

Raus ins Grüne

Praktische Helfer für draußen

Rauf aufs Rad oder ab in den nächsten Wald. In der warmen Jahreszeit hält es wohl niemand mehr in den eigenen vier Wänden aus, stattdessen lockt die Natur mit frischer Luft und Sonne. Beim Campieren unter freiem Himmel, beim Picknick oder Geocaching kommen insbesondere die Kinder auf ihre Kosten. Die passende Ausstattung gehört zum Outdoor-Vergnügen ebenso dazu wie ein wenig Vorbereitung.

Bei Radtouren empfiehlt es sich, Reifen, Bremsen und Licht vorab gründlich zu überprüfen. Und bevor man erst auf dem Campingplatz feststellt, dass sich nicht alle Heringe in der Packung befinden, ist es immer eine gute Idee, das Familienzelt erst einmal im heimischen Garten aufzubauen. Für verschiedenste Handgriffe, für das Zuschneiden eines Astes, das Entkorken der Weinflasche beim Picknick oder für kleine Reparaturen



Das nächste Camping-Wochenende kann kommen: Frühjahr und Sommer machen Lust auf Aktivitäten unter freiem Himmel. Messer für den gedeckten Tisch nicht vergessen!

Foto: djd/Victorinox

Das Wetter macht hierzulande selbst im Sommer oft, was es will, ein Regenschauer oder Gewitter etwa kann Wanderer immer wieder überraschen. Der Zwiebellook ist daher in Kleidungsfragen jederzeit angesagt - ebenso wie festes und trittsicheres Schuhwerk sowie genügend Proviant für unterwegs.

ist ein traditionelles Schweizer Messer immer ein hilfreicher Begleiter. Die vielseitigen Werkzeuge sind dabei so kompakt und leicht, dass sie im Wandergepäck oder in der Fahrradtasche nicht viel Platz wegnehmen. Unter www.victorinox.com gibt es mehr Details und Bezugsquellen im Handel. djd/red.

Sommerparty nur für Sie

Cocktail-Kreationen und Ideen für einen gelungenen Mädelsabend

Dieser Abend gehört allein den besten Freundinnen. Mindestens einmal im Jahr ist sie fällig, die Sommerparty ohne Männer, als reiner Mädelsabend mit viel Spaß, Tratsch und natürlich auch Abwechslung. Mit einem offenen Schwedenfeuer oder ein paar Lampions sowie passender Musik kehrt Urlaubsstimmung auf der heimischen Terrasse ein, kühle Getränke sorgen zusätzlich für Sommer-Feeling. Dabei lässt sich die Zubereitung der fruchtig-frischen Abkühlungen selbst in ein kleines Happening verwandeln: Eigenhändig Cocktails zu kreieren ist einfacher, als mancher meint. „Zudem ist ein kleiner Cocktailkurs etwas höchst kommunikatives und sorgt garantiert für gute Laune“, sagt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI).

Sommerliche Aromen kombinieren

Schon mit einer überschaubaren Grundausstattung - Barshaker, Eiswürfel und schöne Cocktailgläser - sowie den ausgewählten Ingredienzien kann es losgehen. Bei den Zutaten sollte man nicht am falschen Ende sparen, schließlich entscheiden sie über die geschmacklichen Nuancen. Gefragt an sommerlich-warmen Tagen sind vor allem Orangen- und Zitrus-Aromen oder exotische Fruchtsäfte wie Mango und Ananas, die sich vielseitig etwa mit Rum, Wodka

oder Tequila kombinieren lassen. Oft genügen schon einige Rezeptklassiker, welche die Partyrunde dann selbst kreativ weiterentwickeln kann. Ein Mojito, klassisch mit Rum, Rohrzucker, Minze und Limette, lässt sich zum Beispiel auch sommerlich mit frischen Beeren im Glas zubereiten. Dazu die Beeren mit Zucker andrücken, mit Crushed Ice und der persönlichen Lieblingsspirituose auffüllen.

Rezepttipp:

Ein „Swimming Pool“ im Glas

Besonders kombinationsfreudig ist auch Gin, der zu den angesagten Trendgetränken zählt. Seine Kräuter- und Wacholderaromen lassen sich beispielsweise mit Ingwer oder Rosmarin verbinden. Zu den Klassikern unter den Sommer-Cocktails zählt der „Swimming Pool“. Mit seinem Türkisblau macht er dem Namen alle Ehre. 2 cl Wodka, 2 cl Rum, 6 cl Ananassaft, 2 cl Sahne und einen guten Löffel Kokospüree auf Eis mixen, ins Glas abseihen und anschließend mit etwa 1 cl Blue Curacao für den Farbklecks sorgen - schon kann der sommerliche Mädelsabend beginnen. Ob man dann eine private Kleider-Tauschbörse veranstaltet, einfach nur das sommerliche Wetter genießt oder sich vorher ein festes Motto überlegt hat, bleibt allein den Freundinnen überlassen. Unter www.rgz24.de/Maedelsabend gibt es viele originelle Ideen für einen kurzweiligen Mädelsabend.

Cocktails einfach selbst mixen
Raffinierte, fruchtig-frische Cocktails selber mixen - das gehört zum sommerlichen Mädelsabend einfach dazu. „Gemeinsam kreativ neue Rezepte auszuprobieren und stillvoll zu genießen, ist die Krönung für eine gelungene Party mit den besten Freundinnen“, sagt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI). Mit einer Grundausstattung an hochwertigen Spirituosen und Säften kann es bereits losgehen. Wie wäre es beispielsweise mit einem „Lady Killer“? Dazu 3 cl Gin, 1 cl Apricot Brandy, 1 cl Orangenlikör, 5 cl Ananassaft und 5 cl Maracujasaft kräftig durchschütteln und auf Eis servieren. djd



Foto: djd/BSI

Windeln, Waschraum, Wohngesundheit – Wohlfühlfaktoren für die Kitawahl

Bevor der Nachwuchs in die Krippe kommt, beginnt der Kita-Marathon. Was brauchen Kinder, um diese Zeit in positiver Erinnerung zu behalten? Welche Tagesstätte passt zur eigenen Anschauung und Lebenslage, was berücksichtigen Erziehungsberechtigte bei der Betreuungswahl? Die folgende Zusammenfassung der Experten für Wohngesundheit von Rapid-Floor hilft bei der Prioritätensetzung.

Bauchgefühl

Herrscht gute Stimmung in den Gruppen? Gehen die Mitarbeiter liebevoll mit den Kleinen um und pflegen einen offenen, humorvollen Umgangston untereinander? Eltern sollten sich spontan vorstellen können, wie ihr Augapfel in der Kita sitzt und spielt. Denn wie bei der Erziehung gilt: Gutes Bauchgefühl ist das A und O.

Hygge

In freundlichen Räumen lässt es sich beherzt toben. Strahlen die Räumlichkeiten Behaglichkeit aus? Herrscht Platz fürs Toben und Wackeln der Großen, fürs Ruhen und Robben der Kleinen? Wird die Fantasie im Theaterzimmer beflügelt, liegt Spielzeug einladend und herrlich unaufgeräumt im Spielzimmer herum? Auch Waschräume verdienen einen ausführlichen prüfenden Blick.

Innen hui, außen auch!

Noch nicht für die ersten Gehversuche, aber je größer die Kids, desto wichtiger ein grüner, großzügiger Außenbereich und dessen regelmäßige Nutzung. Eltern nehmen sich die Zeit, beim ersten Kita-Besuch draußen herumzuschlendern. Spielgeräte, Gemüsebeete, Schnitzbänke oder Bauplätze inspirieren, wecken Forschergeist und vertiefen die Nähe zur Natur. Frische Luft tut gut – aktuellen Forschungen zufolge gehört Sonnenlicht zu Faktoren, die Kurzsichtigkeit vorbeugen!

Lageplan

Was nützt die beste Kita, wenn sie stundenlange Umwege einfordert. Der Nähe zum Zuhause und günstige Lage zu öffentlichen Verkehrsmitteln kommt immense Bedeutung zu. Gerade fürs Kind: Kurze Wege erleichtern es ihm, sich in seiner Umgebung zu verorten und seinen Platz zu finden.

Kommunikation

Nicht jeder engagiert sich gern in Vorständen oder Organisationsteams, doch sollten stets alle mitbekommen, was gerade los ist. Klare Struktur sorgt für transparente, reibungslose Kommunikation. Existiert ein gewählter Elternbeirat, der Fragen der Eltern bündelt und regelmäßig zu Gehör bringt? Wer mit wem spricht und Ferien, Speisepläne, Ausflüge oder Krankheiten weitergibt – das alles

sollte in die Personalstruktur der Kita einbezogen sein.

Lecker!

Schnippeln die Kids auch mal selbst? Kommt auf den Tisch, was Kindern schmeckt? Selbstredend ist gesunde Ernährung wichtig, aber genussvolles, gemeinsames Essen zu festen Zeiten auch!

Gruppendynamik

Die Kleinsten nehmen erst allmählich Kontakt zu Mitmenschen auf und brauchen zentrierte Aufmerksamkeit. Top, wenn auf drei bis vier Krippenkids eine Betreuungskraft kommt und ein Pluspunkt, wenn für die Eingewöhnung eine eigene Bezugsperson zur Seite steht. Für ältere

Kinder dürfen die Gruppen dann größer sein; treffen viele unterschiedliche Charaktere aufeinander, schult das Offenheit im Umgang und stärkt Sozialkompetenzen. Der eine oder andere mag sein Augenmerk darauf legen, ob männliche Erzieher mitmischen.

Gute Basis: der Boden

Rutschen, spielen, bauen, lümmeln, laufen – für Kinder spielt sich das meiste auf dem Fußboden ab. Ohnehin der strapazierteste Bereich in Wohnräumen, ist er es im Kindergarten erst recht. Mögliche Emissionen durch den Nutzungsabrieb und Ausdünstungen des darunter liegenden Estrichs beeinflussen die Raumluftqualität enorm. Daher sollte sich die

Kita-Leitung mit der Frage beschäftigt haben, wie die Fußbodenschichten beschaffen sind und ob die Baustoffe zertifiziert wohngesund sind!

Fest oder flexibel?

Wer einen Beruf ausübt, der feste Arbeitszeiten beinhaltet, toleriert klare Regeln zum Beispiel beim Abholen der Kinder eher als Menschen mit flexiblen Arbeitszeiten. Ist das akademische Viertel geduldet, oder wird es ungern gesehen bis nicht erlaubt? Wie strikt handhabt die Kita den Umgang mit Gutscheinebüchern, bietet sie Ferienbetreuung an? Was das Zusammensein betrifft, spielt das Maß an Beweglichkeit ebenfalls eine Rolle. Bestimmen Rituale und Regeln oder herrscht freieres Zusammenspiel? Der eine liebt eben Klassik, der andere Free Jazz – gut, sich vorher einzuordnen.

Konzepte

Montessori, Freinet, Wald und Waldorf, Kirche oder Reggio: Verschiedene Konzepte setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Die gewählte Variante sollte Kind und Elternteil zusagen! Was der eine als Selbstbestimmung des Kindes wertschätzt, fasst ein anderer als dessen Überforderung auf. Immer draußen im Wald? Der Sportler frohlockt, häusliche Gemüter frieren schon beim Gedanken daran. Rückt eine kirchliche Kita in die Auswahl, empfiehlt sich das Ausmaß gelebter Religiosität zu klären.

PR



Foto: Rapid Floor