Bunt. Frech. Voller Leben.
Das Familienmagazin für
Kreis Euskirchen, Kreis Düren
und Altkreis Monschau

HERBST
2026

Lotti



KOSTENLOS zum Mitnehmen

Wenn Tee trinken zur Aktivität wird, ist es offiziell kalt genug.

FREIZEITTIPP

Herbstzeit ist Wanderzeit

HERBSTFERIEN

Unter freiem Himmel
oder Indoor

GESUNDHEIT

Endometriose

caritas

Tagespflege für Senioren

Entlastung für Angehörige.



10 x im Kreis Düren!

Zeit zum Durchatmen.

Während Ihre Angehörigen gut betreut sind.

Kostenlose Beratung & Probetag:

☎ 02421 / 699 640

☎ 02422 / 502 780

www.caritas-tagespflegen.de

Inhaltsverzeichnis:

Gesundheit

Erste Hilfe für die ganze Familie 6 - 7
Endometriose 31
Kieferorthopädie 44 - 45

Freizeit

Herbstzeit ist Wanderzeit 4 - 5
Nationalpark Eifel 8 - 9
Freizeittipp 10 - 17
Wasserspaß 32 - 33

Familien

Bin ich schön genug? 18 - 19
Interview mit Miriam Schaps 20 - 21
Fahrradfahren im Herbst 22 - 23
Mutabor 26 - 27
Stillen 24 - 25
Konzentrationstipps Grundschule 28 - 29
Auszeit für Eltern34
Ein würdevoller Abschied für geliebte Tiere 36
Patchwork-Familie 38 - 39
Wo soll mein Baby zur Welt kommen? 42
Kita-Eingewöhnung 43
Job und Kinder 48 - 49

Lottis Geheimtipp

Lesespaß „Erst ich - dann du“ 35
Basteltipp „Herbst-Papagei“ 37
Halloween „Fluffy-Schleim“ 40
Rezept-Ideen „Apfel-Pfannkuchen“ 41
Spaß mit Lotti 46
Ausmalbild 47

Gewinnspiele

23, 29, 49

Liebe große und kleine Lotti-Leser,

Lotti, die Papageiendame, kommt als süße und zugleich witzige Begleiterin heute zum zweiten Mal zu Dir und bringt ganz, ganz viele tolle Ideen zu Euch nach Hause.



Zum Beispiel „Erste Hilfe für die ganze Familie“, ein richtig wichtiges Thema. Bei einem aufgeschlagenen Knie, vorsichtig reinigen, pusten und Pflaster drauf, ist ja noch alles ganz „easy“. Aber was, wenn plötzlich ein Familienmitglied ohnmächtig wird, vielleicht weil es sich ganz heftig den Kopf am Schrank angeschlagen hat und der Schmerz so groß ist, dass man einfach in sich zusammensackt. Dann erste Hilfe leisten zu können und eben nicht „hilflos“ danebenzustehen, ist wirklich großartig.

Kita-Beginnn, Schulbeginn, Konzentration in den ersten Wochen in der Grundschule - es sind so viele Anforderungen, die an Mama und Papa, aber auch an euch Kinder gestellt werden. Alles ist plötzlich neu, ungewohnt und da muss erst einmal eine gemeinsame Routine her, damit jeder Morgen, der Mittag und der Abend wieder in einem guten und möglichst gleichmäßigen Takt abläuft.

Stell Dir vor: 98% unserer Tätigkeiten machen wir automatisch. Routinen, die Du vielleicht auch schon kennst: Zähneputzen, anziehen, frühstücken… nur 2% unserer Zeit verbringen wir normalerweise mit völlig neuen Situationen. Wieviel 2% und 98% sind, kann Dir Mama und Papa vielleicht jetzt gleich an einem Brot oder Brötchen zeigen - die 2% sind dann nur ein ganz kleiner „Happs“. Und das ist auch gut so, wenn andauernd alles um uns ganz neu wäre, würden wir uns vermutlich gar nicht zurechtfinden und wie aufgeregte Hühner herumlaufen.

Während Mama und Papa lesen, könnt ihr ja schon mal den „völlig neuen Blick auf Dein Zuhause“ ausprobieren: einfach kopfüber zwischen den Beinen durchgucken und sich alles anschauen! Und? Komisch, und alles irgendwie „neu“, stimmts?

Der ganzen Familie viel Spaß beim Lesen, oder auch Basteln nach Lottis Basteltipp.
Wir wünschen Dir und Deiner ganzen Familie viel Spaß und eine tolle Zeit im Kindergarten, in der Schule, den Erwachsenen im Beruf und dann schon ganz bald wieder schöne Herbstferien!

Viele liebe Grüße
von der in Lotti-verliebten Lotti-Crew

Lotti

Eure
Siri Rautenberg-Otten
RAUTENBERG MEDIA





IMPRESSUM
LOTTI - Das Familienmagazin

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG
RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: De214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierteljährlich

MEDIENBERATER/IN
Daniela Garbotz
Mobil +49 176 19 2600 24
d.garbotz@rautenberg.media
Sieglinde Jung
Mobil +49 176 19 2600 26
s.jung@rautenberg.media
Andrej Vorster
Mobil +49 176 19 2600 39
a.vorster@rautenberg.media
Anna Lauscher
Mobil +49 176 19 2600 49
a.lauscher@rautenberg.media

Pressematerial & eingesandte Inhalte
Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Rechteklarheit und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

RAUTENBERG MEDIA
ZEITUNG
DRUCK
WEB
FILM



HERBSTZEIT IST WANDERZEIT

Für jeden ist der passende Weg dabei

Ob mit Kinderwagen, der ganzen Familie oder mal wieder zu zweit ohne die Kinder, die Region rund um Eifel und Vulkaneifel hat für jede Konstellation den passenden Weg zu bieten. Ich habe euch aus jeder Ecke unseres Verbreitungsgebiets meine liebsten Empfehlungen herausgesucht, inklusive Kilometerangaben, damit ihr genau wisst, worauf ihr euch einlasst.



KREIS EUSKIRCHEN

Wandern mit geländegängigem Kinderwagen: EifelSchleife „Milchweg“ (6,8 km), startet am Kloster Steinfeld in Kall und dreht sich rund um das Thema Milchwirtschaft. Acht Infotafeln erklären unterwegs, wie aus Gras Milch wird. Kuh „Lotte“ begleitet euch auf dem gesamten Weg mit kleinen Geschichten. Die breiten, wenig steilen Wege machen die Runde auch mit einem geländegängigen Kinderwagen gut machbar.

Wandern für Familien: Löwenzahn-Erlebnispfad, Nettersheim (6 km), startet direkt am Naturzentrum Eifel und führt an 20 Mitmach-Stationen vorbei: Fossilien suchen, Tiere beobachten, auf den Spuren der Römer wandeln. Für dieses Konzept wurde der Weg von der ZDF-Sendung „Löwenzahn“ ausgezeichnet. Auch mit Kinderwagen gut befahrbar, aber durch die vielen Stationen eher als Familienweg mit Zeit zum Verweilen gedacht.



Wandern für Paare ohne Kinder: EifelSpur „Toskana der Eifel“ (16 km), Führt südlich von Blankenheim durch das Naturschutzgebiet Lampertstal, das größte Wacholder-Schutzgebiet Nordrhein-Westfalens. Highlight ist der Kalvarienberg mit 360-Grad-Rundumblick über die Kalkeifel. Zwischen den vielen Wacholderbüschen und kargen Hängen kommt tatsächlich ein Hauch Toskana-Feeling auf - eine mittelschwere Tour für einen ruhigen Tag zu zweit.

KREIS DÜREN

Wandern mit geländegängigem Kinderwagen: Wilder Kermeter (ca. 6 km), führt durch eines der größten zusammenhängenden Laubwaldgebiete Nordrhein-Westfalens, mitten im Herzstück des Nationalparks Eifel. Der Weg ist flach und breit angelegt und lässt sich gut mit Kinderwagen oder Buggy bewältigen. Unterwegs erfahrt ihr, wie sich der Wald hier ganz von selbst zur Wildnis zurückentwickeln darf.

Wandern für Familien: Rurseeblick [50], Nideggen-Schmidt (6,5 km), startet und endet an der St.-Hubertus-Kirche in Nideggen-Schmidt und bietet immer wieder malerische Ausblicke auf den Rursee. Die leichte Runde ist offiziell als familienfreundlich eingestuft und dauert rund zwei Stunden. Zum Abschluss lädt der Ort Schmidt zum Einkehren ein, bevor es zurück zum Ausgangspunkt geht.

Wandern für Paare ohne Kinder: Schmidter Panoramarunde [40] (14 km),



eine ausgedehnte Runde ab St.-Hubertus-Kirche in Nideggen-Schmidt mit immer neuen Panoramablicken über die Rureifel. Mit rund dreieinhalb Stunden Gehzeit und leichten Höhenunterschieden ein schöner Tag zu zweit in der Natur. Wer mag, lässt die Tour gemütlich in einem der Cafés in Schmidt ausklingen.

ALTKREIS MONSCHAU

Wandern mit geländegängigem Kinderwagen: Narzissenrundweg Perlenbachtal, Gut Heistert (3,6 km), ein kurzer, ausdrücklich kinderwagentauglicher Spaziergang durch das Perlenbachtal, der zur Narzissenblüte im Frühjahr besonders schön ist. Start ist der Wanderparkplatz „Gut Heistert" bei Monschau-Kalterherberg. Die Ruhe und die Nähe zum Bach machen diesen kurzen Weg auch mit den Kleinsten sehr entspannt.

Wandern für Familien: 1. Etappe Wildnis-Trail - Familientour, Monschau-Höfen (9,5 km), Startet am Nationalpark-Tor Monschau-Höfen, wo eine kindgerechte Ausstellung schon vor der Wanderung auf das Thema Nationalpark einstimmt. Der Weg führt vorbei an mächtigen Flurhecken hinunter Richtung Perlenbach-Talsperre und ist überwiegend leicht zu gehen. Eine Halbtagestour, die Naturerlebnis und Bewegung für die ganze Familie gut miteinander verbindet.

Wandern für Paare ohne Kinder: Monschau - Perlenbachtalsperre Rundwanderung (13,7 km), Führt von der Altstadt Monschau entlang des Perlenbachs bis zur Perlenbachtalsperre, vorbei an eindrucksvollen Felsformationen wie Teufelsley und Engelsley. Die moderate Tour dauert rund dreieinhalb Stunden und bietet unterwegs einige steilere Passagen. Zum Abschluss lädt die Burg Monschau samt gemütlichen Restaurants in der Altstadt zur Einkehr ein.

VULKANEIFEL BIS BITBURG

Wandern mit geländegängigem Kinderwagen: Kleine Burgrunde um die Burgruine Nürburg (2 km), ein kurzer, kinderwagenfreundlicher Spaziergang rund um die Burgruine Nürburg mit schönen Ausblicken über die Eifelregion. Der Weg ist auch für kurze Kinderbeine gut zu schaffen und eignet sich prima für einen spontanen Zwischenstopp. Vulkanismus und Geschichte lassen sich hier ganz nebenbei entdecken.

Wandern für Familien: Manderscheider Burgenstieg (5,4 km), führt rund um die kleine Stadt Manderscheid in der Vulkaneifel, vorbei an den beeindruckenden Burgruinen Ober- und Niederburg. Als familienfreundlich eingestufter Weg mit überschaubarer Länge und viel Ritter- und Burgfräulein-Flair für kleine Entdecker. Die Tour landete bei der Wahl zu „Deutschlands schönstem Wanderweg" 2020 sogar auf Platz drei.

Wandern für Paare ohne Kinder: VulkaMaar-Pfad, Etappe 1: Manderscheid-Meerfeld (12,2 km), führt von den Manderscheider Burgen über die Wolfsschlucht mit ihren mächtigen Basaltsäulen bis zum Meerfelder Maar, dem größten Maar der Eifel. Unterwegs geht es am Vulkanerlebnispark Mosenberg und dem kleinen Windsborn-Kratersee vorbei, dem einzigen Kratersee nördlich der Alpen. Der komplette VulkaMaar-Pfad wurde 2021 sogar zu „Deutschlands schönstem Wanderweg" gekürt - diese erste Etappe zeigt schon einen wunderbaren Ausschnitt davon.

AUTOHAUS ROEB
Wildparkstraße 7
52385 Nideggen-Schmidt
Telefon 02474 / 1367
Ihr offizieller Partner von
EUROMASTER
Reifen. Werkstatt. Service.
www.auto-roeb.de

ERSTE HILFE:

Baby, Kleinkind, Kind, Teenager und Erwachsene



Liebe Lotti-Familie,

ganz ehrlich: **An den Notfall denkt man am liebsten gar nicht. Aber genau deshalb möchte ich heute mit euch darüber sprechen, denn im Ernstfall zählt jede Sekunde, und ein bisschen Vorwissen nimmt die größte Panik raus. Ich verspreche euch: Ihr müsst danach keine Angst haben, sondern hoffentlich ein gutes Gefühl, vorbereitet zu sein.**

Vorab das Wichtigste, das für jedes Alter gilt: Ruhig bleiben, den Notruf 112 wählen und laut und deutlich sagen, was passiert ist, wo ihr seid und wie alt die Person ist. Legt danach nicht auf, bis die Leitstelle das sagt, sie helfen euch oft schon am Telefon weiter.

Beim Baby (bis 1 Jahr)

Babys können sich noch nicht selbst helfen, deshalb reagiert schnell. Verschluckt sich euer Baby und hustet nicht mehr richtig, legt es bäuchlings über euren Unterarm, Kopf tiefer als der Körper, und klopft fünfmal fest zwischen die Schulterblätter. Hilft das nicht, dreht das Baby auf den Rücken und drückt mit zwei Fingern fünfmal kräftig auf die Mitte des Brustkorbs. Bei fehlender Atmung beginnt ihr mit der Wiederbelebung, bei Babys mit zwei Fingern, sehr behutsam, aber bestimmt. Ich sage es trotzdem deutlich: Übt das unbedingt einmal in einem Babynotfallkurs, denn die Handgriffe sitzen im Ernstfall viel sicherer, wenn man sie schon einmal gefühlt hat.

Beim Kleinkind (1-3 Jahre)

In diesem Alter landet erstaunlich viel im Mund, Murmeln, Legosteine, Erdnüsse. Hustet euer Kind noch kräftig, lasst es husten, das ist der beste Reflex. Wird der Husten schwächer oder bleibt aus, beugt das Kind nach vorne und klopft zwischen die Schulterblätter. Erst wenn das nicht hilft, folgt der Heimlich-Handgriff mit ruckartigem Druck oberhalb des Bauchnabels. Auch Stürze und kleine Verbrennungen kommen in diesem Alter oft vor: Kühlt Verbrennungen sofort mit lauwarmem Wasser, nicht eiskalt, und nie mit Eis direkt auf der Haut.



Beim Kind (ab etwa 4 Jahren)

Ältere Kinder können euch oft schon sagen, wo es wehtut, das erleichtert vieles. Bei Verletzungen gilt: Wunden mit sauberem Verbandsmaterial abdecken, bei stärkeren Blutungen fest draufdrücken und die betroffene Stelle wenn möglich hochlagern. Bei Bewusstlosigkeit mit normaler Atmung bringt ihr das Kind in die stabile Seitenlage, so kann nichts in die Luftröhre gelangen. Atmet es nicht normal, beginnt mit 30 Herzdruckmassagen und zwei Beatmungen im Wechsel, bis Hilfe da ist oder das Kind wieder reagiert.

Beim Teenager

Ab jetzt gelten im Grunde die Erste-Hilfe-Maßnahmen für Erwachsene. Besonders im Jugendalter kommen häufiger Sportverletzungen, Kreislaufprobleme oder auch psychische Krisen vor. Bei



Ohnmacht oder Kreislaufkollaps: Beine hochlagern, für frische Luft sorgen, beruhigend zureden. Ganz wichtig, gerade in diesem Alter: Wenn ihr merkt, dass es eurem Teenager seelisch nicht gut geht, nehmt das genauso ernst wie eine körperliche Verletzung, auch dafür gibt es Hilfe, zum Beispiel über die Nummer gegen Kummer (116 111 - Anruf kostenfrei).

Beim Erwachsenen

Bei einer bewusstlosen Person mit normaler Atmung: stabile Seitenlage, Notruf, dabeibleiben. Atmet die Person nicht normal, beginnt sofort mit der Herzdruckmassage - 30-mal kräftig in die Mitte des Brustkorbs drücken, dann zwei Beatmungen im Wechsel, bis der Rettungsdienst übernimmt oder ein Defibrillator (AED) zur Verfügung steht. Trau dich, einen AED aus der Wandhalterung zu holen - die Geräte erklären dir per Ansage jeden Schritt.

Ein letzter Gedanke von mir: Ihr müsst nicht alles perfekt können. Wichtiger ist, überhaupt zu handeln, statt abzuwarten. Ein Erste-Hilfe-Kurs, der speziell auf Kinder eingeht, ist eine der besten Investitionen, die ihr für eure Familie machen könnt - viele Rettungsorganisationen und Familienzentren bieten sie günstig oder sogar kostenlos an. Meldet euch einfach mal an, es lohnt sich wirklich.

Passt gut auf euch auf,

Eure Lotti

www.apotheke-mechernich.de



Apotheke am Kreiskrankenhaus

Beratungsschwerpunkte

Diabetes:
Spezialberatung durch Dr. Peter Schweikert-Wehner
(Mi 9–12 Uhr, Do 16–18 Uhr).

Baby & Familie:
Verleih von Medela-Milchpumpen sowie Beratung zu Schwangerschaft und Stillzeit.

Herbstzeit ist Erkältungszeit – wir beraten Sie gerne.

Apotheke am Kreiskrankenhaus
Stiftsweg 17 | 53894 Mechernich
einkauf@apotheke-mechernich.de
+49 2443 904904

Öffnungszeiten
Mo, Di & Do: 08:00 – 18:30 Uhr
Mi & Fr: 08:00 – 18:00 Uhr
Sa: 09:00 – 13:00 Uhr

Anzeige



NATIONALPARK EIFEL FEIERT ZEHNJAHRE WILDNIS(T)RÄUME

mit zwei Tagen voller Erlebnisse

Am 24. und 25. Oktober lädt die Nationalparkverwaltung Eifel in die Erlebnisausstellung Wildnis(t)räume im Nationalpark-Zentrum Eifel zum Jubiläum ein, mit Silent Event, Rangerführungen und großem Familienprogramm

Anlässlich des zehnjährigen Bestehens der Erlebnisausstellung Wildnis(t)räume hat die Nationalparkverwaltung Eifel ein zweitägiges Jubiläumsprogramm im Nationalpark-Zentrum Eifel in Vogelsang geplant. Unter dem Motto „Drinnen. Entdecken. Staunen. Mitmachen!“ erwartet die Gäste am 24. und 25. Oktober ein abwechslungsreiches Angebot für Jung und Alt.

Den Auftakt macht am Samstag, den 24. Oktober, von 17 bis 20 Uhr ein Silent Event: Über Kopfhörer erkunden die Besucherinnen und Besucher die Ausstellung aus einer neuen Perspektive und erleben die Natur, begleitet von Naturklängen, auf besondere Weise. Ergänzt wird das Event durch eine Upcycling-Mitmachaktion sowie Getränke und Snacks. Der Eintrittspreis beträgt 15 Euro.

Am Sonntag, den 25. Oktober, öffnet die Ausstellung von 10 bis 17 Uhr mit 50 Prozent Rabatt auf den Eintritt. Auf dem Programm stehen unter anderem eine Junior-Ranger-Tour um 11 Uhr, geleitet von jungen Ranger*innen als Nachwuchskräften, eine Rangerführung um 12:30 Uhr, ein Fledermausvortrag von Guido Höhne um 14 Uhr sowie spannende Kurzfilme von Naturfilmer Jan Haft. Am Nachmittag hält der zertifizierte SternenGuide Simon Pfeiffer um 15:30 Uhr einen Sternenvortrag. Für Kinder gibt es außerdem Bastelaktionen, Kinderschminken, eine Fotobox und die Mitmachaktionen Karlo Klötzchen und Bella Baustelle.

Tickets für beide Veranstaltungstage sind online sowie vor Ort im Nationalpark-Zentrum Eifel erhältlich.









Familientage für kleine Entdecker

Kostenfreie Familientage im Nationalpark Eifel

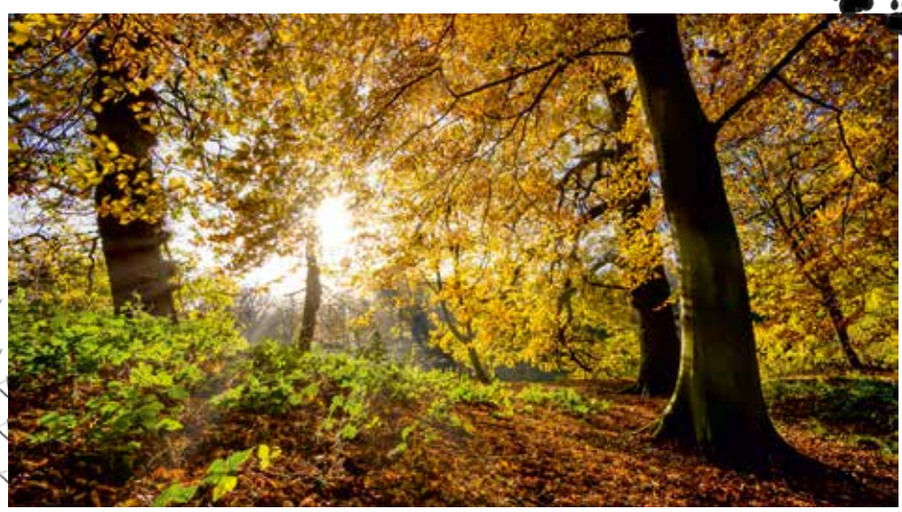
Tierspuren lesen, pflanzliche Rätsel knacken und die Natur mit allen Sinnen erleben: Bei unseren dreistündigen Familientagen gehen kleine und große Entdecker auf Erkundungstour.

Gemeinsam mit unseren zertifizierten Waldführerinnen und Waldführern entdecken wir wilde Ecken im Nationalpark Eifel, lauschen den Geräuschen des Waldes und toben uns bei jedem Wetter ordentlich aus.

Die Touren sind kostenfrei und richten sich besonders an Kinder im Grundschulalter.

Ferientermine:
Di., 20. Oktober, 14 Uhr in Höfen
Do., 22. Oktober, 14 Uhr in Gemünd
Di., 27. Oktober, 14 Uhr in Nideggen
Do., 29. Oktober, 14 Uhr in Einruhr
So., 1. November, 11 Uhr in Heimbach

- **Wann?** Jeden 1. Sonntag im Monat um 11 Uhr. In den NRW-Ferien zusätzlich dienstags und donnerstags um 14 Uhr
  (Dauer: Etwa drei Stunden).
- **Wo?** Der Treffpunkt wechselt - unser Veranstaltungskalender zeigt die genauen Ausgangspunkte für jeden Termin.
- **Für wen?** Kinder im Grundschulalter mit ihren Begleitpersonen. Für die Kleinsten empfehlen wir eine Kraxe/Rückentrage (nicht alle Touren sind für Kinderwagen geeignet).





„Ein Jubiläum – zwei Tage voller Erlebnisse!“

© D. Ketz

HIER TICKETS SICHERN!
Tickets online und vor Ort
Nationalpark--Zentrum Eifel
Vogelsang 70, 53937 Schleiden,
02444 91574-0
info@nationalparkzentrum-eifel.de

10 Jahre Erlebnisausstellung Wildnis(t)räume

50% auf den Eintritt

Samstag,
24. Oktober
17:00 - 20:00 Uhr

SILENT EVENT – 15 €

Das erwartet Sie am Samstag:
- Ausstellung mit Kopfhörern
- Naturklänge oder Musik
- Upcycling-Mitmachaktion
- Getränke & Snacks

Sonntag,
25. Oktober
10:00 - 17:00 Uhr

Das erwartet Sie am Sonntag:
11:00 Uhr Junior-Ranger-Tour
12:30 Uhr Rangerführung
14:00 Uhr interaktiver Fledermausvortrag
15:30 Uhr Sternenworkshop
- Buntes Mitmachprogramm für Kinder u. ganztags neue Naturfilme
- Kinder unter 7 Jahre kostenfrei



WILDNIS TRÄUME

Nationalpark Eifel



Lottis Freizeittipps

Bubenheimer Spieleland - wetterunabhängig durch die Ferien

Ob Regen oder Sonnenschein: Im Bubenheimer Spieleland warten auf dem weitläufigen Gelände zahlreiche Spiel- und Bewegungsangebote für Groß und Klein. Der große Abenteuerspielplatz und vier Indoorhallen sorgen mit Klettergerüsten, Trampolinen, Rutschen und mehr für Spielspaß bei jedem Wetter. Hier hat Langeweile garantiert keine Chance.



Kinder führen Kinder im Erlebnismuseum Lernort Natur, Monschau

Felle fühlen, Spuren lesen, Fragen stellen: Im Erlebnismuseum Lernort Natur in Monschau erleben Kinder die heimische Tierwelt mit allen Sinnen. Besonders macht das Konzept: Die 11- bis 14-jährigen Junior Guides, selbst Kinder, führen junge Besucher durchs Museum und erzählen von ihren Entdeckungen.
Dafür gab es 2026 den 1. Preis „Lernort Natur" des Landesjagdverbandes NRW. Auch ohne Führung gibt es auf zwei Etagen viel zu entdecken und Anfassen ist ausdrücklich erlaubt! Termine unter
www.erlebnismuseum-monschau.de



Strandkultur bei Nacht - Halloween Edition im Seepark Zülpich

Am Samstag, 24. Oktober, von 16 bis 22 Uhr verwandelt sich der Seepark Zülpich in eine schaurig schöne Halloween Welt für die ganze Familie. Gruselgeschichten, Kinderschminken, Kürbisschnitzen und Livemusik von Uwe Reetz sorgen für Stimmung an den Lagerfeuern. Auch der Flying Fox-Kletterpark und die Adventure Golf Anlage erstrahlen mystisch beleuchtet. Keine Sorge: Es gibt keine Schockmomente die Veranstaltung ist auch für schreckhafte Gäste gemacht. Eintritt mit Tagesticket, Dauerkarten kostenfrei. Infos:
www.seepark-zuelpich.de.

Naturpark-Zentrum Gymnicher Mühle - Naturerlebnis an der Erft

Mitten in Erftstadt-Gymnich lädt das Naturpark-Zentrum Gymnicher Mühle zu Naturerlebnis und Umweltbildung ein. Highlight für Familien ist der Wassererlebnispark mit sechs Wasserspielstationen, an denen Kinder Wasser stauen und umleiten können, inklusive Holzburg zum spielerischen „Belagern". Vom zehn Meter hohen Aussichtsturm aus blickt man auf die neu renaturierte Erft. Nebenan zeigt das Erftmuseum KM51 an zwölf interaktiven Stationen die Geschichte des Flusses, und in der Lehrbäckerei können Besucher selbst Brot backen.

Demokratie-Herbst im Deutschen Museum Bonn

Ab September erwartet Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im KI:osk des Deutschen Museums Bonn



ein vielfältiges Mitmach Programm rund um Demokratie, Freiheit und Fairness. Freundschaftsarmbänder knüpfen, den Freiheitsparcours meistern oder Serious Games wie „Wer ist Bilal?“ ausprobieren, hier macht auch ein ernstes Thema Spaß.
Unser Tipp: Das kostenlose Smartphone-Spiel „Wer ist Bilal?“ der Landesregierung NRW schult spielerisch den Umgang mit Fake News und Extremismus im Netz.
Mehr unter **weristbilal.nrw.**



Geburtstag im aktivi jump & fun, Kall

Trampoline, Klettern, Rutschen: Im aktivi jump & fun in Kall wird der Kindergeburtstag ab 3 Jahren zum Erlebnis. Drei Pakete: Erde, Neptun und Saturn, bieten je nach Wahl Eintritt, dekorierten Tisch, Geburtstagsmenü, Geschenk und Extras wie Slush-Eis oder Sprungsocken. Während die Kids toben, entspannen Eltern im Bistro oder nutzen Fitness- und Wellnessangebote im aktivpark. Neu: der aktivpark padel club mit modernen Padel-Courts. Buchung ganz einfach online unter **www.aktivi-kall.de.**

Nürburgring Indoor-Ausflug mit Rennsport-Flair

Auch am Nürburgring gibt es Indoor-Spaß für die ganze Familie: Auf der ring°kartbahn dreht ihr auf einer 400 Meter langen Indoor-Bahn mit Elektro-Karts eure Runden, im ring°kino und beim ring°bowling ist ebenfalls für Programm gesorgt. Ein Hinweis vorab: Das Motorsport-Erlebnismuseum ring°werk ist seit Februar 2026 wegen umfangreicher Umbaumaßnahmen geschlossen, ein Wiedereröffnungstermin steht noch nicht fest vor dem Besuch lohnt sich daher ein Blick auf **nuerburgring.de.**



Schokoladenmuseum Köln

Auch wenn es außerhalb der drei Kreise liegt, ist es von überall gut erreichbar und einen Ausflug wert: Im Schokoladenmuseum Köln am Rheinauhafen dreht sich alles um die süße Seite der Genussgeschichte. Von der Kakaopflanze im tropischen Gewächshaus über die Produktionsstraße mit Blick auf frisch produzierte Schokolade bis zum berühmten Schokoladenbrunnen zum Selbstprobieren, hier gibt es für Groß und Klein viel zu entdecken, ganz unabhängig vom Wetter.

Greifvogelpark Hellenthal

Adler, Falken und Eulen hautnah erleben: Im Greifvogelpark Hellenthal begeistern spektakuläre Flugshows Groß und Klein. Die Greifvögel ziehen bei ihren Vorführungen tief über die Köpfe der Besucher hinweg, was besonders bei Kindern für strahlende Augen sorgt. Umgeben von einem gepflegten, weitläufigen Parkgelände gibt es zwischen den Shows genug Platz für Picknick und Pausen. Wer möchte, kann sich auf einer der zahlreichen Bänke niederlassen und die Zeit einfach vorbeiziehen lassen.

Eifelpark Gondorf

Auf rund 100 Fußballfeldern vereint der Eifelpark Freizeitpark und Tierpark unter einem gemeinsamen Dach. Über 60 Attraktionen, darunter Achterbahnen, Karussells und eine riesige Sommerrodelbahn, sorgen für Nervenkitzel und jede Menge Spaß. Gleichzeitig leben hier mehr als 200 Wildtiere, von Bären über Luchse bis hin zu Kängurus, die in naturnahen Gehegen beobachtet werden können. Ein Ausflugsziel, das einen ganzen Tag füllt und für jede Altersgruppe etwas bereithält.









Altstadt Monschau

Ein Bummel durch die Fachwerkgassen mit Burg und regionalen Spezialitäten fühlt sich an wie eine kleine Zeitreise. Die engen Kopfsteinpflastergassen, historische Häuschen und die Burg oberhalb der Stadt machen Monschau zu einer der schönsten Altstädte Deutschlands. Zwischendurch laden gemütliche Cafés und Restaurants zum Verweilen ein, bevor es weiter durch die verwinkelten Gassen geht. Ein Ausflug, der sich zu jeder Jahreszeit lohnt, im Herbst mit buntem Laub besonders stimmungsvoll.

Eifeler Spielfabrik, Mechernich-Firmenich

Auf knapp 3.000 Quadratmetern erwartet Kinder hier eine der größten Indoor-Spielewelten der Region. Klettertürme, Rutschen, Trampoline und weitläufige Bällebäder sorgen für stundenlangen Spielspaß, ganz unabhängig vom Wetter draußen. Die Spielfabrik ist Teil der Kultur- und Freizeitfabrik Zikkurat in Mechernich-Firmenich und lässt sich hervorragend mit weiteren Angeboten vor Ort kombinieren.

BOWL-Fabrik, Mechernich-Firmenich

In der BOWL-Fabrik warten 16 moderne Bowlingbahnen auf Familien, Freundesgruppen und Vereine. Neben dem klassischen Bowling gibt es auch Billard, Dart und Kicker für alle, die zwischendurch etwas Abwechslung suchen. Die Bahnen lassen sich einfach vorab reservieren, sodass einem entspannten Spieleabend nichts im Wege steht.
Auch für Kindergeburtstage ist die BOWL-Fabrik ein beliebtes Ziel.

Lasertag-Arena Zikkurat, Mechernich-Firmenich

Auf 1.000 Quadratmetern verwandelt sich die Lasertag-Arena Zikkurat in ein spannendes Areal voller Hindernisse, dunkler Ecken und taktischer Spielmöglichkeiten. Mit modernen Lasertag-Westen ausgestattet, treten Teams gegeneinander an und kämpfen um die meisten Punkte. Das Angebot eignet sich besonders gut für Kindergeburtstage, Jugendgruppen und alle, die einmal richtig Action erleben möchten. Nach dem Spiel bleibt garantiert noch einiges zu erzählen.



Burgruinen Manderscheid

Rund um Manderscheid laden gleich zwei Burgruinen zur Erkundung ein: die Oberburg und die Niederburg, beide mit spannender Geschichte und beeindruckender Aussicht. Von der Oberburg aus reicht der Blick weit über Manderscheid und das umliegende Liesertal. Schmale Pfade und alte Gemäuer machen einen Spaziergang durch die Ruinen zu einem kleinen Abenteuer für die ganze Familie.

Heinrichshof Blankenheim: Pferdeglück in der Eifel

Auf dem Heinrichshof in Blankenheim dreht sich alles um das Pferd. Bei der Kinderfreizeit „Pferdewissen" helfen junge Pferdefans im Stall, lernen die Pflege von Pferd und Ausrüstung und reiten zweimal täglich, abgestimmt auf ihr Können. Spiele, kreative Aktionen und eine gemeinsame Übernachtung mit Vollverpflegung machen die zwei Tage unvergesslich.
Ein Helm ist Pflicht und kann vor Ort geliehen werden. Anmeldung mindestens fünf Tage vorher unter www.heinrichshof-blankenheim.de.

Schmetterlingsgarten Eifalia, Blankenheim-Ahrhütte

Tropische Schmetterlinge fliegen hier frei durch zwei große Hallen und lassen sich aus nächster Nähe beobachten. Neben den bunten Faltern leben im Schmetterlingsgarten auch Echsen, Schildkröten und verschiedene Vogelarten, die für zusätzliche Entdeckungen sorgen. Ein eigenes Kinderland bietet jüngeren Besuchern zusätzlichen Spielspaß abseits der Ausstellung. Ein ruhiges, aber faszinierendes Ausflugsziel, das sich ganzjährig anbietet.



Eifel Zoo Lünebach

Streichelzoo, Spielplätze und wilde Tiere zum Entdecken machen diesen Zoo zu einem beliebten Familienziel. Rund 50 heimische und exotische Tierarten können hier aus der Nähe beobachtet werden, viele davon lassen sich sogar füttern. Zwischen den Gehegen laden mehrere Spielplätze zum Toben ein, sodass auch bewegungsfreudige Kinder auf ihre Kosten kommen. Ein Ausflugsziel, das Tierliebe und Spielspaß gelungen miteinander verbindet.





Eifeltor Erlebniswelt, Mechernich-Kommern

Indoorspielplatz, Sommerrodelbahn und Minigolf unter einem Dach: Die Eifeltor Erlebniswelt sorgt für Ganzjahresvergnügen bei jedem Wetter. Auf der Sommerrodelbahn geht es rasant den Hang hinunter, während drinnen der Indoorbereich mit Klettermöglichkeiten und Spielgeräten lockt. Die Minigolfanlage rundet das Angebot ab und sorgt für einen entspannten Ausklang des Ausflugs. Ideal für einen ganzen Familientag, der drinnen wie draußen Spaß bereithält.

Dinosaurierpark Teufelsschlucht

Über 170 lebensgroße Rekonstruktionen ausgestorbener Arten warten hier auf kleine und große Dino-Fans. Der Rundweg führt vorbei an unterschiedlichsten Urzeitwesen, von kleinen Echsen bis zu imposanten Riesen, und vermittelt dabei spielerisch Wissen über die Erdgeschichte. Direkt nebenan liegt das gleichnamige Naturparkzentrum, das die geologischen Besonderheiten der Region erklärt. Ein Ausflug, der Naturerlebnis und Urzeit-Abenteuer miteinander verbindet.

Play Arena Düren

Eine bunte Indoor-Spielewelt für Groß und Klein, perfekt für spontane Schlechtwettertage. Verschiedene Spielbereiche sind nach Altersgruppen aufgeteilt, sodass sowohl kleine Kinder als auch ältere Geschwister ihren Spaß haben. Ein Café-Bereich lädt Eltern zum Verweilen und Beobachten ein, während die Kinder toben. Ein unkompliziertes Ziel für ein paar Stunden Spielspaß ohne lange Vorbereitung.

Adler- und Wolfspark Kasselburg

Bei Pelm zeigen Greifvogel-Flugshows rund um eine historische Burganlage tierisches Können hautnah. Adler, Falken und Eulen ziehen bei den Vorführungen dicht über die Zuschauerreihen, während erfahrene Falkner spannende Hintergründe zu den Tieren erzählen. In den naturnahen Gehegen leben zudem Wölfe, die aus sicherer Entfernung beobachtet werden können. Die Kombination aus Burgromantik und Tiererlebnis macht diesen Park zu einem besonderen Ausflugsziel.





Eifeltor Erlebnispark · Hotel · Restaurant in der Eifel
Zur Sommerrodelbahn · 53894 Mechernich · +49 2443 997870
info@eifeltor-erlebnispark.de · www.eifeltor-erlebnispark.de

Eifeler Spieleland, Bad Münstereifel-Iversheim

Hier toben Kinder nach Herzenslust in Indoor- und Outdoorspielbereichen. Verschiedene Spielgeräte, Klettermöglichkeiten und Rückzugsorte für die Kleinsten sorgen dafür, dass für jedes Alter etwas dabei ist. Bei schlechtem Wetter bietet der Indoorbereich ausreichend Programm, an sonnigen Tagen lockt der Außenbereich zum Spielen im Freien. Ein verlässlicher Anlaufpunkt für den spontanen Familienausflug.

Burg Nideggen

Die Burgruine thront über der Rur und lockt mit freiem Eintritt sowie einem Burgenmuseum für kleine Geschichtsfans. Von den Mauern aus bietet sich ein weiter Blick über das Rurtal, der schon so manchen Besucher ins Staunen gebracht hat. Im angeschlossenen Museum erfahren Kinder anschaulich, wie das Leben auf einer mittelalterlichen Burg ausgesehen haben könnte. Die pittoreske Altstadt von Nideggen lädt im Anschluss zu einem gemütlichen Bummel ein.

Deutsches Vulkanmuseum Lava-Dome, Mendig

Eine multimediale Zeitreise durch echte Lavakeller, ergänzt um eine Vulkanwerkstatt zum Mitmachen. Auf rund 700 Quadratmetern wird die vulkanische Vergangenheit der Region spektakulär und keineswegs museal inszeniert, mit einer beeindruckenden Show über gewaltige Vulkanausbrüche. Anschließend geht es in die tatsächlichen Lavakeller unter der Stadt, wo einst Bier gelagert wurde. Für Kinder besonders spannend: In der Vulkanwerkstatt darf spielerisch selbst geforscht werden.



Töpfereimuseum Langerwehe

In Kursen und Workshops können Familien selbst Hand anlegen und gemeinsam töpfern. Das Museum zeigt zudem die lange Tradition der Töpferkunst in Langerwehe und erklärt anschaulich, wie aus Ton einst Alltagsgegenstände wurden. Für Kinder gibt es eigene Mitmachangebote, bei denen sie ihr eigenes kleines Werk mit nach Hause nehmen können. Ein kreativer Ausflug, der Geschichte und eigenes Gestalten miteinander verbindet.

Bowl'n'Lounge, Niederzier

14 vollautomatische Bowlingbahnen mit Augmented-Reality-Bowling warten hier auf Familien und Gruppen. Durch die moderne AR-Technik verwandeln sich die Bahnen in interaktive Spielwelten, was besonders bei Kindern für Begeisterung sorgt. Auch für weniger geübte Bowler gibt es passende Bahnen mit Kindersicherung. Ein geselliger Ausflug, der für jede Altersgruppe Spaß bereithält.

Bitburger Erlebniswelt

Die Geschichte der bekannten Fassbiermarke lässt sich hier mit allen Sinnen erleben. Multimediale Stationen erzählen anschaulich, wie aus Wasser, Hopfen und Malz das fertige Bier entsteht, ergänzt durch historische Exponate rund um die Brautradition. Auch für Familien mit Kindern bietet der Rundgang interessante Einblicke in Handwerk und Technik. Zum Abschluss lädt der hauseigene Ausschank zur Verkostung ein.

Energie-Erlebnis-Pavillon, Brückenkopfpark Jülich

Indoorspielplatz trifft Energie-Mitmachstationen im Brückenkopfpark Jülich. Kinder können hier spielerisch entdecken, wie Energie entsteht und





funktioniert, während sie gleichzeitig auf Klettergerüsten und Spielgeräten toben. Der angeschlossene Park lädt bei schönem Wetter zu einem anschließenden Spaziergang ein. Eine gelungene Mischung aus Lernen und Spielspaß für neugierige Kinder.

Spielscheune & Alpakascheune, Euskirchen-Kirchheim

Hüpfburgenspaß trifft kleinen Streichelzoo in der Spielscheune Euskirchen-Kirchheim. Neben mehreren Hüpfburgen und Spielgeräten können Kinder hier auch Alpakas aus nächster Nähe erleben und streicheln. Die Kombination aus Toben und Tierkontakt macht den Besuch zu einem besonderen Erlebnis für kleine Tierfreunde. Eine Anmeldung vorab wird empfohlen, da die Plätze begrenzt sind.





Escape Rooms in Düren (LOST Düren, Verschlusssache Escape)

Live-Rätselspaß für Gruppen jeden Alters, bei dem Teamgeist und Köpfchen gefragt sind. In unterschiedlich gestalteten Themenräumen gilt es, innerhalb einer festgelegten Zeit knifflige Rätsel zu lösen und am Ende zu entkommen. Beide Anbieter bieten verschiedene Schwierigkeitsgrade, sodass auch Familien mit jüngeren Kindern mitmachen können. Ein spannendes Erlebnis für Geburtstage, Familienausflüge oder einen Ausflug mit Freunden.







„Bin ich schön genug?"

Diese Frage stellt sich fast jeder irgendwann mal vorm Spiegel, Mädchen genauso wie Jungs, auch wenn kaum einer offen darüber redet. Gerade jetzt, wo sich dein Körper verändert und auf Social Media überall makellose Gesichter, durchtrainierte Körper und scheinbar perfekte Leben auftauchen, ist es kein Wunder, dass man anfängt, sich selbst kritisch zu betrachten.



Was ich dir als Erstes mitgeben will: Die Bilder, die du online siehst, sind fast nie so echt, wie sie wirken. Filter, Bearbeitung, das perfekte Licht, zig Anläufe für ein einziges Foto, das, was du siehst, ist die beste Version von fünf Sekunden, nicht die Realität eines ganzen Menschen. Das gilt für die durchtrainierten Sixpacks genauso wie für die makellose Haut: Bei beidem wird oft nachgeholfen, mehr als man denkt.

Dabei sieht der Druck bei Mädchen und Jungs oft unterschiedlich aus. Mädchen bekommen häufiger das Gefühl vermittelt, schlank und makellos aussehen zu müssen. Jungs spüren oft eher den Druck, muskulös, groß oder stark wirken zu müssen. Beides kann ziemlich an einem nagen, auch wenn man selten offen zugibt, dass einen das beschäftigt.

Was mir persönlich geholfen hat, war zu verstehen, dass Aussehen nicht das ist, was einen Menschen ausmacht, auch wenn Social Media einem ständig das Gegenteil einreden will. Du bist auch die Person, die ihre Freunde zum Lachen bringt, die sich für andere einsetzt, die in einer bestimmten Sache richtig gut ist, die eine bestimmte Musik oder Serie liebt. Dein Wert hängt nicht davon ab, wie viele Herzen unter einem Foto stehen oder wie dein Bauch aussieht.

Trotzdem weiß ich: Solche Gedanken einfach abzuschütteln, ist nicht so leicht, wie es klingt. Wenn du merkst, dass dich diese Gedanken über dein Aussehen richtig runterziehen, dass du deswegen nicht mehr gern rausgehst, dich ständig vergleichst oder anfängst, dein Essen, dein Training oder deinen Körper auf ungesunde Weise zu kontrollieren, dann ist das ein Zeichen, dass du dir Unterstützung holen solltest. Das ist kein Zeichen von Schwäche, das zeigt eher, wie stark du bist, dass du darüber redest.

Du kannst dich dafür an Menschen wenden, denen du vertraust: eine Freundin, ein Freund, deine Eltern, eine Lehrkraft. Wenn du lieber erstmal anonym reden möchtest, ist die Nummer gegen Kummer (116 111, kostenlos, für Mädchen und Jungs) genau dafür da, oder du schreibst bei krisenchat.de oder der Jugendnotmail (jugendnotmail.de).

Wenn es speziell um Essen und den Umgang mit deinem Körper geht, hilft dir die BZgA-Beratung bei Essstörungen weiter (Telefon 0221 892031). Du musst dabei nichts perfekt erklären können, es reicht, einfach anzufangen zu reden.

Und noch ein Gedanke zum Schluss: Es ist okay, sich manchmal unsicher zu fühlen. Aber dein Aussehen ist nur ein winziger Teil von dem, wer du bist und die Menschen, die dich wirklich mögen, mögen dich nicht wegen eines perfekten Fotos.





Ein kleiner Gedanke für deine Eltern, falls sie mitlesen: Achtet auf eure eigene Sprache über Körper und Aussehen bei euren Töchtern genauso wie bei euren Söhnen. Kommentare wie „Hast du zugenommen?“ oder „Du solltest mal ins Fitnessstudio“ bleiben viel länger hängen, als man denkt, egal ob bei Mädchen oder Jungs. Viel wichtiger ist es, Interesse an dem zu zeigen, was euer Kind ausmacht jenseits vom Aussehen und selbst vorzuleben, dass der eigene Wert nicht am Spiegelbild hängt.



Sanitätshaus





Dr. Wehner GmbH

Standort Mechernich		Standort Weilerswist
Sanitätshaus am Kreiskrankenhaus (Dr. Wehner GmbH) Kölner Str. 108 53894 Mechernich-Kommern Tel. 02443 9023451 www.sanitaetshaus-mechernich.de Öffnungszeiten: Mo-Mi, Fr: 08:30-17:00 Uhr Do: 08:30-18:00 Uhr Sa-So: geschlossen	**Kirsten Wehner (Sanitätshaus & Orthopädie)** Stiftsweg 17 53894 Mechernich (direkt gegenüber dem Kreiskrankenhaus) Tel. 02443 48802 Öffnungszeiten: Mo-Fr: 08:30-18:00 Uhr Sa: 09:00-12:30 Uhr So: geschlossen	**Sanitätshaus Dr. Wehner GmbH** Kölner Str. 92 53919 Weilerswist Tel. 02254 8373703 Öffnungszeiten: Mo–Di, Do: 09:30-13:00 Uhr 14:00-17:30 Uhr Mi: 09:30-13:00 Uhr Fr: 09:30-15:00 Uhr Sa-So: geschlossen



Sanitätsfachhandel
Produktbereiche



Homecare
Umfassende Beratung



Rehamittel
Hilfsmittel

Interview mit der Autorin Miriam Schaps



Schreiben ist für Miriam Schaps weit mehr als ein Hobby - es ist ihre Leidenschaft und ihre Berufung. Die in Ostwestfalen geborene Autorin und Vorlese-Expertin verbrachte ein Jahr in Schweden, studierte anschließend Grundschullehramt in Münster und lebt heute mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nordeifel. Mit großem Engagement setzt sie sich dafür ein, Kinder für Geschichten und Bücher zu begeistern. Neben ihren Vorleseangeboten in Kindergärten leitet sie Seminare rund ums Vorlesen und betreibt den Kinderbuchblog „Geschichtenwolke“: www.geschichtenwolke.de

Lotti wollte Miriam genauer kennenlernen und hat die Autorin für ein Interview getroffen:

Erinnerst du dich noch an dein Lieblingsbuch aus deiner Kindheit?
Ich habe immer sehr gerne gelesen und Bücher regelrecht verschlungen. Ein einzelnes Buch sticht da nicht direkt hervor, aber ich bin ein großer Fan von den Büchern von Astrid Lindgren.

Wann hast du eine erste Geschichte geschrieben?
Im Prinzip habe ich Geschichten geschrieben, sobald ich schreiben konnte.



Was inspiriert dich, für Kinder zu schreiben?
Kinder lassen sich ganz auf Geschichten ein. Ich mag Kinderbücher sehr gerne, lese gerne vor und finde es toll, die Fantasie spielen zu lassen.

Woher kommen die Ideen für deine Geschichten?
Das kann ich gar nicht so genau sagen. Sie kommen nach und nach und setzen sich wie ein Puzzle zusammen. Da ich ja regionale Kinderbücher schreibe, überlege ich auch, was das Besondere an der Gegend ist, und was man daraus für eine Geschichte machen könnte.

Gab es schon einmal eine Geschichte, die ganz anders endete als ursprünglich geplant?
Ganz anders geendet ist noch keine Geschichte, aber einzelne Teile habe ich manchmal noch mal komplett umgeschrieben und im zweiten Anlauf anders gestaltet.

Worum geht es in „Abenteuer zwischen Nordeifel und Aachen“ und „Vulkaneifel“?
In den Büchern geht es immer um die Geschwister Lilly und Nikolas. Sie verreisen in den Büchern mit ihren Eltern. Im Nordeifelbuch finden sie im hohen Venn eine alte Dose mit einem geheimnisvollen Brief. Sie wollen diesen unbedingt entschlüsseln und suchen bei ihren Ausflügen nach hilfreichen Hinweisen. Die Ausflüge führen sie z. B. nach Monschau, nach Aachen, in den Nationalpark Eifel, zum Rursee, ins Freilichtmuseum Kommern etc.

In dem Buch rund um die Vulkaneifel lernen die Geschwister einen Autoren kennen, dessen Manuskript auf einmal verschwindet. Lilly und Nikolas möchten ihm helfen, es wieder zurück zu bekommen und geraten dabei in einen richtigen Eifelkrimi. Ihre Ausflüge führen sie zum Beispiel nach Trier, Koblenz, an die Maare, in Vulkanmuseen und vieles mehr.

Welche Themen liegen dir besonders am Herzen?
Bei den regionalen Kinderbüchern sollen die Kinder etwas über die Besonderheiten der Gegend lernen. Außerdem gibt es viele familiengeeignete Ausflugstipps. Grundsätzlich ist mir aber der Spaß am Lesen und das Eintauchen in ein Abenteuer am wichtigsten.

Warum sollten Kinder Bücher lesen?
Weil sie sonst viele spannende Abenteuer verpassen würden.

Wie können Eltern ihre Kinder für Bücher begeistern?
Zum einen ist es hilfreich, wenn sie selber lesen und somit den Kindern ein Vorbild sind und zum anderen sollte man einfach viel vorlesen. Dabei dürfen die Kinder gerne die Bücher aussuchen, z.B. auch bei einem gemeinsamen Büchereibesuch. Ich empfehle auch immer, auch Grundschulkindern noch vorzulesen. Es ist eine verbindende Tätigkeit und kann beiden Seiten Freude machen. Selberlesen ist zunächst anstrengend, deswegen ist es wichtig auch neben der „Arbeit" schöne Geschichten zu erleben.

Was macht ein gutes Kinderbuch aus?
Es nimmt Kinder ernst und erzählt von wahren Gefühlen. Dinge, die Kindern wichtig sind, werden auf Augenhöhe angesprochen.

Wenn du einen Tag lang eine deiner Figuren sein könntest, welche wäre das?
Puh, das ist schwer. Ich glaube, der kleine Alfred aus meinen Schwedenbüchern. Der ist noch so fantasievoll und unbeschwert.

Welche Superkraft hättest du gern?
Jede Sprache sprechen und verstehen zu können.

Hast du ein Lieblingswort?
Es gibt ein paar Füllworter, die ich leider oft in Texten verwende. Lieblingswörter sind sie aber nicht. Ich glaube, „Limonade" ist mein Lieblingswort

Welche drei Dinge brauchst du unbedingt zum Schreiben?
Etwas zum Essen, Papier und Stift.

Arbeitest du an etwas Neuem?
Ja, ich bin gerade an meinem dritten Schwedenbuch dran. Nach Sommer und Winter schreibe ich gerade den Frühlingsband

Was möchtest du unseren Familienmagazin-Leserinnen und -Lesern mit auf den Weg geben?
Es gibt in der Eifel so viel zu machen und zu entdecken! Ich wünsche allen schöne Familienausflüge, die wunderbare Momente schaffen.

Hast du einen Tipp für Kinder, die selbst Geschichten schreiben möchten?
Einfach loslegen! Es geht nicht um Perfektion, sondern darum etwas eigenes Kreatives zu erschaffen. Spannend werden Geschichten, wenn es ein kleines Problem gibt, das gelöst werden muss.

Und ganz zum Schluss, hast du noch Lust auf „Entweder-oder-Fragen?"

Abenteuer oder Märchen?
Abenteuer
Schreiben am Meer oder in den Bergen?
Am Meer
Bleistift oder Buntstift?
Bleistift
Hund, Katze oder ganz anderes Tierchen?
Ich mag Erdmännchen
Schokolade oder Gummibärchen?
Mal so, mal so
Telefonieren oder Texten?
Texten



Danke für das Interview Miriam!
Wer mit Miriam Schaps spricht, merkt schnell: Ihre Leidenschaft für Geschichten ist ansteckend. Davon profitieren nicht nur ihre eigenen Kinder, aber lest doch am besten selbst!



Pension Haus Diefenbach
Unsere Veranstaltungen 2026/2027

DO 02. OKT 2026
Bayrischer Abend
Ein herzhaft-zünftiger Abend mit bayrischen Schmankerln und gemütlicher Wirtshausatmosphäre.

FR 30. OKT 2026
Erntedankfest
Mit einem traditionellen Erntedankfest-Menü und herbstlichen Spezialitäten.

FR 27. NOV 2026
Fondueabend
Käsefondue-Abend mit verschiedenen Beilagen und Brot zum Eintunken.

SA 19. DEZ 2026
Wild-Wein-Weihnachten
Wild-Wein-Weihnachten mit einem festlichen Wildgericht und passendem Rotwein.

FR 22. JAN 2027
Spanische Tapas
Spanischer Tapas-Abend mit einer Auswahl an kalten und warmen Köstlichkeiten.

SA 06. MÄR 2027
Italienische Spezialitäten
Italienischer Abend mit hausgemachter Pasta und klassischer Crème brûlée zum Dessert.

Pension Haus Diefenbach
Brementhaler Str. 44
52396 Heimbach
Tel. +49 2446 3100
haus-diefenbach.de



Fahrradfahren im Herbst:

Warum der Helm jetzt besonders wichtig ist

Ich liebe den Herbst zum Radfahren, bunte Blätter, klare Luft, einfach schön. Aber ich muss ehrlich sein: Genau jetzt bin ich als Mama besonders wachsam. Es wird früher dunkel, die Straßen sind nass, und nasses Laub kann so tückisch glatt sein wie Eis. Ein Sturz passiert schneller, als man denkt.

Deshalb ist mir eins besonders wichtig: der Fahrradhelm. Ganz ehrlich, bei uns gibt es da keine Diskussion, auch wenn mein Kind manchmal maulig ist: Ein guter Fahrradhelm kann im Ernstfall der Unterschied zwischen einem blauen Fleck und etwas wirklich Schlimmem sein. Er sollte waagerecht sitzen, nicht verrutschen, und der Kinnriemen so fest, dass gerade noch ein Finger dazwischen passt.

Mein Tipp: Lasst euer Kind den Helm selbst aussuchen. Was gefällt, wird auch anstandslos aufgesetzt.

Was ich früher nicht wusste: Nach einem stärkeren Sturz gehört der Fahrradhelm ausgetauscht, auch wenn man von außen nichts sieht.

Und was bei uns zur Herbstroutine gehört: Reflektoren, funktionierendes Licht und helle Kleidung, damit unsere Kinder für Autofahrer gut zu sehen sind.
Passt gut auf euch auf!



Vertrauensvoll versichert.
Wir kümmern uns!



LVM-Versicherungsagentur
Frank Schütt
Zülpicher Str. 10
52385 Nideggen
Telefon 024279050940
https://agentur.lvm.de/schuett

LVM VERSICHERUNG



Gewinnspiel

Beantworten Sie folgende Frage:

Was ist wichtig beim Fahrradfahren?

Teilnahme ausschließlich online unter lotti-familienmagazin.de/gewinnspiel Veranstalter: RAUTENBERG MEDIA KG. Teilnahme kostenlos.

Verlost werden: 2 × 1 Kinderrucksack der Marke Affenzahn, bereitgestellt von Projekt.Bike.

Kein Umtausch, keine Barauszahlung. Abholung nach Vereinbarung (Adresse per E-Mail). Teilnahme ab 18 Jahren, Wohnsitz in Deutschland.

Einsendeschluss: 22. November, 23:59 Uhr. Vollständige Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise online. Rechtsweg ausgeschlossen.




LAUFRÄDER

projekt.bike
INKLUSIV

Auf der Heide 25
53947 Zingsheim
Tel. 02486 1000
www.projekt.bike


KINDERRÄDER


KINDER MOUNTAIN BIKES



VERKAUF · SERVICE · ZUBEHÖR · TESTCENTER · TESTWOCHENENDEN



Stillen:
HÖR AUF DEIN GEFÜHL

Weißt du, was mich am Thema Stillen am meisten stört? Dass plötzlich jeder eine Meinung dazu hat: die Nachbarin, die Schwiegermutter, sogar die Kassiererin im Supermarkt. Dabei ist die Wahrheit ganz simpel: Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur das, was für dich und dein Baby passt. Ich möchte dir heute einfach ein paar ehrliche Gedanken mitgeben, so wie ich es einer guten Freundin auch erzählen würde.

Anzeige

JETZT MITMACHEN:
Briefe gegen Einsamkeit

Ein handgeschriebener Brief kann viel bewirken - besonders bei Menschen, die sich einsam fühlen. Mit der Aktion „Briefe gegen Einsamkeit“ möchte die youngcaritas Düren einsamen Menschen eine Freude machen und ihnen zeigen:

Du bist nicht vergessen. Dafür werden persönliche Briefe gesammelt, die an Menschen weitergegeben werden, die sich über ein paar liebe Worte besonders freuen.

Der Brief muss nicht lang sein: Ein netter Gedanke, eine kleine Geschichte oder ein herzlicher Gruß reichen aus, um jemandem den Tag zu verschönern.

Wer mitmachen möchte, kann seinen Brief per Post an die youngcaritas Düren-Jülich senden oder ein Foto des Briefes per WhatsApp an 0173 1480228 schicken.







Wenn du noch schwanger bist, mein erster Rat: Lies dich nicht zu Tode. Ein Stillvorbereitungskurs oder ein ruhiges Gespräch mit deiner Hebamme reicht völlig, um dich sicherer zu fühlen. Frag sie gerne, ob sie sich mit Stillen besonders gut auskennt, das gibt dir später eine feste Ansprechperson, wenn Fragen aufkommen. Und mach dir keinen Plan im Kopf, wie oft oder wie lange du stillen „solltest". Dein Baby wird dir das schon zeigen, sobald es da ist.

Nach der Geburt ist es dann oft anders, als man es sich vorgestellt hat und das ist völlig normal. Stillen ist nichts, was einfach von allein klappt, sondern etwas, das Mama und Baby gemeinsam lernen müssen, wie ein kleiner Tanz, bei dem beide erst noch die Schritte finden. Manchmal dauert das ein paar Tage, manchmal etwas länger. Wichtig ist nur: Wenn es dauerhaft wehtut, bist meistens nicht du das Problem, sondern die Anlegeposition - hol dir dann Hilfe, statt tapfer die Zähne zusammenzubeißen. Niemand muss da durch, das verspreche ich dir.

Stillen ist wie ein kleiner Tanz.

Was mir wichtig ist: Achte auf dich selbst. Trink genug, iss, wenn du Hunger hast, und gönn dir kleine ruhige Momente. Ein Baby zu stillen ist auch Schwerstarbeit für den Körper, das wird viel zu oft vergessen.

Und jetzt zu einem Punkt, der mir auch wirklich am Herzen liegt: dem Partner oder der Partnerin. Auch wenn nur einer stillen kann, heißt das nicht, dass er oder sie nichts beitragen kann - im Gegenteil. Er oder sie kann sich um alles kümmern, was rund um das Stillen passiert: das Baby nach dem Trinken hochnehmen und pucksen, für Nachschub an Wasser und Snacks sorgen, nachts die Windel wechseln, damit die Mama danach gleich wieder anlegen kann, oder einfach mal zuhören, wenn es frustrierend wird. Gerade in den ersten Wochen ist emotionale Unterstützung mindestens genauso wertvoll wie praktische Hilfe - ein „Du machst das großartig" in einer stillen Drei-Uhr-nachts-Stillsitzung kann wahre Wunder wirken. Und auch das gehört dazu: Wenn die Mama mal eine Auszeit braucht, kann der Partner mit abgepumpter Milch oder Pre-Nahrung im Fläschchen übernehmen, damit sie durchatmen kann.

Und falls das Stillen aus irgendeinem Grund nicht klappt, oder ihr euch bewusst dagegen entscheidet: Das ist genauso in Ordnung. Am Ende zählt ein zufriedenes, gut versorgtes Baby und eine Mama, der es gut geht.



RURTAL-APOTHEKE
Désirée Heiter e.Kfr.



Dein Tattoo verdient die beste Pflege – kompetent aus deiner Apotheke.

Stillen mit Freiheit – die passende Milchpumpe aus deiner Apotheke.





Hengebachstraße 37, 52396 Heimbach
Tel: +49 2446 453 · E-Mail: service@rurtal-apotheke.de



Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können

Gesucht: Liebevolles Zuhause auf Zeit

MUTABOR MENSCH



Nicht alle Kinder können bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sieht das Jugendamt das Kindeswohl gefährdet, werden Kinder und Jugendliche aus ihrer Familie herausgenommen - oft auch spontan.

Bei dieser „Inobhutnahme“ geht es zunächst darum, den Schutz für das Kind sicherzustellen. Langfristig soll eine tragfähige Perspektive erarbeitet werden. MUTABOR - Mensch & Entwicklung gGmbH ist seit über 20 Jahren ein anerkannter gemeinnütziger Träger der Jugendhilfe mit Sitz im Rhein-Sieg-Kreis und betreut und berät Bereitschaftspflege- und Erziehungsstellen, vom Standort Kall aus auch in der Eifel.

Spontan und kurzfristig: Bereitschaftspflegefamilien

Nach einer Inobhutnahme muss das Kind kurzfristig untergebracht werden und die Suche nach einer geeigneten Bereitschaftspflegefamilie startet. Dies können Ehepaare, Lebensgemeinschaften oder Einzelpersonen mit oder ohne Kind sein. Die Nachfrage nach Bereitschaftspflegefamilien ist groß, besonders für Kinder im Vor- oder Grundschulalter, die plötzlich in eine akute Krisensituation geraten.

In einem familiären Umfeld finden diese jungen Menschen vorübergehend Schutz, Unterstützung und vor allem Verständnis, bis ihre Perspektive geklärt ist. Viele der Kinder haben traumatische Erlebnisse hinter sich. Sie müssen plötzlich ihre Ursprungsfamilie verlassen, sei es aufgrund von Vernachlässigung, Bedrohung, Misshandlung oder Missbrauch, aber auch wegen Krankheit der Eltern. Diese Kinder haben oft einen speziellen Förder- und Therapiebedarf.

Weil Leben Veränderung ist

Gerne für länger: Fachpflegefamilien

Muss ein Kind langfristig untergebracht werden, kommen Fachpflegefamilien ins Spiel, auch Erziehungsstellen genannt. Voraussetzung ist, dass mindestens ein(e) Partner(in) eine pädagogische Ausbildung hat. Hier öffnen sich die Türen für bis zu zwei Pflegekinder, um ihnen eine liebevolle Umgebung und ein Aufwachsen innerhalb einer familiären Gemeinschaft zu ermöglichen. Manche Kinder bleiben bis zur Volljährigkeit in der Familie. Die Fachberatungen von MUTABOR stehen der Erziehungsstelle sowohl im Alltag als auch in schwierigen Zeiten unterstützend und beratend zur Seite.

Auch fördern und begleiten sie den Umgang mit den leiblichen Eltern. Mit verschiedenen Angeboten sorgt MUTABOR für kurze Auszeiten, zum Beispiel regelmäßige Ferien- und Wochenend-Freizeiten, die oft in der Eifel stattfinden.

Ein Rucksack für jedes Kind

Bei einer Inobhutnahme können sich die Kinder häufig nicht richtig verabschieden, schnell wird nur das Nötigste eingepackt. Um diesen Kindern das Ankommen in der Bereitschaftspflegefamilie zu erleichtern und ihnen ein persönliches Gefühl von Besitz zu geben, schenkt MUTABOR jedem Kind einen Kinderrucksack.

Dieser hochwertige Markenrucksack dient als erster Aufbewahrungsort für die persönlichen Dinge des Kindes. Darin enthalten sind ein Sorgenfresser-Kuscheltier, eine langlebige Trinkflasche und Brotdose aus Edelstahl sowie ein paar Snacks.

Schon viele Rucksäcke wurden rein aus Spenden finanziert und dafür sagt MUTABOR von Herzen Danke!

MUTABOR Spendenaktion:

Ein Rucksack ersetzt kein Zuhause. Aber er kann Halt geben, wenn alles andere fehlt.

Damit noch mehr Kinder von der Rucksack-Aktion profitieren können, freut sich MUTABOR über weitere Spenden. Jeder kleine Betrag hilft, den Rucksack zu füllen! Ob ein Rucksack komplett oder ein Teilbetrag gespendet wird, oder sich mehrere Menschen zusammenschließen, um einen kompletten Rucksack zu finanzieren - MUTABOR wünscht jedem Kind in einer Bereitschaftspflegefamilie dieses Start-Geschenk, das etwas Halt und Trost gibt!

MUTABOR gGmbH
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE24 3705 0299
0003 0011 61
BIC: COKSDE33XXX
Verwendungszweck:
Rucksack - Ihr Name und Ihre Adresse, wenn Sie eine Spendenbescheinigung bekommen möchten.





Herzlichen Dank! Mit einer Spende ermöglichen Sie es uns, auch künftig jedem aufgenommenen Kind einen eigenen Rucksack zu schenken.

Platz im Herzen
- und auch im Haus und Terminkalender?

Erziehungsstelle oder Bereitschaftspflegefamilie werden

Wir suchen im Raum Eifel Familien, Paare oder auch Einzelpersonen, die Kindern ein liebevolles Zuhause auf Zeit geben möchten.

Das Alter spielt zunächst keine Rolle, gerne sprechen wir gezielt auch Menschen in ihrer Lebensmitte an, deren eigenen Kinder beispielsweise bereits aus dem Haus sind.

Voraussetzungen sind ein stabiles soziales Umfeld, Offenheit sowie viel Geduld und Gelassenheit. Grundlegend ist zudem die Bereitschaft für Beratung und Zusammenarbeit. Für die Wahrnehmung anstehender Termine sind Mobilität und zeitliche Flexibilität notwendig.

Klingt das für Sie interessant und möchten Sie Näheres erfahren? Ob als Erziehungsstelle für länger oder Bereitschaftspflegefamilie auf Zeit: Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme

MUTABOR
- Mensch & Entwicklung gGmbH
Jugendhilfebüro Eifel,
Bahnhofstraße 21, 53925 Kall
Ansprechpartnerin:
Alexandra Fischer
E-Mail:
alexandra.fischer@mutabor-mensch.de
Telefon: 01520 2011 308
www.mutabor-mensch.de



Grundschule und Konzentration:
Was hilft wirklich?

„Er kann sich einfach nicht konzentrieren“, diesen Satz höre ich von so vielen Eltern von Grundschulkindern. Ich kann euch beruhigen: Meist steckt keine Störung dahinter, sondern ein Gehirn, das noch mitten in der Entwicklung ist. Die Fähigkeit zur Konzentration reift bei jedem Kind unterschiedlich schnell - ganz normal also.

Ein paar Dinge helfen dabei trotzdem spürbar:

Genug Schlaf und Bewegung.
Ein übermüdetes Kind kann sich nicht konzentrieren, egal wie sehr es sich anstrengt. Frische Luft vor den Hausaufgaben bringt den Kopf erst richtig zur Ruhe.

Feste Rituale.
Ein fester Platz, eine feste Uhrzeit, ein kleines Startritual, das signalisiert dem Gehirn: Jetzt geht’s los.





Ablenkung wegräumen. Handy, Tablet und Fernseher gehören während der Hausaufgaben aus dem Raum, nicht nur auf lautlos.

In kleinen Portionen arbeiten. Grundschulkinder schaffen meist nur 15 bis 20 Minuten am Stück. Kurze Einheiten mit Pausen funktionieren viel besser als eine lange Sitzung.

Den Weg loben, nicht nur das Ergebnis. „Ich hab gesehen, wie konzentriert du dabeigeblieben bist" wirkt oft mehr als „Super Note!".

Auf die Ernährung achten. Ein Vollkornfrühstück statt Zucker und genug Wasser über den Tag machen spürbar einen Unterschied.



Hält die Schwierigkeit über längere Zeit an oder quält sich euer Kind sichtlich damit, sprecht es bei der Lehrkraft oder beim Kinderarzt an - manchmal steckt mehr dahinter, etwa eine Aufmerksamkeitsstörung. Früh hinschauen lohnt sich.

Konzentration ist wie ein Muskel: Mit Geduld und guten Routinen wächst sie mit der Zeit ganz von allein.

Alles Gute für den Schulalltag,

Eure Lotti



Gewinnspiel

Beantworten Sie folgende Frage:

Wo ist die Senfmühle?

Teilnahme ausschließlich online
unter lotti-familienmagazin.de/gewinnspiel
Veranstalter: RAUTENBERG MEDIA KG.
Teilnahme kostenlos.

Verlost werden: 2 × 1 Buch „Emil die Senfmaus",
bereitgestellt von der Senfmühle Monschau.

Kein Umtausch, keine Barauszahlung. Abholung nach Vereinbarung (Adresse per E-Mail). Teilnahme ab 18 Jahren, Wohnsitz in Deutschland. Einsendeschluss: 22. November, 23:59 Uhr. Vollständige Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise online. Rechtsweg ausgeschlossen.

Historische Senfmühle Monschau



Das neue Senfmausbuch ist da!
ISBN 978-3-86712-205-4 - 18€

Mit der Senfmaus Emil durch die Zeit!

Die erste Ausgabe: **Mit der Senfmaus Emil durch das Jahr** geht spannend weiter – eine Ratte macht Ärger in der Senfmühle, aber warum?

Viel Spaß beim Schmökern!

Viele tolle Geschichten zum Vorlesen und Erstlesen
Laufenstr. 118 · 52156 Monschau · www.senfmuehle.de



Rundum gut versorgt.

Mit dem Ökostrom der Stadtwerke Düren.

- Ausschließlich TÜV-zertifizierter Ökostrom für Ihr Zuhause
- Optional: Autostrom-Option zum Laden Ihres E-Autos
- Attraktiver Sofort-Bonus[1] für Neukunden in Höhe von bis zu 150 €
- Gutscheine lokaler Angebote wie Kino, Rurbad oder Autowäsche
- Persönlicher Rundum-Service vor Ort und digital per App

Sofort-Bonus[1] für **Neukunden** + bis zu **100 € Gutscheine**

Jetzt QR-Code scannen & online bestellen

www.stadtwerke-dueren.de

swd STADTWERKE DÜREN

[1]Bonushöhe kann aktionsbedingt variieren.



Endometriose:

wenn starke Regelschmerzen mehr sind als „normal“

Fast jede Frau kennt Bauchschmerzen während der Periode. Aber was, wenn die Schmerzen so stark sind, dass man sich kaum noch bewegen kann? Dann könnte eine Erkrankung dahinterstecken, von der viele noch nie gehört haben: Endometriose.

Dabei wächst Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter zum Beispiel im Bauchraum oder an den Eierstöcken. Es reagiert wie die echte Schleimhaut auf den Zyklus, findet aber keinen Weg nach draußen. Die Folge: Entzündungen, Verwachsungen und oft sehr starke Schmerzen.

Mindestens jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter ist betroffen. Trotzdem dauert es im Schnitt viele Jahre bis zur richtigen Diagnose. Viele hören lange Sätze wie „Das ist doch nur die Regel“ von Ärzt*innen, aus dem Umfeld, manchmal von der eigenen Familie.

Typische Anzeichen sind sehr starke Regelschmerzen, Schmerzen beim Sex oder beim Toilettengang, starke oder unregelmäßige Blutungen, dauerhafte Erschöpfung und unerfüllter Kinderwunsch. Nicht jede Betroffene hat alle diese Beschwerden - deshalb wird Endometriose oft erst spät erkannt.

Eine Heilung im klassischen Sinn gibt es bisher nicht, aber vieles kann helfen: Schmerzmittel, Hormontherapien, manchmal eine Operation, dazu Physiotherapie oder Ernährungsumstellung. Genauso wichtig ist für viele der Austausch mit anderen Betroffenen, denn dort muss niemand etwas erklären oder sich rechtfertigen. Wenn du glaubst, dass es dir oder jemandem in deinem Umfeld so geht: Nimm die Schmerzen ernst, such dir Hilfe bei einem Endometriose-erfahrenen Arzt oder einer Ärztin, und scheue dich nicht vor dem Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfegruppen in unserer Region

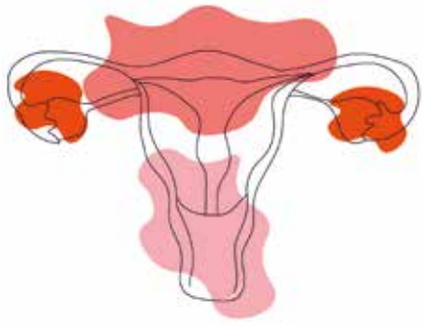
Kreis Euskirchen
Aktuell keine eigene Endometriose-Gruppe - die Kontaktstelle vermittelt und hilft auch beim Aufbau einer neuen Gruppe. Der Paritätische - Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen Eifelring 28, 53879 Euskirchen,
Tel.: 02251 8662808,
E-Mail: selbsthilfe-euskirchen @paritaet-nrw.org

Kreis Düren
Neu gegründete Selbsthilfegruppe in Niederzier. Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren. Der Paritätische - Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren Paradiesbenden 24,
52349 Düren,
Tel.: 02421 489211

Altkreis Monschau
Nächstgelegene Anlaufstelle: Endometriose-Selbsthilfegruppe Aachen,
Tel.: 0241 49009

Richtung Bitburg & Prüm
Nächstgelegene Gruppe, Treffen jeden 1. Montag im zweimonatlichen Rhythmus, 18 bis 20 Uhr.
Endometriose-Selbsthilfegruppe Wittlich, Kinderschutzbund Wittlich, Brautweg 1, 54516 Wittlich, E-Mail: endometriose.wittlich@gmx.de

Tipp: Vor dem ersten Treffen kurz anrufen oder schreiben - so erfährst du gleich, ob und wann die Gruppe gerade zusammenkommt.



Tee-Traum
Ulrike Kauder
Liebelei
Tee | Kaffee | Kakao | Kräuter | Gewürze | Salze
Lakritze | Geschirr | Wolle
Berliner Straße 8 | 53879 Euskirchen | 02251 / 8900677
www.tee-traum.de | insta @tee_traum_ulrike_kauder



Lottis Wasserspaß

alle Hallen- und Erlebnisbäder in Düren, Euskirchen und der Region Monschau

Auch wenn es draußen jetzt kühler wird, muss niemand auf Wasserspaß verzichten. Die Freibäder haben im Herbst zwar geschlossen, dafür warten in unserer Region einige schöne Hallen- und Erlebnisbäder, die das ganze Jahr über geöffnet sind - mit Rutsche.

monte mare Kreuzau

Ein Wellenbad, in dem die Kleinen planschen können, ein Sportbecken für die geübten Schwimmer und eine Riesen-Röhrenrutsche für den Nervenkitzel - alles unter einer großen Glaskuppel. Das Besondere: Die große Saunalandschaft macht das Bad auch für die Eltern zum Erholungsort, während der Nachwuchs im Wellenbad tobt.

Rurbad Düren

Das Sport- und Familienbad hat für jeden etwas: ein Hauptbecken, ein Kursbecken für Schwimmkurse, einen eigenen Kleinkindbereich und einen ruhigen Ruhe-Pool zum Entspannen. Das Besondere: Wer möchte, gönnt sich nach dem Schwimmen noch einen Abstecher in die große Saunalandschaft.

Badewelt Euskirchen

Unter einem versenkbaren Dach liegt die Palmenoase mit Liegestühlen, dazu ein Sportbecken mit fünf Bahnen, ein Lehrschwimmbecken und ein eigener Kinderbereich. Das Besondere: Zehn verschiedene Saunen und zwei Dampfbäder machen die Therme auch für die Eltern zu einem echten Wellness-Ausflug.

monte mare Rheinbach

Ein Wellenbad, ein Sportbecken, ein Lehrschwimmbecken und ein eigenes Babybecken sorgen für Wasserspaß in allen Altersstufen, dazu kommt ein Rutschenturm mit gleich mehreren Rutschen. Das Besondere: Im hauseigenen Tauchcenter können größere Kinder und Jugendliche sogar das Tauchen lernen - ein echtes Alleinstellungsmerkmal in der Region.

Eifel-Therme-Zikkurat, Mechernich

Die 51 Meter lange Röhrenrutsche mit 3,90 Metern Starthöhe ist der Star im Erlebnisbecken, das zusätzlich mit Schwallduschen, Strömungskanal und Kletterseil aufwartet. Das Besondere: Der Kinderbereich hat eine eigene Mini-Rutsche, Wasserspeier-Figuren und Schaumstoffbausteine zum Spielen.

Eifelbad Bad Münstereifel

Die 122 Meter lange Röhrenrutsche mit Lichteffekten (ab 8 Jahren) ist eine der längsten der Region, dazu gibt es ein Kinderbecken mit Edelstahlrutsche und Spielhöhle sowie ein Kleinkinderbecken mit Wasser speienden Tierfiguren. Das Besondere: Warmwasser-Suhle und Whirlpools sorgen dafür, dass sich auch die Erwachsenen so richtig wohlfühlen.

Vennbad Monschau

Ein Planschbecken mit Spielzeug für die Kleinen und ein Sportbecken für die geübteren Schwimmer stehen hier bereit. Das Besondere: Beim „Waterfun Saturday“ gibt es jeden Samstagnachmittag Rutsche, Kletterparcours und jede Menge Spielzeug im Wasser dazu.

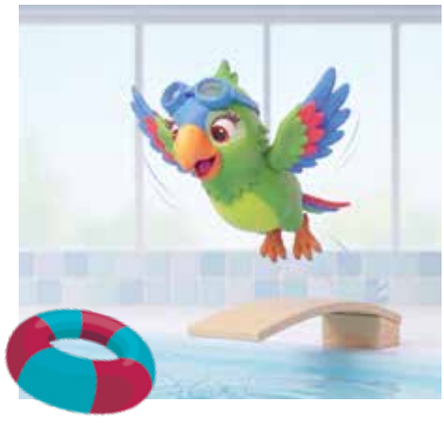


SimmBad, Simmerath

Das Hallenbad hat ein 25-Meter-Sportbecken mit vier Bahnen und Startblöcken, ein wärmeres Nichtschwimmerbecken und sogar ein eigenes Planschbecken nur für Babys. Das Besondere: Die getrennten Bereiche sorgen dafür, dass sich Bahnenschwimmer und planschende Kleinkinder nicht in die Quere kommen.

Lottis Tipp zum Schluss

Am besten vorher kurz die Öffnungszeiten auf der jeweiligen Internetseite checken - dann steht dem herbstlichen Wasserspaß nichts mehr im Wege.



Familienspaß im Freizeitbad monte mare

Kinder und Wasser - das gehört einfach zusammen. Und egal wie das Wetter ist: Spaß haben mit der ganzen Familie oder sich einfach entspannen und den Alltag hinter sich lassen - das ist bei monte mare garantiert.

Das **monte mare in Rheinbach** bietet den Besuchern mit einem großen Wellenbecken sowie aufregenden Rutschen, Whirlpools und Sportbecken den richtigen Spaßfaktor für die ganze Familie. Die Kleinsten fühlen sich in dem großzügig angelegten Kinderbecken mit bunten Spielgeräten pudelwohl. Ein wahres Highlight ist das einzigartige Indoor-Tauchzentrum mit spannender Unterwasserlandschaft. Hier werden auch Schnuppertauch- oder Einsteigerkurse im 28 Grad warmen Wasser angeboten.

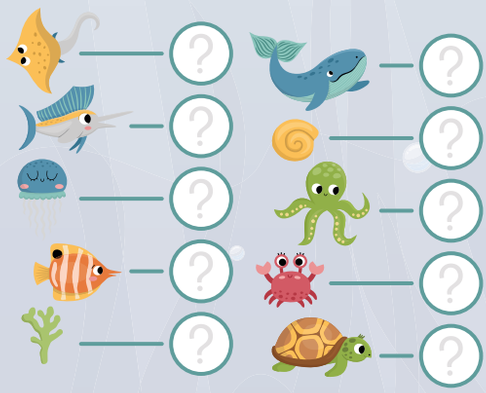
Im **monte mare Kreuzau** erwartet eine Wasserlandschaft von über 1.000 Quadratmetern kleine und große Gäste mit zahlreichen Attraktionen rund um das Wasser. Hier kommen nicht nur Kinder voll auf ihre Kosten. Wasserspaß ist auch für die Eltern und Großeltern garantiert. Im Zentrum des Freizeitbads steht unter einer imposanten Gaskuppel das von Wasser umgebene große Piratenschiff zum Klettern und Rutschen. Zahlreiche Wasserkanonen und Spritzdüsen sorgen für grenzenlosen Spielspaß bei kleinen Piraten. Nicht nur bei schönem Wetter lockt das angenehm temperierte Außenbecken. Für Nervenkitzel sorgen die Röhren-Rutsche und die vielen sprudelnden Fontänen.
www.monte-mare.de



Zähle die Tiere und wir schenken dir den Eintritt!



Zähle die Tiere und trage deren Anzahl rechts in den Kreisen ein. Dann schneide es aus, bring das Original bei deinem nächsten Besuch im monte mare Freizeitbad einfach mit **und dein Eintritt ist frei!***



2026100017

*Einlösbar bis 30.12.2026 für ein Kind bis 16 Jahre pro vollzahlendem Erwachsenen.

monte mare Kreuzau · Rheinbach
www.monte-mare.de

monte mare

HERBSTZEIT IN DER THERME EUSKIRCHEN:

Auszeit zu zweit oder mit der ganzen Familie

Wenn die Tage kürzer werden, beginnt in der Therme Euskirchen eine besonders stimmungsvolle Zeit. Warme Lagunen, Palmen und sanftes Licht sorgen für ein Gefühl von Kurzurlaub, ganz ohne lange Anreise.





Romantische Abende bei Kerzenschein

Am 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember 2026 findet die Lange Thermennacht Candlelight-Edition statt. Kerzenschein taucht die Therme in warmes Licht, und Live-Musik klingt durch das Palmenparadies. Ob als Date Night für Eltern oder als Abend mit einem Herzensmenschen: Hier steht die gemeinsame Zeit im Mittelpunkt.

Herbstliches Saunaprogramm

Saisonale Düfte und besondere Inszenierungen machen den Saunagang zu einer kleinen Reise durch Wald, Kräuter und Gewürze. In der Sauna „Keltenthron" dreht sich bei der „Maple Experience" alles um die Kraft des Ahorns, beim „Kräuterfest" entfalten sich herbe Duftnoten. Der „Wiesn Wellness-Aufguss" im „Holzstadl" bringt bayerisches Lebensgefühl in die Sauna. Dazu kommen Peeling-Rituale mit Kräuteröl und Tannenspitzen.

Mehr Familienzeit im Palmenparadies

Seit dem 14. September 2026 ist die Altersbeschränkung im Palmenparadies an jedem Wochenende aufgehoben, Familien können also samstags und sonntags gemeinsam kommen. In den Herbstferien vom 17. Oktober bis 1. November 2026 steht das Palmenparadies Familien sogar täglich offen.

Weitere Informationen unter
www.badewelt-euskirchen.de
oder in der BLUPHORIA-App.



Lotti's Herbstgeschichte

Lesespaß im „Erst ich - dann du“ Format



Lesbar für Kinder ab Klasse 2

„Erst ich, dann du“ – so wird Lesen zum gemeinsamen Abenteuer! Erst liest ein Erwachsener ein Stück der Geschichte vor, dann darf das Kind weiterlesen. Gemeinsam entdeckt ihr spannende Geschichten und erlebt Seite für Seite neue Abenteuer.

An einem kalten Wintermorgen flog Lotti durch den verschneiten Wald.

Plötzlich hörte sie ein leises Schniefen.

Unter einer großen Tanne saß ein kleines Eichhörnchen und ließ traurig den buschigen Schwanz hängen.
„Hallo, ich bin Lotti! Warum bist du denn so traurig?“, fragte Lotti und setzte sich neben das Eichhörnchen

„Ich heiße Flocke“, sagte das Eichhörnchen.

„Im Herbst habe ich ganz viele Nüsse versteckt, damit ich im Winter genug zu essen habe. Aber jetzt liegt überall Schnee, und ich weiß nicht mehr, wo meine Verstecke sind!“

Lotti plusterte ihre bunten Federn auf.

„Keine Sorge, Flocke! Gemeinsam finden wir deine Nüsse bestimmt wieder.“

Also machten sich die beiden auf die Suche.

Sie schauten hinter dicke Baumstämme, unter verschneite Büsche und in kleine Erdlöcher. Flocke hüpfte von Ast zu Ast, und Lotti flatterte aufgeregt hinterher.

„Hier ist eine!“, rief Flocke plötzlich.

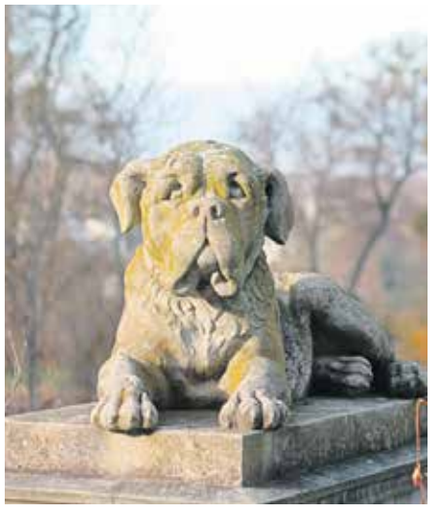
Doch es fehlen noch viele, und der Wald ist so groß. Kannst du Lotti und Flocke helfen, die versteckten Nüsse zu finden?



Ein würdevoller Abschied für geliebte Tiere

Tierbestattungen bei ANUBIS in Düren

Ein Haustier ist für viele Familien weit mehr als nur ein Tier. Es ist ein treuer Begleiter, ein Freund und ein festes Familienmitglied. Wenn dieser gemeinsame Weg zu Ende geht, bleibt oft eine große Lücke. In dieser schweren Zeit bietet ANUBIS-Tierbestattungen in Düren einen einfühlsamen Rahmen für einen würdevollen Abschied.



Im Mittelpunkt steht dabei immer der respektvolle Umgang mit dem verstorbenen Tier und die Unterstützung der Tierhalter. Das Team begleitet Familien behutsam durch diese besondere Situation und hilft dabei, einen persönlichen und individuellen Abschied zu gestalten. Dabei stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung: von der Einzel- oder Sammeleinäscherung bis hin zur Rückgabe der Asche in einer Urne, wenn dies gewünscht wird.



Viele Tierhalter schätzen die Möglichkeit, in Ruhe Abschied zu nehmen und dem Tier noch einmal in Würde nahe zu sein. ANUBIS bietet hierfür einen geschützten Rahmen, in dem Zeit und Raum für Trauer vorhanden sind. Auch persönliche Erinnerungsstücke oder kleine Zeremonien können den Abschied individuell gestalten und helfen, den Verlust zu verarbeiten.

Die Tierbestattung ist für viele Menschen ein wichtiger Schritt, um die gemeinsame Zeit bewusst abzuschließen und dem geliebten Tier einen letzten liebevollen Weg zu ermöglichen. So bleibt die Erinnerung lebendig als Teil der Familie und der gemeinsamen Lebensgeschichte.

ANUBIS-Tierbestattungen in Düren steht Familien in dieser emotionalen Phase zuverlässig zur Seite und sorgt dafür, dass der Abschied so individuell und würdevoll wie möglich gestaltet werden kann.



Lottis bunter Herbst-Papagei



Das brauchst du:

- Bunte Herbstblätter (z. B. Ahorn, Eiche, Buche)
- Tonpapier in verschiedenen Farben
- Schere (wenn nötig mit Hilfe eines Erwachsenen)
- Einen Stock oder einen dicken Zweig
- Schnur oder Band zum Aufhängen
- Stift (z. B. für die Augen)
- Optional: Wackelaugen

Tipp: Je bunter die Blätter,
desto schöner wird Lotti

So geht es:

1. Sammle schöne, möglichst ganze Herbstblätter. Lass sie gut trocknen, falls sie noch feucht sind.

2. Schneide aus Tonpapier den Körper, den Schnabel, das Auge und die Federn aus. Eine Druckvorlage findet Ihr auf unserer Website.

3. Klebe die Herbstblätter auf den Papierkörper. Beginne mit dem Bauch und arbeite dich nach oben und hinten vor.

4. Klebe die bunten Schwanzfedern an. Du kannst sie aus Papier schneiden oder deine gesammelten und getrockneten Blätter nehmen.

5. Befestige den Stock als Sitzstange. Klebe die Füße aus Tonpapier zuerst an den Papagei und danach auf den Stock.

6. Zum Schluss bringst du eine Schnur oder ein Band zum Aufhängen an und schon ist die Herbst-Lotti fertig.









Kleiner Tipp:
Die großen Augen sind so groß wie ein Zwei-Euro-Stück und die kleinen Augen wie ein Ein-Cent-Stück.

Viel Spaß beim Basteln.

Hier Druckvorlage downloaden!

Eure
Lotti

Istanbul Döner
Inh. Mahmut Kasisari
Dreiborner Str. 42
53937 Schleiden-Gemünd
(Fußgängerzone)
Pizza Taxi
02444 9129900



Patchwork-Familie:
Oft alles andere als einfach

„Wir sind jetzt eine Patchwork-Familie", so ein Satz klingt schnell dahingesagt. Aber was dahintersteckt, ist oft alles andere als einfach:

Neue Regeln, neue Menschen im Haus, ein Kind, das plötzlich sein Zimmer teilen soll, und Erwachsene, die selbst nicht genau wissen, wie sie sich verhalten sollen. Wenn du gerade mittendrin steckst, will ich dir sagen: Du machst das nicht falsch, nur weil es sich holprig anfühlt.

Du machst das nicht falsch, nur weil es sich holprig anfühlt.

Eine Sache hat mir am meisten geholfen: keinen Druck aufzubauen, dass sich alle sofort lieben müssen. Ein Kind, das den neuen Partner erstmal komisch findet oder wortkarg wird, sagt damit nicht „Ich mag dich nicht". Es sagt eher „Ich weiß gerade nicht, was hier mit meinem Leben passiert". Das braucht Zeit, und das ist okay.

Auch das war für mich wichtig: Als neue Partnerin oder neuer Partner muss man nicht sofort erziehen wollen. Es reicht am Anfang völlig, einfach nett und verlässlich da zu sein, so wie ein guter Freund der Familie. Wer „Mach jetzt deine Hausaufgaben" sagt, bevor überhaupt Vertrauen da ist, erntet meistens nur Widerstand. Grenzen setzen darf ruhig erstmal beim leiblichen Elternteil bleiben, auch wenn man selbst manchmal am liebsten eingreifen würde.

Was auch hilft: Mit dem Partner oder der Partnerin ganz konkret absprechen, wie ihr es haltet mit Regeln, mit dem Reden über den anderen Elternteil, mit den kleinen Alltagsdingen. Kinder merken sofort, wenn zwischen den Erwachsenen Spannung ist, auch ohne ein Wort. Zieht ihr an einem Strang, entspannt sich vieles von allein.

Und dann sind da vielleicht noch neue Geschwister, mit denen plötzlich das Zimmer, das Spielzeug oder einfach die Aufmerksamkeit der Eltern geteilt werden muss. Auch das braucht Zeit. Kleine gemeinsame Rituale helfen oft mehr als große Gespräche: ein Spieleabend, ein Spaziergang, irgendetwas, bei dem niemand sich anstrengen muss, sondern einfach zusammen Zeit verbringt.

Was ich dir noch mitgeben will: Du darfst auch selbst überfordert sein. Zwei Familien zusammenzubringen ist Arbeit, und es ist völlig in Ordnung, sich Hilfe zu holen, wenn es zu viel wird: bei Freundinnen, beim Partner oder bei einer Familienberatungsstelle. Das heißt nicht, dass ihr scheitert. Es heißt, dass ihr euch kümmert.

Und an den Abenden, an denen es kracht und sich alle fremd fühlen: Das gehört dazu. Aus vielen kleinen, geduldigen Schritten wächst mit der Zeit etwas, das genauso echt ist wie in jeder anderen Familie, nur eben auf seine eigene Weise.





www.ksk-eu.de/mitwachsen

Spargeschenkgutschein

Wenn das Konto einfach mitwächst: vom Sparkonto fürs Baby bis zum Girokonto für die Ausbildung.

Eröffnen Sie jetzt ein kostenloses Mitwachsendes Konto für Ihr Kind und erhalten Sie 5,00 Euro von uns geschenkt.*

* 5,00 Euro Gutschrift gilt einmalig pro Kind für ein neu zu eröffnendes Mitwachsendes Konto.

Weil´s um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Euskirchen



Halloween

Wenn Hexen und Gespenster durch die Straßen ziehen

Am 31. Oktober feiern jedes Jahr Millionen Kinder und Erwachsene Halloween. Seinen Ursprung hat das Fest in Irland, wo die Kelten einst „Samhain" feierten.

Sie glaubten, dass in der Nacht vor dem Winter die Grenze zwischen der Welt der Lebenden und der Welt der Geister besonders dünn sei.

Um böse Geister abzuschrecken, verkleideten sich die Menschen und zündeten Lichter an. Irische Auswanderer brachten den Brauch später nach Nordamerika, wo daraus das fröhliche Fest wurde, das wir heute kennen.

Für Kinder ist vor allem das Verkleiden das Größte: Als Hexe, Vampir, Gespenst oder Superheld ziehen sie von Tür zu Tür und rufen „Süßes oder Saures!".

Viele Familien schmücken ihr Zuhause mit Kürbissen, Spinnweben und Lichterketten, feiern kleine Halloweenpartys oder schnitzen zusammen gruselige Kürbisgesichter.

Und natürlich gehören auch schaurig schöne Leckereien dazu.

Fluffy-Schleim mit Rasierschaum

Zutaten

- 100 ml Bastelkleber
- Zwei bis drei Tassen Rasierschaum (kein Gel)
- Einen Teelöffel Natron
- Einen bis zwei Esslöffel Kontaktlinsenflüssigkeit
- Lebensmittelfarbe (optional)
- Glitzer (optional)

Anleitung

1. Bastelkleber in eine Schüssel geben.
2. Rasierschaum hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Farbe oder Glitzer einrühren.
4. Natron dazugeben und vermischen.
5. Langsam die Kontaktlinsenflüssigkeit hinzufügen und dabei ständig rühren.
6. Sobald sich die Masse von der Schüssel löst, mit den Händen kneten.
7. Ist der Schleim noch zu klebrig, etwas mehr Kontaktlinsenflüssigkeit dazugeben.

Wichtig

- Nicht essen oder in die Augen bringen.
- Nach dem Spielen Hände waschen.
- Luftdicht verschlossen aufbewahren, damit er nicht austrocknet.

Viel Spaß beim Schleim-Mixen!





Lottis Herbstküche:

Apfel-Pfannkuchen zum Selbermachen



Dieses Rezept ist bei fast jedem Kind ein Volltreffer: fluffige Pfannkuchen mit süßen Apfelstückchen, die genau jetzt in der Apfelsaison besonders gut schmecken. Der Teig ist schnell gemacht, und die Kinder können von Anfang an mitmischen - im wahrsten Sinne des Wortes.

Zutaten

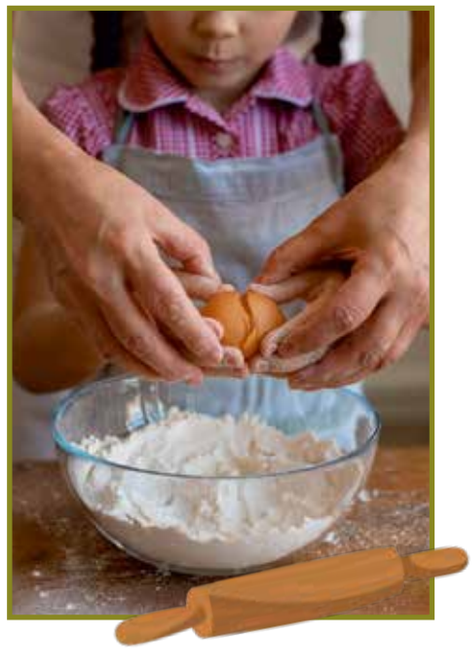


- 4 Äpfel
- 300 g Mehl
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- Butter oder Öl zum Braten

Zubereitung

1. Äpfel vorbereiten (Erwachsenenaufgabe): Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Wer mag, gibt den Kindern ein kindersicheres Messer und lässt sie unter Aufsicht selbst schnippeln.
2. Teig anrühren (Kinderaufgabe): Mehl, Milch, Eier, Salz, Zucker und Vanillezucker in eine große Schüssel geben. Die Kinder dürfen jetzt kräftig mit dem Schneebesen rühren, bis ein glatter Teig entsteht - das macht fast allen Kindern richtig Spaß.
3. Äpfel unterheben: Die Apfelstückchen in den Teig rühren. Auch das ist eine schöne Aufgabe für kleine Hände.
4. Braten (gemeinsame Aufgabe mit Aufsicht): Etwas Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen.
   Mit einer Kelle etwas Teig hineingeben und den Pfannkuchen von jeder Seite goldbraun braten. Größere Kinder dürfen unter Aufsicht schon selbst wenden - mit einem Pfannenwender klappt das meist erstaunlich gut.
5. Anrichten: Die fertigen Pfannkuchen warm servieren, mit Puderzucker, Zimtzucker oder einem Klecks Apfelmus. Die Kinder dürfen sich ihren Pfannkuchen selbst verzieren.





Lottis Tipps zum Schluss

Der Teig lässt sich super vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. So wird aus einem spontanen Nachmittag ganz schnell ein gemeinsames Kochabenteuer. Wer mag, tauscht die Äpfel je nach Saison auch gegen Bananen oder Beeren aus - so schmeckt das Rezept das ganze Jahr über.

Wer gerne Mealprepp macht: ihr könnt die fertigen Apfelpfannkuchen nach dem Auskühlen super einfrieren und nach Bedarf gefroren kurz in den Toaster geben und frisch den Apfelpfannkuchen genießen.





Wo soll mein Baby zur Welt kommen?

Wenn ich mit werdenden Mamas spreche, höre ich eine Frage besonders oft: „Wo möchte ich eigentlich entbinden?“ Eine gute Entscheidung braucht Zeit, und die gute Nachricht ist: In unserer Region gibt es mehrere Geburtskliniken, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Das eine Haus ist besonders familiär, das andere hat eine Kinderklinik im Haus, das nächste legt viel Wert auf Stillberatung oder hebammengeleitete Geburten.

Mein wichtigster Tipp:
Schau dir die Klinik vorher an. Fast alle Häuser bieten Kreißsaal-Führungen oder Infoabende an, bei denen du die Räume siehst, Fragen stellen und die Hebammen kennenlernen kannst. Das nimmt unglaublich viel Aufregung raus, glaub mir.

Überlege dir vorher, was dir wichtig ist: Möchtest du eine ambulante Geburt? Wünschst du dir eine Wassergeburt oder eine möglichst natürliche Geburt mit viel Hebammenbegleitung? Wie weit ist der Weg von zu Hause? Und gibt es Stillberatung oder eine Kinderklinik im Haus? Wer das für sich geklärt hat, kann viel entspannter entscheiden.

Und noch etwas:
Melde dich nicht erst kurz vor dem Termin an. Viele Kliniken bieten eine Geburtsanmeldung schon in der Mitte der Schwangerschaft an. Kümmere dich außerdem früh um eine Hebamme für die Nachsorge, denn die sind vielerorts gefragt.

Und falls du dich unsicher fühlst:
Das ist völlig normal. Sprich mit deiner Frauenärztin oder deiner Hebamme darüber, sie kennen die Wege und wissen, was für dich und dein Baby am besten passt.

Ich wünsche dir eine schöne Schwangerschaft und eine Geburt, bei der du dich gut aufgehoben fühlst.

Kliniken in deiner Nähe

- **Marien-Hospital Euskirchen**
  - **babyfreundliche** Geburtsklinik mit Stillambulanz und Hebammensprechstunde - Kreißsaal: 02251 90-1245 - Kreißsaalführung: 02251 901320
- **Kreiskrankenhaus Mechernich**
  - modernisierter Kreißsaal, großes Hebammenteam, Kinderklinik mit Neonatologie im Haus
- **St.-Marien-Hospital Düren-Birkesdorf**
  - Hospitalstraße 44, 52353 Düren
- **Altkreis Monschau Eifelklinik St. Brigida,**
  Simmerath - Kammerbruchstraße 8,
  52152 Simmerath

Tipp: Termine für Kreißsaalführungen ändern sich öfter - am besten direkt bei der Klinik nachfragen.

RED 11 ELEVEN
Gemünd · Dreiborner Str. 11
DAMEN UND HERRENBEKLEIDUNG
Seit 1989 vor Ort
Street One Elbsand
MAC Gang PME
Fynch Hatton Senses
Shoes by Andrea Conti
Jack & Jones Timezone
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH



Kita-Eingewöhnung:

wenn Loslassen schwerfällt

Kennt ihr das? Der erste Kita-Tag steht vor der Tür, und in eurem Bauch flattern hundert Schmetterlinge, bei euch fast mehr als bei eurem Kind. Ich kann euch beruhigen: Genau so soll es sich anfühlen. Diese Mischung aus Stolz, Aufregung und einem kleinen Kloß im Hals gehört einfach dazu.

Was mir dabei wichtig ist zu sagen: Die Eingewöhnung ist keine lästige Pflichtübung, die man schnell hinter sich bringt. Sie ist der Moment, in dem euer Kind lernt, dass es auch ohne euch an seiner Seite sicher ist. Und das braucht Zeit, bei manchen Kindern ein paar Tage, bei anderen mehrere Wochen. Beides ist völlig in Ordnung, also macht euch keinen Druck, wenn eure Nachbarstochter angeblich „nach drei Tagen gar nicht mehr geweint hat".

In den meisten Kitas läuft das Ganze nach einem festen Ablauf, oft angelehnt an das Berliner Modell. Am Anfang seid ihr einfach mit im Raum dabei, ganz ruhig im Hintergrund, während euer Kind auf Entdeckungstour geht. Nach und nach übernimmt dann die Erzieherin oder der Erzieher, und ihr verabschiedet euch für immer etwas längere Momente.

Woran ich selbst gemerkt habe, dass es gut läuft: wenn sich das Kind trösten lässt, wenn mal etwas nicht so klappt. Wenn es anfängt, sich für die anderen Kinder oder das Spielzeug zu interessieren. Und wenn die Wiedersehensfreude beim Abholen echt und groß ist, das ist übrigens ein richtig gutes Zeichen, auch wenn es sich im ersten Moment komisch anfühlt.

Ein sanfter Start für die ganze Familie

Meine Tipps für euch als Freundin, die das auch schon durchgemacht hat:
Nehmt euch wirklich Zeit. Plant in dieser Phase keine wichtigen Termine oder den ersten Arbeitstag direkt danach ein. Euer Kind spürt eure Anspannung sofort.

Verabschiedet euch immer bewusst. So schwer es fällt: schleicht euch nicht heimlich raus, auch wenn euch geraten wird, es „einfach schnell hinter euch zu bringen". Ein kurzer, liebevoller Abschied ist ehrlicher und baut auf Dauer mehr Vertrauen auf als ein heimliches Verschwinden.
Gebt ein Stück Zuhause mit. Ein Kuscheltier, ein Foto von euch in der Tasche, solche kleinen Dinge können richtig viel Halt geben.

Sprecht offen mit den Erzieher*innen. Erzählt ihnen, wie euer Kind tickt, was es beruhigt, was es liebt. Und fragt ruhig nach, wie der Tag war. Die meisten Erzieher*innen erleben diese Phase viele Male im Jahr und haben ein gutes Gespür dafür, ob es eurem Kind gut geht.



Und zum Schluss noch etwas, das mir persönlich sehr geholfen hat: Tränen beim Abschied bedeuten nicht, dass etwas falsch läuft. Oft ist es sogar umgekehrt: Kinder, die sich sicher und geborgen fühlen, zeigen ihre Gefühle einfach offener. Mit ein bisschen Geduld, einem verlässlichen Ablauf und ganz viel Vertrauen wird die Kita schon bald zu einem Ort, an dem euer Kind gerne ankommt.

Ich drück euch die Daumen für einen sanften Start.



ZAHNSPANGEN SIND NICHT NUR ETWAS FÜR TEENAGER

Wenn von Kieferorthopädie die Rede ist, denken die meisten an Dreizehnjährige mit fester Zahnspange. Dabei fängt das Thema deutlich früher an - und es hört mit dem 18. Geburtstag nicht auf. Wichtiger als das Alter ist die Frage, wann welcher Schritt sinnvoll ist.

Kleine Kinder: hinschauen, bevor etwas schiefläuft

Der erste Termin beim Kieferorthopäden lohnt sich schon in sehr jungen Jahren. Bei sehr jungen Kindern spielen die Zähne an sich noch keine große Rolle, aber die Funktion der Zungen- und Lippenmuskulatur ist umso relevanter. Funktionieren diese Muskeln nicht in einer Art Gleichgewicht kann sich das



negativ auf die Entwicklung der Kiefer bzw. der Kieferstellung auswirken. Fällt bei einer frühkindlichen kieferorthopädischen Untersuchung eine Fehlfunktion auf, lässt sich diese häufig mit einfachen und sanften Methoden korrigieren.

Wer lange am Daumen oder am Schnuller nuckelt, bekommt oft eine Lücke zwischen den oberen und unteren Schneidezähnen und einen zu schmalen Oberkiefer. Kinder, die ständig durch den Mund atmen, weil die Atemwege zum Beispiel durch vergrößerte Mandeln verstopft sind, halten die Zunge unten statt oben am Gaumen. Damit fehlt dem Oberkiefer von innen der Reiz, der ihn wachsen lässt. Und wenn die Lippen nicht locker schließen, gerät das Zusammenspiel der Muskeln ebenfalls aus dem Gleichgewicht.

„Die Muskulatur arbeitet Tag für Tag am wachsenden Kiefer mit. Wenn ein Kind jahrelang durch den Mund atmet oder die Zunge falsch liegt, entsteht daraus eine Fehlstellung, die man später zwar noch korrigieren kann - nur eben mit erheblich mehr Aufwand", sagt der Fachzahnarzt für Kieferorthopädie Dr. Tobias Klur aus der Praxis Rang und Klur in Euskirchen und Mechernich.

Dagegen gibt es ein Training für Zunge, Lippen und Wangen, die sogenannte myofunktionelle Therapie - vergleichbar mit Krankengymnastik, nur eben für den Mund. Manchmal kommen einfache herausnehmbare Geräte dazu, oft arbeiten Kieferorthopädie, Logopädie und HNO-Arzt zusammen. Eine spätere Zahnspange ersetzt das nicht unbedingt, aber es verbessert die Ausgangslage - und senkt das Risiko, dass sich gerade gerichtete Zähne später wieder verschieben, weil die Ursache nie behoben wurde.

Ebenfalls typisch für diese Zeit: das seitliche Ausweichen des Bisses korrigieren und Lücken offen halten. Geht ein Milchzahn zu früh verloren, rutschen die Nachbarzähne nach - und der bleibende Zahn findet später keinen Platz mehr.

Jugendliche: das Wachstum ausnutzen

Die meisten Behandlungen laufen zwischen etwa zehn und vierzehn Jahren. Der Grund ist einfach: Solange der Körper noch wächst, lässt sich mehr steuern. Beispielsweise kann ein zu schmaler Oberkiefer in dieser Phase noch verbreitert werden, weil die Knochennaht in der Mitte des Gaumens noch nicht verwachsen ist. Auch wenn Ober- und Unterkiefer nicht zueinander passen, ist der Spielraum größer als später.

Am Ende jeder Behandlung folgt eine Phase, in der das Ergebnis stabilisiert wird - meist über einen dünnen Draht hinter den Frontzähnen oder eine Schiene für die

Nacht. Ohne diesen Schritt verschieben sich die Zähne mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder.

Erwachsene: es ist nie zu spät

Zähne lassen sich in jedem Alter bewegen. Entscheidend ist nicht das Geburtsjahr, sondern gesundes Zahnfleisch und ein stabiler Knochen. Erwachsene kommen aus ganz unterschiedlichen Gründen: Manche stört die Optik, bei anderen haben sich die Zähne nach einer Behandlung in der Jugend wieder verschoben. Wieder andere haben Beschwerden - es knackt im Kiefergelenk, der Mund lässt sich morgens nur schwer öffnen, oder es tut weh. Dann wird zuerst geprüft, ob die Zahnstellung überhaupt die Ursache ist.

Was heute möglich ist

Der unangenehme Abdruck mit der Masse im Mund ist weitgehend Geschichte - gescannt wird heute mit einer kleinen Kamera, die Behandlung wird am Bildschirm dreidimensional geplant. Neben der klassischen festen Spange gibt es Varianten, die auf der Innenseite der Zähne sitzen und von außen nicht zu sehen sind, sowie durchsichtige Schienen, die man selbst herausnehmen kann. Für Bewegungen, die früher nur mit einem außen getragenen Gerät oder einer Operation gingen, dienen heute kleine Schrauben im Kiefer als Ankerpunkt. Welche Methode passt, entscheidet aber der letztlich der Befund und natürlich auch der Wunsch der Patientinnen und Patienten.

Was zahlt die Kasse?

Die gesetzlichen Krankenkassen teilen jede Fehlstellung in fünf Stufen ein, die sogenannten KIG-Grade. Stufe 1 und 2 sind leichte Abweichungen; sie gelten als Schönheitsfrage und werden nicht bezahlt. Ab Stufe 3 übernimmt die Kasse die Behandlung, in der Regel bis zum 18. Geburtstag. Eltern zahlen zunächst 20 Prozent selbst und bekommen dieses Geld zurück, sobald die Behandlung ordnungsgemäß beendet ist.

„Gerade die frühen Dinge im Kindesalter - das Muskeltraining, Platzhalter, kleine Frühbehandlungen, zahlt die Kasse meist nicht. Eine Zusatzversicherung kann sich lohnen. Sie muss aber abgeschlossen sein, bevor eine Fehlstellung festgestellt wurde, und Eltern sollten vorher auf die Wartezeiten im Vertrag schauen“, so Dr. Klur.



Für Eltern heißt das vor allem: einmal hinschauen lassen, bevor sich etwas festfährt. Und für Erwachsene, die das Thema seit Jahren vor sich herschieben, es ist dafür nie zu spät.



Spaß mit Lotti



Rezept

Halloween-Mandarinen-Kürbisse

Mandarinen schälen. Ein kleines Stück Gurke als Kürbisstiel hineinstecken. Mit Lebensmittelstift Gesicht drauf malen.
Auf einem Teller herbstlich anrichten:
Einfach, gesund und perfekt für Kinder!

Mit wenigen Handgriffen werden Mandarinen zu kleinen herbstlichen Kürbissen!

witzig

Ein kleiner Junge findet einen Wurm im Garten und fragt ihn: "Kannst du eigentlich auch Musik machen?" Der Wurm antwortet: "Klar, ich bin ein echter Ohrwurm!"





Schon gewusst?

Igel sind kleine, stachelige Tiere, die gerne nachts unterwegs sind. Sie fressen am liebsten Insekten, Würmer und Käfer.

Wenn ein Igel Angst bekommt, rollt er sich zu einer stacheligen Kugel zusammen. Im Winter halten Igel Winterschlaf und kuscheln sich in ein gemütliches Nest aus Blättern.

Ein einziger Igel hat bis zu 8.000 Stacheln!


Lotti



Job und Kinder:
so wird der Alltag leichter

Der Wecker klingelt, das Kind sucht noch einen Schuh, die Brotdose ist leer und in 20 Minuten muss ich los. Kennt ihr das? Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen ist Schwerstarbeit, vor allem bei uns auf dem Land, wo die Wege lang sind. Und nicht jeder hat Oma und Opa um die Ecke. Das ist okay. Hier sind meine Tipps, die auch ohne großes Netzwerk klappen.

Mein wichtigster Rat: Redet mit eurem Arbeitgeber. Fragt ganz konkret, ob ihr eine Stunde später anfangen, ein oder zwei Tage im Homeoffice arbeiten oder eure Zeiten an Kita und Schule anpassen könnt. Viele Chefs sagen eher ja, wenn man einen klaren Vorschlag mitbringt. Und baut euch ein kleines Netz auf, auch ohne Familie. Sprecht andere Eltern aus Kita oder Klasse an. Ein einfacher Deal reicht: „Ich hole deine Kinder dienstags mit ab, du meine donnerstags." Fragt außerdem bei Familienzentren oder Mehrgenerationenhäusern in eurer Nähe nach, ob es Leihoma-Angebote oder Eltern-Treffs gibt.



Wenn euer Kind in die Kita geht, fragt nach Früh- und Spätdiensten. Reichen die Zeiten nicht, ist eine Tagespflegeperson eine gute Ergänzung, das Jugendamt vermittelt sie und berät euch. Meldet euer Kind früh an, denn gute Plätze sind begehrt, und plant für die Eingewöhnung ein paar Wochen ohne Termindruck ein.

In der Grundschule wird es durch einen neuen Anspruch leichter: Seit August 2026 haben Erstklässler ein Recht auf Ganztagsbetreuung, jedes Jahr kommt eine Klassenstufe dazu, bis ab 2029/30 alle Grundschulkinder dazugehören.

Gemeint sind bis zu acht Stunden an fünf Tagen, auch in den Ferien, bis auf maximal vier Wochen. In NRW meldet ihr euer Kind dafür über die OGS an. Fragt früh nach, denn Fristen und Plätze regelt der Schulträger. Wenn die Hausaufgaben schon in der Betreuung erledigt werden, bleibt der Abend für die Familie. Für die Ferien lohnt sich ein Blick schon im Winter, etwa auf Ferienspiele der Gemeinde oder Angebote von Vereinen und Jugendzentren.

Ab Klasse 5 werden die Kinder selbstständiger, aber das heißt nicht, dass al-

les von selbst läuft. Der Rechtsanspruch auf Ganztag gilt nur für die Grundschule, fragt deshalb an der weiterführenden Schule nach Hausaufgabenbetreuung und Mittagsangebot. Besprecht den Schulweg mit eurem Kind und überlegt, was passiert, wenn der Bus ausfällt. Klärt auch ab, was nach der Schule passiert:

Wohin geht mein Kind, wann meldet es sich, wen ruft es im Notfall an? Wie lange ein Kind stundenweise allein bleiben kann, hängt von seiner Reife ab, baut es am besten Schritt für Schritt auf. In den Ferien helfen Freizeiten, Sportvereine oder Jugendzentren, damit Langeweile und Bildschirmzeit nicht überhandnehmen.

Macht euch zusätzlich einen Notfallplan. Schreibt auf, wer einspringen kann, wenn euer Kind krank wird oder die Betreuung ausfällt. Dafür habt ihr 2026 Anspruch auf 15 Kinderkrankentage pro Kind und Elternteil, Alleinerziehende auf 30, sofern ihr gesetzlich versichert seid. Der Anspruch gilt, bis das Kind 12 Jahre alt ist. Aber Achtung: Die erhöhte Regelung gilt nur bis Ende 2026. Ab 2027 sollen nach aktuellem Stand wieder zehn Tage gelten, für Alleinerziehende 20. Fragt am besten bei eurer Krankenkasse nach.



KINDER BRAUCHEN KEINE PERFEKTEN ELTERN, SONDERN ELTERN, DIE NICHT AUSBRENNEN.

Und noch zwei Dinge zum Schluss. Verteilt die Aufgaben fair: Wer denkt an Arzttermine, Elternabende und Geburtstagsgeschenke? Setzt euch einmal zusammen und teilt auch das Planen auf, nicht nur das Erledigen. Und seid nachsichtig mit euch. Tiefkühlpizza und ein Abend vor dem Fernseher sind keine Katastrophe, eure Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern Eltern, die nicht ausbrennen.



Gewinnspiel

Beantworten Sie folgende Frage:

Wie viele Lottis findest du im Magazin?

Teilnahme ausschließlich online unter lotti-familienmagazin.de/gewinnspiel
Veranstalter:
RAUTENBERG MEDIA KG.
Teilnahme kostenlos.



Verlost werden:
1 × 2 Tagespässe für den Erlebnispark Tripsdrill & Wildparadies.

Kein Umtausch, keine Barauszahlung. Abholung nach Vereinbarung (Adresse per E-Mail). Teilnahme ab 18 Jahren, Wohnsitz in Deutschland. Einsendeschluss: 22. November, 23:59 Uhr. Vollständige Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise online. Rechtsweg ausgeschlossen.



Hallo, meine Freunde,

ich hüpfe schon vor Freude, denn schon ganz bald erscheint meine neue **Winter-Ausgabe**! Ich habe wieder viele tolle Ideen für euch gesammelt: gemütliche Ausflugstipps, kreative Bastelaktionen für die Adventszeit, leckere Plätzchenrezepte, lustige Rätsel, tolle Gewinnspiele und jede Menge Familienspaß.

Gemeinsam entdecken wir den **Winter**, erleben glitzernde Abenteuer im Schnee und sammeln viele Ideen für kuschelige Wintertage.

Seid gespannt, meine neue Ausgabe kommt schon bald und bringt viele fröhliche Überraschungen mit!

Ich freue mich auf euch!



Eure Lotti

RAUTENBERG MEDIA

DIE NÄCHSTE AUSGABE Lotti DAS FAMILIENMAGAZIN **ERSCHEINT IM NOVEMBER 2026!**

Zeigen Sie sich! Wir beraten Sie gerne.

Daniela Garbotz
MEDIENBERATERIN
Mobil +49 176 19 2600 24
d.garbotz@rautenberg.media

Sieglinde Jung
MEDIENBERATERIN
Mobil +49 176 19 2600 26
s.jung@rautenberg.media

Andrej Vorster
MEDIENBERATER
Mobil +49 176 19 2600 39
a.vorster@rautenberg.media

Anna Lauscher
MEDIENBERATERIN
Mobil +49 176 19 2600 49
a.lauscher@rautenberg.media

Unsere Kinder-Zahnarztpraxis in Marmagen

Jetzt zur Zahnputzschule anmelden!

Kinder benötigen ein besonderes Einfühlungsvermögen beim Zahnarzt. Daher nehmen wir uns Zeit, erklären jeden Schritt kindgerecht und sorgen dafür, dass sich Ihre Kinder bei uns wohlfühlen. In unserer Zahnputzschule zeigen wir außerdem spielerisch, wie Kinder ihre Zähne richtig pflegen.



Jetzt Termin vereinbaren unter 02486 950230 oder unter termine@zahngesundheit-eifel.de







ZAHNGESUNDHEIT EIFEL
Kinder

Zahngesundheit Eifel Dr. Wolter & Kollegen
Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Kölner Str. 33 | 53947 Nettersheim-Marmagen
Telefon 02486 950230
E-Mail termine@zahngesundheit-eifel.de

zahngesundheit-eifel.de

Wir machen das.



Mitglied – mehr als nur Kundin und Kunde!

Genossenschaftlich heißt: Mitglied werden!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Bei uns als Genossenschaftsbank können all unsere Kundinnen und Kunden auch Mitglieder werden. Jedes neue Mitglied wird zur Miteigentümerin oder zum Miteigentümer und kann viele unserer Vorteile nutzen.

VR Bank EifelLand eG

Unsere Eifel. Deine Bank.