit, du hast keine Schuld und du bist viel stärker, als du denkst!“

„Genau!“, sagt Lars, der früher bei der Polizei war, später eine Erzieherausbildung absolvierte und inzwischen in der Gewaltprävention an Schulen tätig ist. Doch wie hilft nun Krav Maga? Er erklärt: „Krav Maga ist ein System aus Israel, wo Frauen zum Militär gehen. Zur Kriegsvorbereitung werden sie Stress ausgesetzt. Übertragen auf die Selbstverteidigungskurse: die Leute auf das vorbereiten, was draußen passieren kann und sich den äußeren Gegebenheiten anpassen. Denn der Täter hat meist alles geplant und bestimmt das Geschehen. Daher trainieren wir auch viel draußen und bieten dabei einen Rahmen, in dem die SchülerInnen aufgefangen werden. Außerdem setzen wir dem Schock durch das Nachstellen solcher Angriffe Vertrautheit entgegen. Wir wissen: Das fühlt sich blöd an, aber der Körper kann damit umgehen. Im Zweifel einfach mal ausprobieren. Man kann nur gewinnen: Autonomie, Selbstbewusstsein, ein Rauskommen aus der Opferrolle - und das meist schon nach wenigen Wochen.“



Diese Kurse können bei Lars gebucht werden:

- Basisseminar mit 4 Stunden ca. 50,00 Euro oder 8 Stunden ca. 90,00 Euro
- Privattraining: 50,00 Euro pro Stunde bei ihm in Tornesch oder bei jemandem zuhause in Hamburg 60,00 Euro pro Stunde
- Gruppentraining im Tangun: 39,00 Euro im Monat

Alle Infos: www.krav-maga-hamburg.de

*Name von der Redaktion geändert

Drei Verteidigungsmöglichkeiten, die jeder kennen sollte

Lars und seine Schülerin Rike zeigen, wie es geht. Lars übernimmt die Rolle des Täters, Rike die des Opfers.



Der Hand-packer:

Der Täter greift von hinten die Hand des Opfers. Um ihn abzuwehren, dreht sie sich zur Seite und schlägt ihm mit der freien Hand auf den Kopf.



Der Haare-Zieher:

Der Täter packt sein Opfer von hinten an den Haaren. Das Opfer dreht sich zur Seite und befreit sich mit einem Schlag zwischen die Beine.



Der Würger:

Der Täter kommt frontal auf sein Opfer zu und würgt es. Das Opfer drückt die Hände nach unten und tritt dem Täter zwischen die Beine.

O Tannenbaum!

Mit diesen Tipps kommen zauberhafte Geschenke unter'n Weihnachtsbaum.

Welliebellies: zum Aufwärmen und Kuschneln

Diese Stofftiere sind echte Multitalente: Dank ihres weich-flauschigen Obermaterials laden die Welliebellies kleine Jungs und Deerns nicht nur zum Kuschneln ein, sondern wärmen sie an kalten Wintertagen auch wieder auf. Dazu einfach das Plüschtier in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen und ab unter die Wolldecke. Außerdem top: Ob Waschbär, Löwe oder Hase – jedes Stofftier enthält in seinem Inneren einen Mix aus europäischen Gesundheitskräutern, wie Rosmarin, Lavendel und Pfefferminze. Damit verströmen sie ein herrliches Wohlfühlaroma und lindern gleichzeitig Bauchschmerzen, Verspannungen, Erkältungs- und Grippe-symptome. Ab 6 Jahren, Preis ca. 25,00 Euro, erhältlich zum Beispiel im [incubado-Online-shop](#) auf Amazon.



Abgefahrenes Rutschfahrzeug

Bewegungsabläufe drinnen und draußen trainieren? Her mit dem coolen PUKY® WUTSCH®! Das clevere Rutschfahrzeug von PUKY® unterstützt Kinder beim Ausbau ihrer motorischen Fähigkeiten. Geschult werden zum Beispiel die Koordination von Armen und Beinen sowie der Gleichgewichtssinn. Die vordere Pendelachse punktet zudem mit einem flachen Lenkwinkel und bietet so die Möglichkeit, auch über unebenere Untergründe zu fahren, ohne gleich ins Schwanken zu geraten. Damit die Kleinen mit ihrem ersten Fahrzeug auch in den Wohnräumen üben können und dabei trotzdem niemanden stören, kommt es mit leisen FLOAT-Laufrädern daher. Ab 1,5 Jahren, Preis rund 50,00 Euro, erhältlich in den Farben PUKY®color, berry, kiwi und lichtgrau, auf [www.puky.de](#) oder über Amazon.



Farben, Formen, Buchstaben: spielerisch lernen mit dem ABC-Lastwagen

Noch schnell die farnefrohen LEGO® DUPLO Steine auf den Lastwagen stapeln und los geht die Fahrt durchs Kinderzimmer. Dabei wird mit „Mein erster ABC-Lastwagen“ gebaut, was das Zeug hält, farnefrohe Buchstabensteine miteinander kombiniert und der LKW bewegt. Auf diese Weise werden Feinmotorik und Hand-Augen-Koordination der Kids gefördert. Ganz nebenbei und mit jeder Menge Spaß lernen die kleinen Baumeisterinnen und Baumeister Farben, Formen und erste Buchstaben kennen. Ab 18 Monaten, Preis rund 30,00 Euro, erhältlich im **LEGO Online-Shop, im Spielwarenladen** und über **Amazon**.



Spaß und Action mit dem TV-Helden Ricky ZOOM

Wenn der nächste Einsatz ruft, heißt es „Beep, beep ... vroom!“ und zack ist Ricky ZOOM schon zur Stelle. Dank seines gelenkigen Vorderrads kann der kleine TV-Star ordentlich durchs Kinderzimmer düsen. Dabei leuchtet das Visier und beim Drücken des Tankdeckels ertönen sogar acht verschiedene Sounds und Sätze, die kleine Motorradfans bereits aus der gleichnamigen Fernsehserie kennen. Das Spielset „Licht & Sound Ricky“ von TOMY ist für Kinder ab 3 Jahren, Preis rund 23,00 Euro, erhältlich im **Spielwarenladen, beim Hersteller smyths** und über **Amazon**.



Zwei in eins: Kinderküche und Laufelernwagen

Früh übt sich: kochen, backen, abwaschen und dabei auch noch die ersten Schritte machen. Mit dem Pinolino Küchen-Laufelernwagen „Kalle“ geht das kinderleicht! Dank der gummierten Holzräder können die kleinen Nachwuchsköche ihre mobile Küche problemlos durch die Wohnräume schieben und ihre Leckereien überall zubereiten. Preis: ca. 90,00 Euro, erhältlich bis zum 28. Dezember 2020 auf www.tchibo.de, nur solange der Vorrat reicht.

PRIMO

Auf der Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk?



Mit PRIMO an Weihnachten kreativ werden! Jetzt auf primofarben.de

Dein Kind wünscht sich neue Spielsachen zu Weihnachten?



Jetzt bei TookyToy hochwertiges Holzspielzeug entdecken! tookytoy.de

The logo for TookyToy, featuring the brand name in a stylized, colorful font.

Heute, Kinder, wird's was geben!

Spannendes zum Hören, Lesen,
Spielen und Gewinnen.



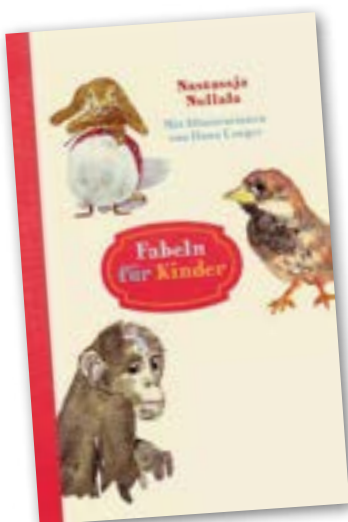
Wahrlich frohe Weihnachten – zwölf Geschichten für die ganze Familie

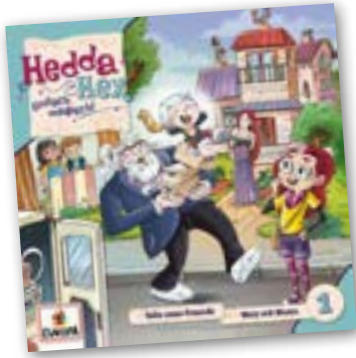
Mit dem Buch „Wahrlich frohe Weihnachten“ kommen gleich zwölf zauberhafte Geschichten von beliebten Erfolgsautorinnen und -autoren, wie zum Beispiel Astrid Lindgren, Kirsten Boie, Sabine Ludwig und Erhard Dietl, in die Kinderzimmer. Sie erzählen von der winterlichen Adventszeit, von Schneemännern, Weihnachtsengeln, Wunschzetteln und dem Heiligen Abend und sorgen ganz nebenbei für kuschelige, besinnliche, aber auch viele lustige (Vor-)Lesemomente. Die niedlichen und liebevoll gestalteten Illustrationen bieten zudem weiteren Gesprächsstoff. Damit ist „Wahrlich frohe Weihnachten“ ein Buch für die ganze Familie und kommt aus dem Oetinger-Verlag, erhältlich ist es bis zum 14. Dezember in allen Tchibo Filialen sowie online bis zum 28. Dezember über www.tchibo.de, solange der Vorrat reicht. Preis: ca. 13,00 Euro.



Fabelhaftes Kinderbuch – liebevoll illustrierte Geschichten für kleine und große Abenteurer

„Hatte die Giraffe recht, ihr Essen nicht zu teilen? Und muss man wirklich groß sein wie ein Elefant, um Größe zu haben?“ Diese und weitere wichtige Kinderfragen greift Nastassja Nullala in ihrem ersten Buch „Fabeln für Kinder“ auf und lädt kleine und große Abenteurer mit sieben Geschichten in die aufregende Welt der Tiere ein. Am Ende ist die Moral von der Geschichte ein wunderbarer Anlass, um mit den Kleinen über wichtige Fragen der Kindheit nachzudenken und so auf spielerische Weise Werte zu vermitteln. Erhältlich ist das Buch „Fabeln für Kinder“ mit liebevollen Zeichnungen von Nullala's Mutter, Ilona Langer, über den Nullala Verlag auf www.nullala.de oder in jeder Buchhandlung für 15,00 Euro.

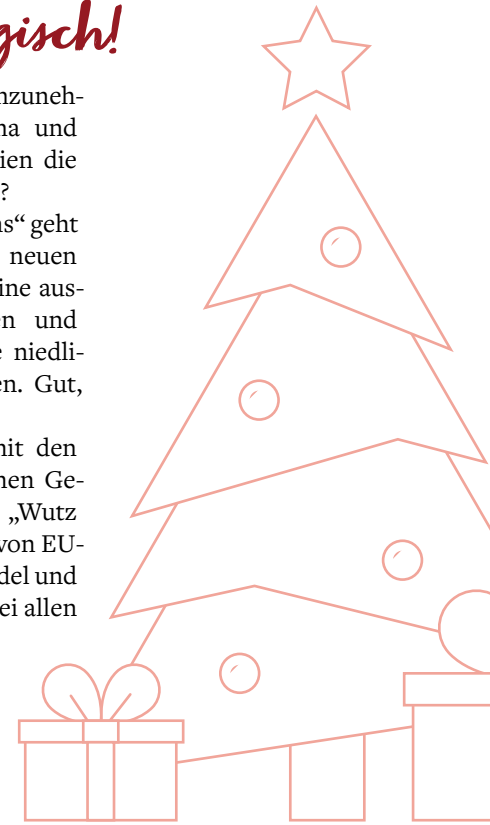




Hedda Hex – mit der besten Freundin von Hui Buh wird's jetzt magisch!

Hui Buh-Fans kennen sie bereits: seine beste Freundin Hedda Hex. Nun ist sie erstmals mit einem eigenen Hörspiel am Start und bringt gleich zwei spannende Geschichten mit: In „Tolle neue Freunde“ zieht sie mit ihrer Familie während ihrer Ferien um. Die größte Herausforderung: in der neuen Nachbarschaft nicht aufzufallen. Schließlich wohnen hier nur Menschen und sie und ihre Mutter sind waschechte Hexen, während ihr Vater und ihr Bruder sogenannte Yorkel sind. Die stammen von den Yetis ab und kommen mit weißem Zottelfell daher. Da bedarf es guten Zauber-

kräften, um menschliche Gestalt anzunehmen. Abgesehen davon wollen Mama und Papa, dass alles Magische in den Ferien die Ausnahme bleibt. Ob das wohl gutgeht? Im zweiten Abenteuer „Wutz mit Wums“ geht es tierisch zu. Zusammen mit ihren neuen Freunden Ahima und Miro muss sie eine ausgebüchste Schweinefamilie einfangen und das ganze Chaos beseitigen, dass die niedlichen kleinen Ferkel angerichtet haben. Gut, dass sie wahre Freunde hat! Die erste Folge von „Hedda Hex“ mit den kindgerechten und leicht verständlichen Geschichten „Tolle neue Freunde“ und „Wutz mit Wums“ ist für Kinder ab 3 Jahren, von EU-ROPA, erhältlich als Audio-CD im Handel und auf **Amazon** ab ca. **6,00 Euro** sowie bei allen gängigen Streaming-Anbietern.



Gewinnspiel

Wir verlosen 2x4 Eintrittskarten für die Vorstellung von „Der achtsame Tiger“ am 3. Januar 2021. Zur Teilnahme schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff „Tiger“ an: gewinn@hamburgerhummel.de. Teilnahmebedingungen auf Seite 21, Einsendeschluss: 28.12.2020

INSPIRIERT VOM KINDERBUCH DES JAHRES 2019 AUS DEM MENTOR VERLAG

PZEMYSŁAW WECHTEROWICZ EMILIA DZIUBAK

DER ACHTSAME TIGER

Ein neues Familienmusical
von Martin Lingnau und Heiko Wohlgemuth

Regie: Carolin Spieß

Schmidts Tivoli

ab ~~14.11.~~ Ganz bald (Corona nervt)!

Schmidt

Hamburg Theater Reeperbahn

Hamburger Abendblatt ticket

NDR 90.3 HAMBURG Journal

tivoli.de

Drei starke Apps für die Winter- Weihnachtszeit



Winter Pop

Oh, nein! Schneemann „Magic“ ist in einen schweren Schneesturm geraten. Um ihn zu retten, müssen kleine Spieler Schneeflocken mit viel Geschick und Schnelligkeit zum Platzen bringen. Das winterliche Abenteuer kommt mit vier Schwierigkeitsstufen daher und eignet sich für Kinder ab 4 Jahren. Von MagicSolver, **kostenlos für iOS und Android.**



Disney Eiskönigin- Abenteuer

Basierend auf den Eiskönigin-Filmen helfen kleine Fans Elsa, Anna und Olaf beim Wiederaufbau ihres Königreichs. Doch bevor es ans Dekorieren des Schlosses geht, heißt es: „Schneeflocken sammeln!“ Dazu werden Puzzle gelöst und Spiele mit jeder Menge Fingerfertigkeit und Kombinationsgabe gerockt. Ein spannendes 3-Gewinn-Abenteuer für Kinder ab 4 Jahren. Von Jam City, **kostenlos für iOS und Android.**



Der Elefant

Mit dieser App lädt der kleine, blaue Elefant aus „Die Sendung mit der Maus“ Kinder zu vier abenteuerlichen Spielen ein: Es werden Blumen wachsen gelassen, Sterne gesammelt, Verstecken gespielt oder im Sandkasten nach Schätzen gesucht. Weitere Highlights sind die coolen Elefanten-Filme und Sendungen, bei denen die Kleinen ganz nebenbei noch was lernen können. Genial für Kinder zwischen 3-6 Jahren. Vom Westdeutschen Rundfunk (WDR), **kostenlos für iOS und Android.**

Das tapfere Schneiderlein – ein neu aufgelegter Märchenklassiker mit viel Musik in Starbesetzung

Unerschrocken einen Riesen besiegen, ein wütendes Einhorn zähmen und einen wildgewordenen Eber in die Falle locken – so gewinnt das tapfere Schneiderlein im gleichnamigen Märchenklassiker der Gebrüder Grimm das halbe Königreich und am Ende sogar die Hand der Prinzessin. In der Eigenproduktion des Wunderhaus Verlags wird das beliebte Märchen zum Hörspiel und dabei mit viel Musik und zauberhaften Liedern liebevoll neu aufgelegt. Ein Abenteuer mit Herz, Verstand und jeder Menge Humor – und das sogar noch in Starbe-

setzung. Mit dabei sind unter anderem: Schauspieler und Komikerlegende Dieter Hallervorden, Rockstar und „In Extremo“-Sänger Michael Robert Rhein sowie die gefeierte Musicalsängerin Michaela Schober. Erhältlich ist „Das tapfere Schneiderlein“ als Audio-CD beim **Wunderhaus Verlag und Amazon** für rund **12,00 Euro**, als Download und Stream für rund **9,00 Euro**.

Wir verlosen drei der Hörspiele an unsere Leser. Zur Teilnahme schickt uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Das tapfere Schneiderlein“ an: gewinn@hamburgerhummel.de Teilnahmebedingungen auf Seite 21. Einsendeschluss: 15.01.2021



Gewinnspiel

Die Zuckerblitz Band gibt mächtig auf die Ohren – nicht nur für Deichkinder ...



Zuckerblitz Band – ein Familienprojekt von Porky (Sebastian Dürre, aus der Band „Deichkind“) und Rapper Malo (Mario Wesser, platin-zertifizierter Songwriter, unter anderem für Adel Tawil oder Marteria). Die beiden waschechten Hamburger Jungs sind seit gut 20 Jahren befreundet. Ein gemeinsamer Winter ihrer Familien auf Hawaii und die Idee für eine Band ist geboren. „ACHTUNG KOKOSNUSS!“, schreien die Kids, spielen und erzählen drauf los, die Eltern mussten nur daneben

sitzen und alles aufschreiben. „Mensch, Porky“, sagt Malo, „lass Kinderrap machen.“ „Nein, wir machen Kinderrock!!!“, sagt Porky. Herausgekommen ist ein Album für alle mit Bock auf Ehrlichkeit, Dreck, Freiheit und vor allem gute Musik. Der ZUCKERBLITZ BAND geht es um eine Welt, wo mit Fantasie noch alles möglich, Spielen die ganz große Kunst ist, und in der es noch reicht, einfach nur Kind zu sein. 13 Songs in einem wilden musikalischen Ritt von Heavy Metal über Punk bis zu Reggae und durch einen Kosmos grenzgenialer Worterfindungen. Eine Platte von großen und kleinen Kindern für kleine und große Kinder.

Zuckerblitz Band: Achtung Kokosnuss; Karussell; CD-Album, Download & Stream; Preis ca. 14,99 Euro, ab 5 Jahren, www.universal-music.de/zuckerblitz-band

Menschenskind, der Bürger rappt wieder!

Hip-Hop für die ganze Familie – ein ernstes Anliegen eines der vielseitigsten Menschenskinder dieses Landes: Bürger Lars Dietrich. Er ist Comedian, Sänger, Sprecher, Entertainer, bekannt für Hits wie „Sexy Eis“ oder „Ein Bett im Kornfeld“, beliebter KiKA-Moderator, frischgebackener Grimme-Preisträger in der Kategorie „Kinder & Jugend“ und ein waschechter B-Boy, der seit seinem elften Lebensjahr Reime schreibt und Breakdance übt. Sein stilgemischtes und Generationen übergreifendes neues Album „Menschenskind“ prä-

sentierte 16 eingängige Tracks, die einen weiten Bogen schlagen von Reggae über Trap und Disco-Grooves bis hin zu klassischen Samples oder Swing-Rhythmen. Vielseitig, witzig, clever und eindeutig positiv geht es um nervende Nachbarn („Königin der Nacht“), ums Zuhausebleibenmüssen („Schonung“), Tanzen im Regen oder ums „Rap-Huhn“ (gerappt zusammen mit Grimme-Preis-Partner Marti Fischer). Der 47-jährige dreifache Vater versteht die Kids auf Augenhöhe, flasht die Eltern gleichermaßen grandmasterlich.



Bürger Lars Dietrich: Menschenskind; Karussell; CD-Album, Download & Stream; Preis ca. 14,99 €; ab 4 Jahren; www.universal-music.de/buerger-lars-dietrich

Arne Alligator, das Gute-Laune-Reptil vom Äquator




Arne Alligator ist der Kindermusik-Liebling aus Skandinavien. Mit seiner aus Finnland stammenden Band spielt er – live und in vielen lustig animierten YouTube-Videos – einen gut gelaunten Mix aus Pop, Rock, Reggae und Weltmusik. Jetzt ist Arne auch deutschsprachig geworden und lädt alle Kinder, Erwachsenen und Tiere zu seiner Arne-Dschungel-Tanz-Party ein. Insgesamt fünf Singles und Videos von Arne Alli-

gator und seinen musikalischen Freunden gibt es bislang, darunter natürlich seinen Erkennungs-Hit „Arne Alligator“. Besonders süß ist aber auch „Der Floh“ – hier überlässt Arne einem kleinen Floh das Singen. In dem unwiderstehlichen Ohrwurm bzw. -floh hüpfert, schlüpfert, schwimmt und springt das quietschvergnügte Insekt (mit Vorliebe für Hering) durch unser Essen und möchte unser Begleiter werden – nicht nur im Ohr. Dieses und auch alle anderen Arne-Lieder machen Kinder und Erwachsene ebenso floh, äh, froh und lohnen einen Besuch im Internet!

Arne Alligator & Freunde; bislang 5 Songs und Videos als Download & Stream erhältlich; ab 2 Jahren, www.universal-music.de/arne-alligator

Besser zusammen



Die 59-jährige Katalin und die elfjährige Elisabeth lernen sich vor fast acht Jahren im Rahmen des Projekts mitKids Aktivpatenschaften kennen. Heute können sie sich ein Leben ohneinander nicht mehr vorstellen.

Elisabeth ist ein aufgewecktes, intelligentes Mädchen, das viel lacht. Sie wohnt mit ihrer Familie auf St. Pauli, liebt den Hafen und isst für ihr Leben gern Fischbrötchen. Eine richtige Hamburger Deern. Noch vor ihrer Geburt ist ihre Familie von Togo nach Hamburg gezogen. Sie hat eine große (18), eine kleine Schwester (3) und zwei jüngere Brüder (7 und 9). Die Eltern haben Probleme mit der deutschen Sprache, die Jobsuche gestaltet sich schwierig. Elisabeths Vater hilft hin und wieder in einem Restaurant aus, die Mutter engagiert sich viel in der Kirche, näht Kleidung für die togoische Gemeinde. Mit fünf Kindern in einer fremden Stadt – das ist nicht leicht.

Unterstützung bietet ihnen das Projekt mitKids Aktivpatenschaften der Ehlerding Stiftung. Hier lernt Elisabeth ihre künftige Patin kennen: Katalin. Elisabeth ist zu der Zeit fünf Jahre alt. Katalin ist selbstständig und lebt mit ihrem Mann Gabriel in Hamburg. Bei ihrem ersten gemeinsamen Ausflug zum Hamburger

Hafen fragt Elisabeth Katalin: „Können wir mit dem Schiff zu dem gelben Haus fahren?“ Das gelbe Haus, das ist das Stage Theater im Hafen, wo seit vielen Jahren das erfolgreiche Musical „Der König der Löwen“ gezeigt wird. An dem Tag schauen sie sich das Theater nur von außen an, aber irgendwann „will ich da mal rein“, sagt Elisabeth. Bis sie das Geld für die teuren Musical-Karten beisammen haben, dauert es ein bisschen. Als es endlich soweit ist, ist Elisabeth überglücklich. Das Musical selbst ist



Ehlerding Stiftung

Die Ehlerding Stiftung fördert seit dem Jahr 2000 Kinder und Jugendliche mit stiftungseigenen Projekten. Eines davon sind die mitKids Aktivpatenschaften: Ehrenamtliche PatInnen begleiten Kinder aus belasteten Familien und schenken ihnen Zeit und Zuwendung.



ehlerdingstiftung

„Damit Kindern das Leben gelingt“



„Zu Hause war es mit vier Geschwistern sehr laut. Zum Homeschooling war ich deswegen vier Monate lang bei Katalin und Gabriel. Da war es viel ruhiger und ich konnte mich besser konzentrieren.“

aber nicht das einzige Highlight an diesem Tag. Vor Ort spricht eine Frau Katalin und Elisabeth an und erzählt ihnen, dass zurzeit Kinder-Darsteller für das Musical gesucht werden. „Katalin und ich haben danach auf der Website nachgeguckt, was man braucht, um mitzumachen“, erzählt Elisabeth. „Man musste zum Beispiel 1,40 Meter groß sein. Wir haben mich dann immer wieder gemessen und als ich groß genug war, sind wir zum Casting gegangen – und ich wurde genommen.“ Bei dem wöchentlichen Training lernt Elisabeth Gesang, Schauspiel und Tanz. Sie ist so gut, dass sie schon bald ins Leistungsprogramm aufgenommen wird. Mit acht Jahren übernimmt sie die Rolle der jungen Nala. Wow. Eine aufregende und intensive Zeit. Elisabeth hat fast jeden Tag Training. Von der Schule bekommt sie dafür eine Sondergenehmigung. Katalin fährt sie häufig hin und holt sie a

Mehr und mehr wird sie eine wichtige Bezugsperson für Elisabeth. Neben gemeinsamen Freizeitaktivitäten springt sie auch mal ein, wenn Elternsprechtage oder Lernentwicklungsgespräche anstehen. „Ich habe mich beim Übergang auf die weiterführende Schule auch darum gekümmert, dass Elisabeth auf eine Schule kommt, an der sie französisch lernen kann. Das hatte sie sich gewünscht“, erzählt sie. Dank Katalin besucht Elisabeth jetzt die sechste Klasse an einer relativ kleinen, privaten Schule in Blankenese und ist dort sehr glücklich. Da Elisabeths Eltern arbeitslos sind, übernimmt die Stadt die Kosten. Auch während des Corona-Lockdowns war Katalin eine große Stütze für Elisabeth. „Zu Hause war es mit vier Geschwistern sehr laut“, berichtet die Elfjährige. „Zum Homeschooling war ich deswegen vier Monate lang bei Katalin und Gabriel. Da war es viel ruhiger und ich konnte mich besser konzentrieren.“

Zusammen lernen, backen, kochen, spielen, schwimmen, Ausflüge in den Wildpark Schwarze Berge und in den Barfußpark unternehmen: Für die beiden ist ein Leben ohneeinander nicht mehr vorstellbar. Sie gehen sogar zusammen auf Reisen. Wenn die Corona-Pan-

demie überstanden ist, wollen sie unbedingt mal nach Paris. Für all diese Dinge hat Elisabeth mittlerweile auch wieder mehr Zeit. Aus der Nala-Rolle ist sie irgendwann rausgewachsen – im wahrsten Sinne des Wortes. Aber Elisabeth findet schnell ein neues Hobby: Taekwondo. „Katalins Mann Gabriel hat mich mal mitgenommen und dann hat es mir so gut gefallen, dass ich dabei geblieben bin“, erklärt sie. Auch für ihre berufliche Zukunft hat sie schon sehr konkrete Pläne – und die haben so gar nichts mit Musical zu tun. Der Hamburger Hafen mit seinen Kränen und großen Containerschiffen hat es ihr angetan. Bei ihrem letzten Ausflug haben sie und Katalin das Discovery Dock besucht. Seitdem weiß Elisabeth: „Ich will Brückenfahrerin werden.“ Was man da macht? „Brückenfahrer transportieren die Container zwischen Schiff und Kai hin und her.“ Aha. Spannend. Da haben auch wir mal wieder was gelernt.

Die Träume, die Chancen, die Erlebnisse – all das verdankt Elisabeth ihrer Patin. Aber auch Katalin ist dankbar. „Wir sind uns gegenseitig ein Geschenk“, sagt sie.



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



Ihr habt jetzt auch Lust, PatIn zu werden?

Folgende Voraussetzungen solltet ihr mitbringen:

- Ihr fühlt euch wohl in eurem Leben
- Ihr seid aufgeschlossen und tolerant
- Ihr habt wöchentlich drei bis vier Stunden Zeit für ein Kind
- Auf euch ist Verlass

Hier entlang: PatIn werden
https://ehlerding-stiftung.de/projekte/#pate_werden

mit kids
Aktivpatenschaften

Durch die Winter-Weihnachtszeit mit Rolf Zuckowski

Der Advent steht vor der Tür, der Winter naht. Was wäre diese Zeit ohne die Lieder von Rolf Zuckowski? Genau. Ziemlich langweilig! Deshalb war Musik-Experte Simon Bergholz mit ihm im Interview. Ein Gespräch über Weihnachtslieder, Kinderträume, Erinnerungen und soziales Engagement.

Lieber Rolf, im Advent lädst du Kinder mit deinen Songs wieder zum Backen und Träumen ein, während die ältere Generation deinem aktuellen Album „Gemeinsam unterwegs“ lauscht. Welche deiner Lieder begleiten dich durch die Weihnachtszeit?

Jedes Jahr begleiten mich an erster Stelle die „Dezemberträume“ durch die Weihnachtszeit, dann beim Beobachten meiner Enkelkinder „Bald, bald, bald“ und je mehr wir uns dem Heiligen Abend nähern „Mitten in der Nacht“. Viele weitere bedeuten mir sehr viel, aber das sind so meine Top-Drei. Hinzu kommen noch die plattdeutschen Weihnachtslieder, die ich für die Finkwarder Speeldeel geschrieben habe. Die liebe ich immer noch sehr – zum Beispiel „Dat Joahr geht toinnen“.

Was macht die Winter-Weihnachtszeit für dich so besonders?

Das Licht in den Häusern, die Besinnung auf die Gemeinschaft, die musikerfüllten Räume, der Duft in der liebevoll dekorierten Wohnung und die alljährliche Suche nach der Bedeutung der Weihnachtsbotschaft.

Wie wird der Advent in diesem Jahr mit Blick auf Corona deiner Meinung nach wohl aussehen? Und was bedeutet das für Eltern und Kinder?

Wir werden neue Erfahrungen machen und vieles vermissen, auch die Konzerte und die Gemeinsamkeit in vertrauten Gruppen. Vielleicht entdecken wir aber auch neue Möglichkeiten, Weihnachten intensiver und sinnerfüllter zu erfahren und nehmen diese mit hinein in eine

hoffentlich Corona-freie Zukunft. Für die Kinder wird, zumindest in der Familie vieles so sein, wie sie es aus den vergangenen Jahren kannten, leider wohl mit etwas weniger Besuch. Ganz anders wird es in der Kita, der Schule und in den Kirchengemeinden sein. Dort werden auch die Kinder spüren, wie wichtig gerade in dieser Jahreszeit gemeinsame Erlebnisse, wie Konzerte und Singkreise sind, die wir alle wegen der Corona-Pandemie schmerzlich vermisse-





sen werden. Zum Glück wird wohl die „Weihnachtsbäckerei“ in der eigenen Küche auch in diesem Jahr eröffnet werden, leider aber nicht auf der Musical Bühne des Schmidts Tivoli.

Für viele Eltern ist Musik gerade jetzt eine gute Möglichkeit, ihre Kleinen vom Corona-Alltag abzulenken. Warum ist dir Musik als Medium für Kinder so wichtig?

Musik, insbesondere Lieder, machen den Kindern ihre eigene Seele spürbar. Damit wird ihnen auch das Seelenleben anderer Kinder bewusst und das stärkt die kindliche Gemeinschaft. Darüber hinaus verbinden sich in Musik ganzheitlich viele Erlebnis-Ebenen, die die Kleinen brauchen, wie Spiel, Rollenspiel, Bewegung, Tanz und Verkleidung. Vor allem eigene intensive Musikaktivitäten bringen die Kids in ihrer Persönlichkeitsentwicklung voran.

Als du noch klein warst: Welche Rolle spielte da Musik?

In unserer Familie war Musik immer gegenwärtig. Es wurde viel gesungen, Mundharmonika gespielt und es wurde viel Radio gehört. Schlager, die meine Mutter liebte, haben auch mich berührt, zum Beispiel „Wo meine Sonne scheint“. Witzige Schlager haben uns Kindern besonders gefallen, etwa der „Wumba Tumba Schokoladeneisverkäufer“ von Bill Ramsey. Aber auch Seemannslieder wie „Junge komm bald wieder“ gehörten zum Familien-Repertoire, denn mein Papa war Seemann. Als traditionelles Kinderlied gefiel mir am besten „Der Mai, der Mai, der lustige Mai“, denn ich bin im Mai geboren.

Die Weihnachtszeit ist für viele die Zeit der Nächstenliebe und damit auch des sozialen Engagements. Was macht soziales Engagement für dich aus?

Die Zeit der Nächstenliebe sollte sich nicht auf eine Jahreszeit beschränken. Was das für mich bedeutet, sieht man am besten auf der Website meiner Stiftung „Kinder brauchen Musik“. Ich bin Pate von vier Kinder-Hospizen und unter anderem Schirmherr des „Erich Kästner Kinderdorfs“. Besuche in diesen Einrichtungen und in vielen weiteren Kindersozialprojekten gehören fest in meinen Jahreskreis. Ich hoffe, dass ich bald auch wieder die Chöre entlang der Elbe besuchen kann, als Schirmherr des Vereins „Elbkinderland e.V.“.

Als Musiker und Kinderliedermacher setzt du dich selbst seit Jahrzehnten für die Jüngsten unserer Gesellschaft ein. Was ist deine Motivation?

Wir haben die Verantwortung für die nächsten Generationen, die diesen blauen Planeten besiedeln und die rücksichtsvoll miteinander umgehen sollen. Dessen sollten wir uns bei allem, was wir als ihre Eltern tun, immer bewusst sein. Ich habe drei erwachsene Kinder und vier Enkelkinder, da wird einem dieses Bewusstsein täglich aufgefrischt.

Hast du vielleicht auch Tipps für Ehrenamt-Interessierte, die sich in der Corona-Zeit einsetzen wollen?

Zunächst stellt sich natürlich die Frage: „Was möchte die- oder derjenige machen?“ Das sollte jeder für sich in seinem Umfeld und Wirkungskreis herausfinden. Wenn er das weiß, einfach schauen, was abseits des Digitalen unter Beachtung der Hygiene-Regeln noch möglich ist. Das sollte dabei Vorrang haben. Von besonderer Bedeutung ist jetzt sicher auch eine Zuwendung in Richtung der Alten, weil dort die Vereinsamung am meisten droht.

„Musik, insbesondere Lieder, machen den Kindern ihre eigene Seele spürbar.“

Kommen wir noch einmal zu dir als Musiker und Kinderliedermacher: Während andere in den Ruhestand gehen, bist du beruflich immer noch aktiv. Was treibt dich an?

Die ungebrochene Freude an der Musik, die Spontanität, das Vertrauen der Kinder und der Kontakt zu ihren Eltern und Pädagogen, vor allem aber meine Unfähigkeit, im Sessel sitzend und mit den Händen im Schoß, glücklich zu sein.

Worauf dürfen sich deine kleinen und großen Fans in 2021 freuen?

Dass es immer noch ein bisschen weitergeht, auch wenn ich im nächsten Jahr 74 werde, und dass man bei mir immer mit Überraschungen rechnen sollte. Die nächste ist für den 1. März 2021 geplant, sie wird wirklich alle überraschen und vor allem die Kleineren erfreuen.



Simon Bergholz wurde von Rolf Zuckowski entdeckt und steht heute selbst als Kinderliedermacher „Simon sagt“ auf der Bühne.



Alle Jahre wieder ...

... ist er ein echtes Must-have und sorgt gleichzeitig für so manch schöne Kindheitserinnerung: selbst gebastelter Baumschmuck. Unsere Kreativ-Expertin Katharina Röckl-Burow zeigt, wie sich niedliche Anhänger im Tannenbaum-Look schnell und einfach nachmachen lassen.

Ab geht's:



Alles für den Basteltisch – das wird gebraucht:

- Eisstiele oder Bastelhölzer
- Deckfarbe (hier in den Farben Grün und Braun)
- Paketband
- Heißkleber, alternativ Sekundenkleber
- kleine Pompons

1.

Eisstiele oder Bastelhölzer in gewünschter Farbe (hier Grün) bemalen und trocknen lassen.

2.

Die kleineren Stiele für den Stamm (hier in Braun) bemalen und trocknen lassen (optional kann auch Tonpapier verwendet werden).



3.

Mit den Stielen ein Dreieck bilden und an den Stielenden mit Heiß- oder Sekundenkleber zusammenkleben.

4.

Nun die kleinen Pompons in den gewünschten Farben bekleben.

5.

Zum Schluss auf der Rückseite eine Schlaufe mit dem Heißkleber an der Tannenspitze befestigen – fertig ist der selbst gebastelte Baumschmuck!



Katharina Röckl-Burow liebt die gemütliche Adventszeit und das gemeinsame Basteln mit ihren Kindern.



Gut zu wissen:

Für optimalen Halt von Eisstielen, Bastelhölzern und Pompons sorgen Heißklebepistolen und Sekundenkleber. Beide können für Kinder beim gemeinsamen Basteln jedoch gefährlich werden. Daher sollten Eltern lieber das Aufkleben alleine übernehmen. Weitere kreative Bastelideen gibt es übrigens auch auf unserem Pinterest-Kanal.

Clarissa, die Weltraumeroberin



Als Piratenastronautin fremde Galaxien erobern – davon träumt Clarissa seit sie vor zwei Wochen mit Mama und Papa im Planetarium war. Beeindruckt von der Sternenreise stellt sie sich vor, mit rosa-pinken Haaren und einer furchteinflößenden Augenklappe ganz alleine ein riesengroßes Raumschiff durch das All zu steuern. Nur ihr Kater Paul ist mit an Bord und schläft friedlich vor sich hin. Plötzlich zeigt das Radar einen fremden Planeten an. Schnell zieht sie ihren Astronautenanzug über und ab geht's nach draußen. Doch dort starrt sie aus einem Loch im Boden auch schon ein kleines, grünes Wesen an. Mit seinem großen Auge, einem Rüssel und langen Ohren sieht es ganz schön niedlich aus. Als Clarissa es anfassen möchte, bekommt es der außerirdische Maulwurf mit der Angst zu tun und fährt die Zähne aus. Doch davon lässt sich die kleine Weltraumeroberin nicht aus der Fassung bringen und besiegt ihn mit nur einem Schlag.

Text: Christin Matthies, Illustration: Benedikt Beck

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 jeder Teilnehmer Anspruch auf Zugang zu seinen Daten und das Recht, sie berichtigen, sperren oder löschen zu lassen. Durch Widerruf zieht der Teilnehmer seine Teilnahme am Gewinnspiel zurück. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne erfolgt nicht. Teilnahme ab 18 Jahren.

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Februar 2021 – abhängig vom weiteren Verlauf von Corona als ePaper oder Printausgabe. Wir halten euch auf unserer Website auf dem Laufenden: www.hamburgerhummel.de

Impressum

Herausgeberin:
HAMBURGER HUMMEL Verlag
Christin Matthies
Postfach 261221
20502 Hamburg

Tel. 040 - 334601150

kontakt@hamburgerhummel.de

www.hamburgerhummel.de

Chefredakteurin:
Christin Matthies

Redaktionelle Unterstützer:
Simon Bergholz, Linda Bernhof,
Anja Hinsch, Kathrin Lißner, Petra Michel,
Katharina Röckl-Burow

Lektorat:
Patricia Klünder





Creative Art Director:
Anke Thiele

Logo und Illustrationen
Benedikt Beck

Fotos:
Ida Marquardt

Anzeigen:
Patricia Klünder, Christin Matthies,
Bahman Shahozaeni (RIQU)

Leserbriefe an:
HAMBURGER HUMMEL
Redaktionsteam
Postfach 261221
20502 Hamburg
leserbriefe@hamburgerhummel.de

-  Hamburger Hummel
-  [hamburgerhummel](https://www.instagram.com/hamburgerhummel)
-  Hamburger Hummel
-  [hamburgerhummel](https://twitter.com/hamburgerhummel)



Das Periodikummagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg

Feine Weihnachts- leckereien

Im Advent ein echtes Muss: Mit den Kindern Kekse backen, was das Zeug hält. Mit den Rezeptideen von unserer Ernährungsexpertin Petra Michel gibt es dabei auch so manche Weihnachtsleckerei. Nichts wie ran ans Backblech, fertig, los!

Man nehme:
(für 2 Bleche)

Süße Honigplätzchen

(ohne Zuckerzugabe)

250 g Butter

Mark einer Vanilleschote (alternativ ein Päckchen Vanillezucker)

Schale einer unbehandelten Zitrone

100 g Honig

2 EL Zitronensaft

1 Ei

280 g Mehl (am besten Dinkelmehl) + Mehl zum Ausrollen

30 g Maisstärke

Prise Salz

ZUM VERZIEREN:

3-4 TL Honig

Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)

Kokosflocken

Kakaopulver

So geht's:

1. Mehl mit der Maisstärke und Salz vermengen und beiseite stellen.
2. Butter mit Zitronenschale und dem Vanille-Mark schaumig schlagen, Honig hinzugeben, dann nacheinander den Zitronensaft und dann das Ei unterrühren.
3. Nun die Mehl-Salz-Mischung hinzugeben und auf kleinster Stufe unterrühren, bis alles vermengt ist und der Teig zusammen klebt.
4. Den noch cremigen Teig mithilfe eines Teigschabers oder Löffels auf ein großes Stück Backpapier geben.
5. Jetzt mit bemehlten Händen den Teig zu einer Kugel formen und diese in Backpapier einwickeln.
6. Teig für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
7. Nach der Ruhezeit: den Teig knapp einen Zentimeter hoch ausrollen, die Arbeitsfläche dazu gut bemehlen.
8. Nun nach Belieben Plätzchen mit verschiedenen Förmchen ausstechen.
9. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 9-12 Minuten backen.
10. Für die Deko: Honig erwärmen, leicht abkühlen lassen und auf den Plätzchen verteilen. Nüsse, Kakao oder Kokosflocken als Topping darüber geben, trocknen lassen und in eine Dose legen.



Man nehme:
(für 2 Bleche)

Orangen- Vanille-Taler

200 g Butter

Mark einer Vanilleschote (alternativ ein Päckchen Vanille-
zucker oder Vanillearoma)

Schale einer unbehandelten halben Orange

65 g Zucker

2 Eigelb

280 g Mehl (am besten Dinkelmehl) + Mehl zum Ausrollen

100 g gemahlene Mandeln

Prise Salz und einen Teelöffel Zimt

So geht's:

1. Mehl mit gemahlenden Mandeln, Zimt und Salz vermengen und beiseite stellen.
2. Butter mit geraspelter Orangenschale und Vanille schaumig schlagen, nacheinander den Zucker und das Eigelb unterrühren. Beim Zucker darauf achten, dass sich dieser auflöst.
3. Nun die Mehlmischung dazugeben und auf kleinster Stufe unterrühren, bis alles vermengt ist.
4. Dann den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Unterlage gut durchkneten.
5. Jetzt eine oder zwei Rollen aus dem Teig formen und daraus ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 9-12 Minuten backen.
7. Plätzchen abkühlen lassen und ab in die Dose.



Tipps:

Eine gute Vorbereitung ist alles: Küche vorbereiten, alles zusammenlegen, was gebraucht wird. **Damit jeder Mal dran war:** Planen, wer für welche Aufgaben zuständig sein soll. **Vor dem Zusammenrühren des Keksteiges:** gekühlte Zutaten am besten immer eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und sie dann zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. **Nuss-Allergiker:** können die Plätzchen ohne die Zugabe von Nüssen problemlos nachbacken. Dazu einfach die Nüsse durch Mehl ersetzen. **Bei Glutenunverträglichkeiten:** Mehl durch glutenfreie Mehlmischung ersetzen. **Veganer:** tauschen Honig gegen Agavendicksaft, Butter gegen vegane Margarine und Eier gegen Ei-Ersatz.

Man nehme:
(für 4 Tassen)

2 EL Früchtetee
200 ml Apfelsaft

1 Orange

1 TL Zimt

5 Nelken

100 ml Rote-
Bete-Saft

Märchenhafter „Wunschpunsch“

So geht's:

1. Den Tee mit 1,5 l kochendem Wasser aufgießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
2. Apfelsaft und den Saft der halben Orange hinzugeben.
3. Nun mit den Gewürzen abschmecken, jetzt nach Bedarf mit Rote-Bete-Saft einfärben.
4. Die andere Hälfte der Orange in Scheiben schneiden und damit den Punsch garnieren.



Petra Michel

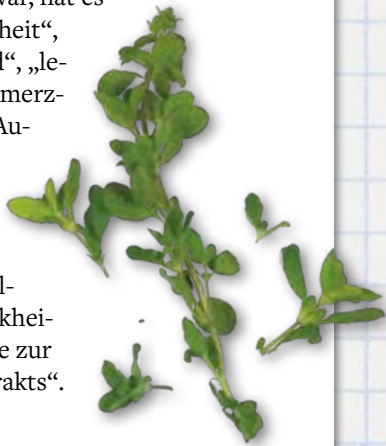
ist Ernährungskoach, ihr Motto lautet: „Leben darf leicht sein.“ Mit frischen und natürlichen Zutaten geht das auch beim Backen und Kochen ganz einfach – und das sogar gesund und preisbewusst.

Fünf grüne Küchenhelden: diese Kräuter unterstützen ein gesundes Immunsystem

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Co. – die braucht der Körper gerade jetzt in den kalten Wintermonaten. Was viele oft nicht wissen: Auch Kräuter sind echte Küchenhelden zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems. Diese fünf eignen sich besonders gut und pimpen ganz nebenbei auch noch sämtliche Gerichte auf.

Oregano

Oregano kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wurde von dort aus in die Welt gebracht. Hildegard von Bingen, die im Mittelalter für ihre Kräuterkunde bekannt war, hat es als „Kraut für die Schönheit“, „Immunsystem anregend“, „leberschützend“ und „schmerzlindernd“ beschrieben. Außerdem kam es traditionell bei Rheuma und Arthritis in Wickeln zum Einsatz und als Tee oder Salbung bei Infektionskrankheiten der Atemwege, sowie zur „Pflege des Verdauungstrakts“.



Das steckt drin:

Vitamine: A, E, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C
Mineralien: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Chlorid
Spurenelemente: Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluorid, Iodid
Plus: Ballaststoffe, Aminosäuren, gesunde Fettsäuren

Dazu passt's:

Oregano ist das perfekte Pizza-Gewürz und passt zu Nudeln mit Tomatensauce, zu Salaten, Suppen, Rührei, Antipasti, aber auch zu mediterranen Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten.

Basilikum

Wer hätte das gedacht? Basilikum kommt ursprünglich gar nicht aus Italien, sondern aus Asien. Daher darf er auch in der asiatischen und indischen Küche in fast keinem Gericht fehlen. Seinen heutigen Namen erhielt das Kraut von den Griechen. Hier wurde es „Basileum“ genannt, was übersetzt „König“ heißt und deshalb auch heute oft noch als „Königskraut“ bezeichnet wird. Später wurden die Blätter des Basilikums zu Pulvern verarbeitet und zur Linderung von Kopfschmerzen und Infektionen im Bronchien-Bereich eingesetzt, heute vornehmlich zum Würzen von Speisen.

Das steckt drin:

Vitamine: A, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C
Mineralien: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Chlorid
Spurenelemente: Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluorid, Iodid
Plus: Ballaststoffe, Aminosäuren, gesunde Fettsäuren

Dazu passt's:

Frische Basilikumblätter sind auf der selbst gemachten Pizza ein echtes Muss und verleihen jeder Tomatensauce eine herrlich mediterrane Note. Wer Nudeln lieber mit Pesto genießt, sollte es mit einer selbst gemachten Basilikum-Variante probieren. Außerdem peppen die Blätter auch Tomate-Mozzarella auf und geben Pausenbrotten den letzten Schliff.



Rosmarin

Rosmarin kommt vornehmlich aus Griechenland und Italien. Sein Name setzt sich zusammen aus den lateinischen Begriffen „ros“ und „marinus“, übersetzt „Meerestau“. Verwendet wurde es früher unter anderem als Leber- und Anti-Pilzmittel, aufgrund seiner stark schleimlösenden Wirkung aber auch als Mundspülung und zur Behandlung von bronchialen Infekten. In französischen Krankenhäusern wurde es zudem zur Desinfektion genutzt. Heute wird Rosmarin aufgrund seiner positiven Wirkungsweisen auf die Gehirnleistung und Gedächtnisfähigkeit zur Prävention von Alzheimer und Demenz untersucht.

Das steckt drin:

Vitamine: A, B1, B3

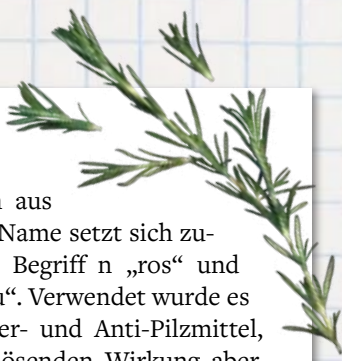
Mineralien: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Chlorid

Spurenelemente: Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluorid, Iodid

Plus: Ballaststoffe, Aminosäuren, gesunde Fettsäuren

Dazu passt's:

Rosmarin ist ein echtes Multitalent. Es passt zu herzhaften Gerichten, wie (Ofen-)Kartoffeln, Pizza, Kürbis, zu Fleisch- und Pfannengerichten, in geringen Mengen sogar zu süßen Leckereien – zum Beispiel in Pfahmnmarmelade oder im Pfahmnmus oder zum Verfeinern zu Honig.



Pfefferminze

Pfefferminze ist seit jeher für seine beruhigende Wirkung auf die Verdauung bekannt. Bei den Griechen und Ägyptern galt sie zudem als reinigend und Klarheit bringend. Pfefferminze selbst braucht viel Feuchtigkeit, wahrscheinlich ein Grund, warum sie ihren größten Auftritt in England hatte und dort bereits früh in Süßspeisen mit Schokolade kombiniert wurde und als Tee ihren Durchbruch hatte.

Das steckt drin:

Vitamine: A, E, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C, E, K

Mineralien: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Chlorid

Spurenelemente: Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluorid, Iodid

Plus: Ballaststoffe, Aminosäuren, gesunde Fettsäuren

Dazu passt's:

Frische Pfefferminze eignet sich ideal als Tee. Dazu einfach zwei, drei gewaschene Stengel in einen Becher geben, heißes Wasser übergießen und ziehen lassen. Außerdem verleiht sie Schokoladen-Mousse oder -Pudding in gemahlener Form herrlich minzige Noten.



Salbei

Salbei galt bei den Römern als „heilige Pflanze“. Sein Name leitet sich von dem Wort „Salvation“ ab, was so viel bedeutet wie „Erlösung“. In Europa wurde es bei Infektionen im Mund- und Rachenraum verwendet und war für seine unterstützende Wirkung auf den Stoffwechsel bekannt. In der traditionell chinesischen Medizin galt es als kühlend, bewegend und ausgleichend. Außerdem wurde es bei Menstruationsbeschwerden verwendet – zum Beispiel bei Unregelmäßigkeiten in der Periode. Zusätzlich war es für seine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und seine klärende Wirkung auf die Haut bekannt.

Das steckt drin:

Vitamine: A, B1, B2, B3

Mineralien: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Chlorid

Spurenelemente: Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluorid, Iodid

Plus: Ballaststoffe, Aminosäuren, gesunde Fettsäuren

Dazu passt's:

Wie bei der Pfefferminze eignet sich frischer Salbei als selbst gemachter Tee. Außerdem lassen sich mit ihm viele Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte würzen. Er schmeckt in Cremesuppen und peppt Nudeln oder Gnocchi auf.



Kathrin Lißner

ist Aroma- und Emotionskommunikationsberaterin, lebt einen gesunden Lifestyle. Gutes und selbst gemachtes Essen mit Kräutern sind für Kathrin immer ein echtes Must-do.

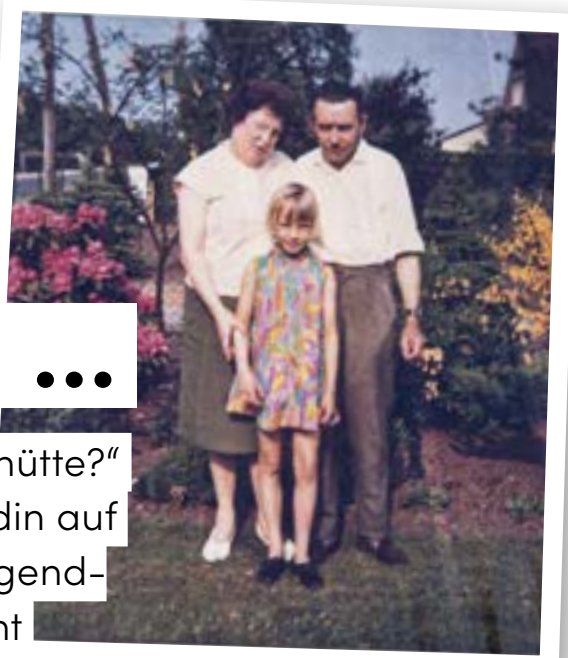


Wichtiger Hinweis:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass sämtliche Inhalte dieser Seiten keine Heilaussagen sind. Bei Schwangerschaft und vorhandenen Erkrankungen sowie bei der Diagnose und Therapie von seelischen wie körperlichen Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen ist die Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker gefordert. Die Informationen auf diesen Seiten sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden, sondern als begleitende Hilfe zur Selbsthilfe.

„Sag mal, Kirsten ...“

... wie war eigentlich deine Kindheit in Glashütte?“
Kirsten Röcker (61) hat gern bei ihrer Freundin auf dem Bauernhof geholfen und später als Jugendliche das EKZ Norderstedt unsicher gemacht



Kirsten wurde 1958 im dörflich n Glashütte geboren. Was für sie und ihre Familie völlig normal war, können sich die Stadtkinder von heute kaum vorstellen: „Wir wohnten im Elternhaus meines Vaters“, erzählt sie. „Das war ursprünglich mal eine Schmiede. Es gab ein Plumpsklo und eine Zinkwanne, für die immer erst das Wasser im Kessel heißgemacht werden musste.“ Und das war gut genug für alle, man ging traditionell nacheinander in die Wanne – „wir Kinder zuletzt!“. In einem Nebengebäude waren früher mal die Schweine untergebracht und Kirsten konnte noch erkennen, wo die Futtertröge gestanden hatten.

Zum Spielen gingen die Nachbarkinder bei einander ein und aus: „Ich hab dann einfach meinen Puppenwagen vor mir hergeschoben und bin durch die Hintertür zu meiner Freundin“, erinnert sich Kirsten. Da wurde nicht lange vorher gefragt, denn damals war ja immer jemand zu Hause. „Wenn wir nicht gerade mit den Puppen gespielt haben, haben wir draußen im Hof Käsekästchen auf das Pflaster gemalt. Nachhause ging es erst wieder, wenn die Straßenlaternen angingen.“

Damals dauerte die Schule bis 12, maximal 13 Uhr. „Dann ging es Heim, Mittagessen, Schularbeiten – und nichts wie raus“, erinnert sich Kirsten. „Meine beste Freundin wohnte auf einem richtigen Bauernhof, wo wir Kinder freiwillig geholfen haben. Wir sind mit dem Trecker gefahren, haben die Kühe umgetrieben und Kartoffeln gesammelt. Gut, zum Kartoffeln sammeln wurden wir auch ein bisschen überredet, aber dafür gab es auch ein Taschengeld“, schmunzelt Kirsten.

1970 wurde Glashütte mit drei anderen Gemeinden zusammengeschlossen: zu Norderstedt. In die große Stadt, nach Hamburg rein, fuhr die Familie höchstens, um sich im Alsterhaus Stoff für das neue Kleid oder das nächste Kinderfaschings-Kostüm auszusuchen.

„Mit 12 oder 13 Jahren war ich da zum ersten Mal alleine“, erinnert sich Kirsten. „Die U-Bahn hielt ja direkt vor der Tür.“ Die von Mama genähten Kleider waren immer toll: „Ich hatte Einzelstücke, um die mich jeder beneidete. Mit unserem bisschen Taschengeld hätte sich keiner Klamotten von der Stange gekauft.“

„Ich war zu der Zeit ziemlich rebellisch und bin drei Tage nach meinem 18. Geburtstag bei meinen Eltern ausgezogen.“



Schon mit 15 war Kirsten mit der Schule fertig und fing direkt beim Finanzamt an

Von Hand genäht waren übrigens auch die Veddel-Hosen, die Mitte der 70er-Jahre der letzte Schrei bei den Jugendlichen waren. „Oben knalleng und knackig, unten weit wie eine Glocke: Da hat man schon mal einen zweiten Blick riskiert, wenn ein Mofa-Fahrer die gut tragen konnte...“

Ob im Pulk von 15 Teenagern rauchend vorm und im noch neuen EKZ Norderstedt oder abends beim Tanzen – Veddel-Hosen gab es so einige zu bewundern. „Aber um zehn Uhr abends hatte ich zuhause zu sein, da war mein Vater konsequent. Obwohl ich schon mit 15 Jahren arbeiten ging und wir uns oft deswegen gestritten haben“, sagt Kirsten. „Ich war zu der Zeit ziemlich rebellisch und bin drei Tage nach meinem 18. Geburtstag bei meinen Eltern ausgezogen. Aber wenn ich ihn brauchte, stand mein Vater sofort auf der Matte. So war das eben damals – und ich denke gern daran zurück!“

Hat euch Kirstens Zeitreise gefallen? Macht mit und fragt gleich mal eure Eltern und Großeltern nach ihren spannendsten Abenteuern!

O du Fröhliche

Mit den niedlichen Weihnachtspullis, lustigen Socken und cooler Unterwäsche von Dedoles durch den Advent.

Weihnachten ohne Weihnachtspullover oder originelle Socken? Wie langweilig wäre das denn bitte? Deshalb sorgt Dedoles dafür, dass dieses Jahr ein unvergessliches wird, bei dem Spaß und Freude gleich nach dem Auspacken von lustigen Socken, frecher Unterwäsche oder mega coolen Weihnachtspullovern auf Mama, Papa und die Kinder überspringen.

Das richtige Rezept für gemütliche Stunden hat Dedoles gleich mit im Gepäck: Einfach in die Socken im niedlichen Lebkuchen-Design schlüpfen, die Ärmel des Weihnachtspullovers hochkrepeln und den herrlichen Duft von Teig und Zimt genießen. Wer den Weihnachtsmann liebt oder sich für Christbaumschmuck, Winterlandschaften oder süße Tiere begeistert, wird im Dedoles Onlineshop ebenfalls fündig.

Und? Alle Weihnachtsgeschenke beisammen, aber noch keine Idee für die Verpackung? Auch da hat Dedoles mitgedacht und punktet mit einer Reihe schöner Ge-

schenkboxen. Diese lassen sich ganz einfach zusammenfalten und bieten in ihrem Inneren Platz für kleine Überraschungen. Besonders beliebt sind in diesem Jahr die zauberhaften Pyramidenboxen, die sogar wunderbar nach Weihnachten duften. Dazu sanft mit der Hand darüber reiben und schon entfaltet sich der herrliche Geruch von Äpfeln und Zimt. Ist das Auspacken der Präsente schon vorbei, machen sich die kleinen Pyramiden auch als hübsche Dekoration am Tannenbaum super.

Diese und weitere niedliche Produkte gibt es im Dedoles Onlineshop: die lustigen Socken ab 4,90 Euro, die Unterwäsche ab 3,90 Euro und die Geschenkboxen ab 2,90 Euro. Schnell reinklicken unter: www.dedoles.de





WEISSER RING

Wir helfen Kriminalitätsopfern.



**Damit Opfer
nicht alleine
bleiben.
Helfen auch Sie!**

Jetzt spenden:
www.spenden.weisser-ring.de