

Freisinger

Ausgabe 06
Sept. 2025 – Feb. 2026
Instagram: Freisinger_Mama
www.freisinger-mama-magazin.de
Kostenlos zum Mitnehmen

mama

Das Familienmagazin für Freising Stadt und Landkreis

NATÜRLICH
AUCH FÜR
Papas

MENTAL LOAD

Wie gelingt eine gerechte Verteilung
der unsichtbaren Care-Arbeit

Freizeitspaß:

Die schönsten Familien-Wanderungen



be**Amt.**

Starte deine Zukunft mit uns!

Dein Ausbildungsstart zum September 2026
beim Landratsamt Freising

Ausbildung

Verwaltungsfachangestellter (m/w/d)

Wenn du wirtschaftliche Zusammenhänge und rechtliche Angelegenheiten spannend findest, dann bist du bei uns richtig.

Verwaltungswirt (m/w/d)

Wir suchen Menschen, die sich für rechtliche Belange interessieren und andere in diesen beraten und begleiten wollen. Du hast Lust darauf?

Fachinformatiker (m/w/d)

Du möchtest mehr über Systemintegration lernen und Menschen bei IT-Herausforderungen helfen? Wir brauchen dein Informatik-Know-how.

Straßenwärter (m/w/d)

Du sorgst für Ordnung und wolltest schon immer mal am Steuer eines Lastkraftwagens sitzen? Bei uns bist du goldrichtig!

Duales Studium

Dipl. Verwaltungswirt (m/w/d)

Du möchtest lernen, komplexe rechtliche Fragestellungen zu lösen? Perfekt! Denn genau darum geht es in diesem dualen Studiengang.

BWL – Schwerpunkt Public Management B.A. (m/w/d)

Dir liegt der Umgang mit Zahlen und wirtschaftlichen Zusammenhängen, parallel interessierst du dich aber auch für rechtliche Themen und möchtest dich für die Gesellschaft engagieren? Dann starte dein duales BWL-Studium und werde ein waschechter PuMa!

Jetzt bewerben!
www.freising.be-amt.de



Landratsamt Freising
Landshüter Str. 31 · 85356 Freising
Telefon: 08161/600-31130
freising@be-amt.de

Mehr Infos unter:
www.freising.be-amt.de

NEW!

Hallo liebe Mamas und Papas,

Kennst du das? Im Kopf rattert die To-do-Liste: Geschenk für den Kindergeburtstag besorgen, Elternabend vormerken, Arzttermine koordinieren, Wäsche waschen und nebenbei noch an das Lieblingsessen fürs Wochenende denken, inklusive aller Zutaten: All das läuft oft „unsichtbar“ im Hintergrund – und das nennt man Mental Load, wie ein offener Tab beim Computer.

Diese Verantwortung für die Dinge, die man erst sieht, wenn sie nicht gemacht wurden, kann müde machen oder gereizt und manchmal einfach nur leer. Doch wir sitzen alle im selben Boot!

Redet darüber, teilt Aufgaben, lasst auch mal fünf Minuten sein. Perfektion ist kein Maßstab für ein glückliches Familienleben. Im Gegenteil: Wenn wir achtsam mit unseren Kräften umgehen, bleibt mehr Raum für die wirklich schönen Momente mit unseren Lieben.

In dieser Ausgabe geben wir euch Tipps und Impulse, wie ihr den Mental Load erkennt und entschärft. Für mehr Leichtigkeit im Familienalltag.

Herzlichst,
Eure Freisinger Mama

Stephanie Geisenhofer,
Herausgeberin

Life- und Businesscoach,
Trainerin für Kinderentspannung
und Stressprävention, sowie für Achtsamkeit



INHALT

VERWÖHNEN UND BESCHENKEN

Das macht jetzt Spaß4

ERZIEHEN UND FÖRDERN

Mental Load – unsichtbare Schwerstarbeit..... 6

Eltern berichten: So erlebe ich den Mental Load 8

FÜHLEN UND DENKEN

Kolumne: Unsichtbare To-do Listen 18

Freisinger Gesichter: Ein Kind mit großem Herzen 20

Wenn der Alltag tobt.....22

ERLEBEN UND ENTDECKEN

Hausaufgaben - Die Beziehung zum Kind geht vor26

WOHNEN UND GESTALTEN

Selbstgemacht: Lichtfänger im Scandi-Look 28

AUF UND DAVON

Wanderspaß für die ganzen Familie 30

FIT UND GESUND

Hilfe, ein Baby 38

Im Rhythmus des Lebens.....45

Kinderrezept: Laugenzupfbrot..... 50

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Termine und Veranstaltungen 52

Kurse und Sprechstunden 56

45



30



© P. Huber / Art + Fichte

Das macht
jetzt Spaß...

Alle Produktvorstellungen
sind Anzeigen

BE A MOONGIRL.

Dein besonderer Zyklusbegleiter

Der weibliche Zyklus ist von den Phasen des Mondes abhängig. Mit MOONGIRL findest du einen einfachen Zugang, um unterstützt durch die Wirkung der Edelsteine, mit den Zyklusphase in Einklang zu leben. Für mehr Wohlbefinden und innere Ruhe.

Mehr Infos zum Zyklus auf Seite 45.

Bestellung über etsy: [BeaMoongirl](#) | [@be.a.moongirl](#)



GEHEIMNISSEN AUF DER SPUR - STADT ENTDECKEN! NEUGIER WECKEN!

Egal ob Kinder-, Familien- oder kompetente „Gscheithaferl-Tour“. Man spürt: die Freisinger Stadtbär GbR ist gerne für Ihre Gäste unterwegs; mit Nachtwächtern und Schauspielern, aber auch ohne Kostüm. Wichtig ist dem Team, auf die jeweilige Gruppe und ihre Wünsche individuell einzugehen. Und garantiert: selbst alteingesessene Freisinger hören bei diesen Führungen noch Neues. Zum vielfältigen Programm gehören auch kulinarische Führungen und ernstere Themen.

Kontakt: [Christina Metz](#), 0171 3113331
oder [www.freisinger-stadtbaer.de](#)



Foto: Thomas Strasser

MUTERFÜLLT – STARKE KINDER IN FREISING.

Selbstbewusst „Nein“ sagen, bei Beleidigungen cool bleiben oder sich in Konflikten behaupten – genau das lernen Vor- und Grundschulkindern bei Alexandra Stefan. Als Trainerin für Resilienz & Selbstbehauptung nach dem Konzept Stark auch ohne Muckis stärkt sie Kinder im Umgang mit Mobbing, Gewaltandrohungen oder Fremdansprachen. Individuelle Infoabende – z. B. in Kitas oder Schulen – sind jederzeit möglich.

Kontakt: 0160 91403713 | muterfuellt@yahoo.com
Insta: [@alex_muterfuellt](#)



HANDMADE WITH <3.

Diese wunderschönen Holzkisten sind das perfekte Geschenk, um allen Erinnerungen aus der ersten Zeit ein langlebiges Zuhause zu bieten.

Die Kisten sind aus zertifiziertem Kiefernholz und werden von der Freisinger Künstlerin Sonja Kleindienst handgemalt und mit Phototransfertechnik übertragen. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Motiven. Im Deckel der Kiste steht der Name und das Geburtsdatum eures kleinen Schatzes.

Bestellbar unter: 0171 1435634 | [@into_the_blue_gal](#)



WERKSTATT MIT SINN – KREATIVKURSE FÜR KINDER & SENIOREN.

Ergotherapeutin und Sozialpädagogin Sarah bringt mit ihrer mobilen Kreativwerkstatt Farbe in den Alltag. Für neugierige Kinder, die machen, lachen und wachsen. Kreativität ohne Leistungsdruck. Das Angebot: Kreativkurse zur Förderung von Fantasie, Sinneswahrnehmung & Sozialverhalten von 1,5 Jahren bis Senioren. Buchbar für Feiern und kostenloser Ausmalspaß auf der Website. Standorte u. a.: Zentrum der Familie Freising, Familienzentren in Garching, Eching, VHS Neufahrn-Hallbergmoos u.v.m.

[www.werkstatt-mit-sinn.de](#) | Instagram: [@werkstattmitsinn](#)

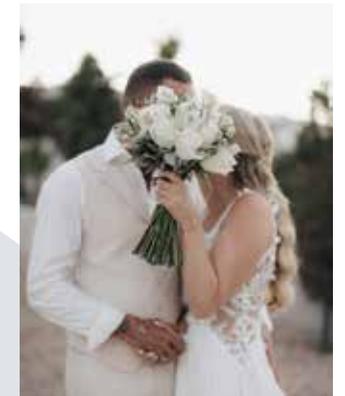


ZEITLOSE, EHRliche UND ELEGANTE HOCHZEITSFOTOGRAFIE.

Du möchtest auch in vielen Jahren noch die zauberhaften Gefühle deines Hochzeitstages spüren?

Als Hochzeitsfotografin begleitet euch Tamara Wilde ganz nah und mit offenem Herzen. Sie hält eure Geschichte in liebevollen, authentischen Bildern fest – mit viel Gefühl für die kleinen, besonderen Momente und einem natürlichen, modernen Stil.

[www.tamarawildefotografie.de](#)
[@tamarawilde_photography](#)



MENTAL LOAD – unsichtbare Schwerstarbeit

Ständig daran denken, was noch erledigt werden muss, niemals den Kopf frei bekommen – so erleben viele Frauen die unsichtbare Belastung, die das Familienleben im Hintergrund zusammenhält. Dieser sogenannte Mental Load beschreibt die geistige Arbeit, die niemand sieht, die aber unverzichtbar ist.

Termine im Kopf jonglieren, Abläufe planen, an jedes Detail denken – all das passiert still und leise, ohne dass es anderen sofort auffällt. Oft bleibt beim Partner nur die Stimmung hängen: Gereiztheit, Müdigkeit, Überforderung. Doch anstatt Verständnis zu ernten, stößt das häufig auf Unklarheit. Genau deshalb braucht es mehr Aufmerksamkeit für diese Form der Belastung und die aktive Beteiligung beider Eltern. Kurz gesagt ist Mental Load die Summe der Dinge, die man erst sieht, wenn man sie mal nicht gemacht hat und sonst selbstverständlich mitlaufen.

Oft übernehmen Mütter zuhause diese Rolle. Viele Väter bieten zwar Hilfe an, indem sie sagen: „Sag mir, was ich tun soll.“ Doch das reicht nicht, denn es bleibt beim Ausführen einzelner Aufgaben. Wirkliche Entlastung bedeutet, Verantwortung komplett zu übernehmen – inklusive der gedanklichen Vorarbeit. Dass dabei einiges zusammenkommt, zeigt zum Beispiel das Thema Kindergeburtstag, das wir auf Seite 10 genauer beleuchten. Wichtig ist zu sagen, dass es hier nicht um Schuldzuweisung oder Rechtfertigung geht, sondern um Achtsamkeit.

Der Mental Load führt, laut Studien, zur Einschränkung der Freizeit und psychischen Gesundheit und hat zudem auch negative Auswirkungen auf die Partnerschaftszufriedenheit von Frauen. Allein deshalb sollte das Thema in jeder Beziehung eine Rolle spielen. Ein sinnvoller Einstieg ist ein gemeinschaftlicher Test, der euch einen Überblick über die anfallenden Aufgaben und die aktuelle Aufgabenverteilung verschafft. Hier der Download zu einem entsprechenden Testbogen:

www.equalcareday.org/mental-load-home-de.pdf

Mental Load, die. Substantiv, feminin (von dt. die mentale Last / Belastung)

Mental Load bezeichnet die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen.

Eltern berichten:

SO ERLEBE ICH DEN MENTAL LOAD

CHRISTINE, 37

Ich muss mir mittlerweile jeden Sonntag eine genaue Liste für jeden Wochentag mit sämtlichen Terminen, Trainings, Schul- und Kindergartenevents, Fußball, Proben... vorbereiten. Incl. Essensplanung für die ganze Woche. Wer hat wann Kinderdienst, wann kommt die Mülltonne, welche Rechnungen muss ich zahlen, welche Mails beantworten, welche Termine wieder irgendwo vereinbaren, usw... Alleine wie wirr das geschrieben ist, zeigt schon was in meinem Kopf alles rumschwirrt. Wenn ich mir das nicht immer alles gleich aufschreiben würde, dann würde ich mittlerweile alles vergessen. So funktioniert es einigermaßen gut und ich kann meine ToDos täglich abarbeiten. Ich mag gar nicht dran denken, wie das funktionieren soll, wenn ich wieder arbeite.

VOLKER BAISCH, GRÜNDER DER VÄTER GGMBH

Mental Load ist noch kein Begriff, der bei den Vätern angekommen ist. Väter erleben tatsächlich eher den Druck der Mütter. Also nach dem Motto: Mensch, übrigens kümmer dich morgen bitte darum. Also die Frau hat es im Blick und delegiert oft an den Partner.



Als ich den Begriff das erste Mal hörte, war es wie eine langersehnte Diagnose.

TANJA, 32

Ich wache oft sogar nachts auf und das Gedankenkarussell geht los: Morgen soll es regnen. Passen die Gummistiefel in der Kita eigentlich noch? Wo ist die Matschhose? Haben wir noch eine Regenjacke vom Großen aufgehoben? Muss ich mal die Kleiderkisten im Keller durchschauen. Ach, und das Geschenk für die Oma muss ich ja auch noch besorgen....

PATRICIA CAMMARATA, AUTORIN VON „RAUS AUS DER MENTAL-LOAD-FALLE“

So geht es sehr vielen Frauen und es erleichtert ungemein zu erkennen, dass man nicht allein und vor allem, dass man nicht schuld ist.



Simone Sander Fotografie
Zeitlose & schlichte Familienfotografie
In und um Freising
www.sander-simone.de
Instagram: simonesander.fotografie

BEISPIEL: DAS KIND IST AUF EINEN GEBURTSTAG EINGELADEN

Mental Load meint nicht die ToDos, sondern bezeichnet alle Planungs- und Koordinierungsprozesse, die vor, während und nach dem Ereignis stattfinden.

Die unsichtbaren ToDos umfassen die Klärung folgender Fragestellungen:

- Wo wohnt das Geburtstagskind?
- Wie lauten die Kontaktdaten der Eltern/des Kindes?
- Wie kommt das eingeladene Kind dorthin?
- Kann man eine Fahrgemeinschaft mit anderen Eltern bilden? Wie lauten deren Kontaktdaten?
- Wenn das eingeladene Kind von den Eltern des Geburtstagskindes abgeholt wird, brauchen die eine Abholvollmacht? Wer schreibt die Vollmacht und denkt am entsprechenden Tag daran sie abzugeben?
- Braucht das Kind besondere Kleidung (Schwimmsachen, Stoppersocken, Sportkleidung, festes Schuhwerk) für die Party?
- Was wünscht sich das Geburtstagskind?
- Wenn das Kind keine Wünsche hat, war man schon letztes Jahr eingeladen?
- Was hat man da geschenkt (Dopplungen vermeiden)?
- Was könnte man schenken?
- Wo bekommt man das Geschenk?
- Wann ist ein Zeitfenster im Familienalltag, damit man das Geschenk besorgen kann?
- Wer verpackt das Geschenk?
- Ist noch Geschenkpapier da?
- Wie kommt das eingeladene Kind wieder nach Hause?
- Gibt es parallele Termine, die schon geplant waren, die jetzt abgesagt werden müssen?
- Kollidiert das Holen/Bringen mit anderen Verpflichtungen (weitere Kinder, die regulär irgendwo hingebraucht werden müssen, Verpflichtungen im Job...)
- Müssen Hausaufgaben nachgeholt werden, weil die wegen der Feier nicht gemacht werden können?



BAUERNHERBST

inkl. Früh-Anreise- & Spät-Abreise-Paket im Wert von 150 €

Der Sommerurlaub steht, aber die Kinder wollen unbedingt in den Schreinerhof?

Sichert euch unseren **Bauernherbst-Vorteil** - für noch mehr Abenteuer und Entspannung.

ab
490,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



Jetzt buchen & Vorfreude genießen!

Aktionszeiträume:

16.09-01.10 ODER 09.11-19.12

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website



BABY-KLEINKIND-WOCHEN

Kinder unter 7 Jahren reisen GRATIS!

Weil die schönsten Erinnerungen oft ganz klein anfangen: Genießt eine entspannte Auszeit als Familie - mit allem, was ihr für unvergessliche gemeinsame Tage braucht.

All-Inclusive Premium mit Babybuffet

Tägliche Baby- und Kinderbetreuung ab 0 Jahren

Rundum-Ausstattung für Babys & Kleinkinder: Baby-Planschbereich, Krabbelgarten, Ruhebereiche und vieles mehr

Und die Großen? Freuen sich auf Aquapark, Kart-Bahn & Abenteuer pur.

ab
470,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis

FAMILIEN-AUSZEIT
BUCHEN



Aktionszeiträume:

16.09-01.10 ODER 09.11-18.12 ODER 22.02-19.03

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website

Familotel Schreinerhof • Gunter Schon • Schreinerhof 1 • 94513 Schönberg • Tel: +49 (0)8554 942940 • E-Mail: info@schreinerhof.de

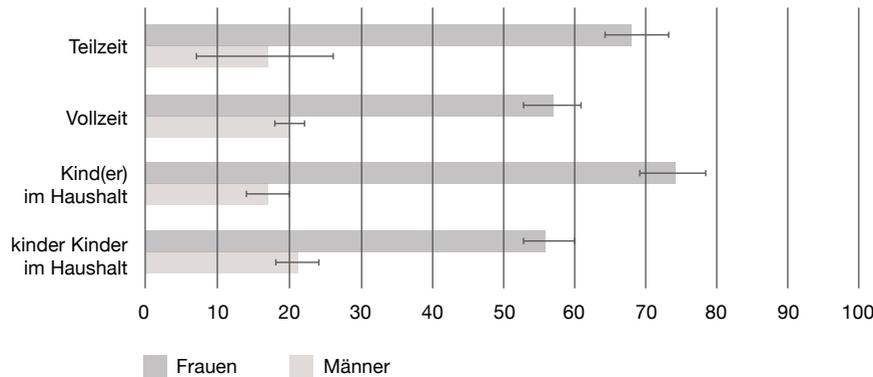
WIE IST DER MENTAL LOAD ZWISCHEN FRAUEN UND MÄNNERN VERTEILT?

Der Mental Load ist neben der Aufteilung von Kinderbetreuung, Hausarbeit und Pflege von Angehörigen eine zentrale Dimension partnerschaftlicher bzw. geschlechtsspezifischer Ungleichheit. Eine Studie der Hans-Böckler-Stiftung zeigt, dass Frauen bzw. Mütter den größten Teil des Mental Loads tragen.

Insbesondere, wenn Kinder im Haushalt leben bzw. Frauen in Teilzeit arbeiten, übernehmen sie die Hauptlast. Der Mental Load ist jedoch selbst dann ungleich zuungunsten von Frauen verteilt, wenn diese in Vollzeit beschäftigt sind.

GESCHÄTZTE WAHRSCHEINLICHKEIT, DEN ÜBERWIEGENDEN TEIL DER KOGNITIVEN ARBEIT IM HAUSHALT ZU LEISTEN

Angaben in Prozent



Daten: WSI-Erwerbspersonenbefragung November 2022, eigene Berechnungen, gewichtete Prozentangaben, 1.208 Männer und 1.047 Frauen



WIE GELINGT EINE BESSERE AUFTEILUNG DES MENTAL LOAD?

An fast allen alltäglichen Aufgaben hängt ein langer Rattenschwanz an Planungs-, Dokumentierungs- und Koordinationsaufgaben. Auch das ist Teil der Care-Arbeit. Um eine gerechte Arbeitsteilung innerhalb der Familie zu erreichen muss auch der Mental Load berücksichtigt werden. Hier ein Vorgehen, wie das gelingen kann.

1 SICHTBAR MACHEN

Damit man den Mental Load verteilen kann, muss man Unsichtbares sichtbar machen. Hierfür eignet sich der **Testbogen, den ihr auf Seite 09 zum Download findet**. Setzt euch mit eurem Partner zusammen und macht den Test. Gerne könnt ihr davor eine Einschätzung abgeben wie ihr die Verteilung prozentual einschätzt. Du glaubst, Du übernimmst 60% aller Aufgaben? Dann schreibe 60/40 auf Deinen Zettel. Nach der Auswertung könnt ihr eure Wahrnehmung überprüfen. Oft gibt es einen großen Unterschied zwischen gefühlter Aufgabenverteilung und tatsächlicher.



... fast 20 Jahre das Fachgeschäft für Babys bis Mamas

- Wir führen verschiedenste Firmen für schmale bis breite Füße (Größe 18-43).
- Beratung und Service stehen bei uns an erster Stelle.

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 10 - 18 Uhr
Sa: 9 - 13 Uhr

Erdinger Straße 104
85356 Freising



2 AUFGABEN-LISTE ERSTELLEN

Erstellt eine möglichst umfassende Liste von typischen Aufgaben, die anfallen und erledigt werden müssen. Die im Test aufgeführten To-Dos sind da ein wertvoller Anhaltspunkt, um nichts zu übersehen. Wichtig: **Je genauer ihr arbeitet, desto weniger bleibt unsichtbar.** Hier ein paar Aufgaben, die gerne übersehen werden...

- Prüfen, ob die Turnschuhe im Turnbeutel noch passen
- Sieb in der Spülmaschine reinigen
- Am Wochenende mit den Kindern aufstehen
- Essen planen
- Vorsorgetermine beim Arzt ausmachen
- Kaputte Kleidungsstücke nähen
- Schulmaterialien besorgen
- Batterien im Rauchmelder tauschen

AUFGABEN VERTEILEN

3

Jetzt schreibt ihr hinter eure Liste:

- Wer denkt dran?
- Wer setzt es um?
- Wie oft muss es gemacht werden?
- Wie lange dauert es durchschnittlich?

Dann rechnet für jede/n zusammen: Wie viele Stunden fallen durchschnittlich pro Woche an. Seid ihr zufrieden mit der Verteilung? Wenn ja, seid ihr jetzt fertig. Wenn nein, geht es weiter mit Schritt 4.

4 REGELMÄSSIG PLANEN

Vereinbart am besten einen festen Termin in der Woche, an dem ihr die kommenden Tage plant. Sprecht über alle Termine, die anstehen und verteilt die Aufgaben.

Das Ziel: Ein Partner/in übernimmt im Idealfall nicht nur ein Stück der Aufgabe, sondern den ganzen Prozess. D.h. am Beispiel Kindergeburtstag (siehe S.10), weist nicht einer dem anderen die Aufgabe „Kaufe

ein Geschenk“ zu, sondern eine/r übernimmt die komplette Aufgabe „Kümmere dich darum, dass unser Kind zum Kindergeburtstag kann“. Dazu gehören dann alle Denk-, Planungs-, Vorbereitungs- und Umsetzungsaufgaben. Natürlich könnt ihr euch gegenseitig unterstützen und alles auf euren Alltag abstimmen. Aber gewöhnt euch ab, dass einer zum Großteil die unsichtbaren Aufgaben übernimmt und der andere nur Aktionen ausführt.

5

DURCHHALTEN UND ÜBERPRÜFEN

Die Zeit der Umverteilung ist ein oft langwieriger und anstrengender Prozess. Gebt nicht auf! **Wenn ihr euch über Mindeststandards geeinigt habt, gesteht euren Partnern einen eigenen Weg bei der Erledigung der Aufgaben zu.** Wer etwas vergisst oder falsch macht, muss selbst für Ersatz/Entschuldigung/Wiedergutmachung sorgen!

Nehmt euch einmal im Monat Zeit den Gesamtprozess der Familienorganisation zu überprüfen.

- Was hat gut geklappt?
- Was hat nicht so gut geklappt? Warum nicht?
- Was kann man nächstes Mal besser machen?
- Muss etwas umverteilt werden?
- Kann man etwas von der Liste streichen?
- Hat man sich bei den Aufwänden verschätzt? Was hat viel länger gedauert als angenommen?
- Sind die Kinder alt genug auch Aufgaben eigenverantwortlich zu übernehmen? Wenn ja, welche?
- Kann man Aufgaben outsourcen (sofern die finanziellen Mittel dafür da sind)?

Eine Lawine an Gemütlichkeit.

COR.DE/SIWA

COR



design.s

schreinerei
innenarchitektur
wohnstudio

Margarete-Reichl-Str. 5
85354 Freising-Pulling
www.design-s.de



AUSWIRKUNG DES MENTAL LOAD AUF DIE PAARBEZIEHUNG

- Trägt zum Großen Teil ein Partner die Verantwortung entsteht dadurch häufig ein **Machtgefälle**. Es ist keine Beziehung auf Augenhöhe. Viele Frauen nehmen ihre Partner „wie ein weiteres Kind“ wahr.
- Der mental belastete Part in der Beziehung ist in seiner Kapazität eingeschränkt. Es bleibt **weniger Raum für Karriere, Freizeit und die Pflege der Partnerschaft**.
- Das Gefühl mit der mentalen Last allein gelassen zu werden fördert das Gefühl der **Frustration und Enttäuschung**. Der Partner wird in Frage gestellt.
- Mental Load führt zu **Erschöpfung und chronischer Müdigkeit**. Die Betroffenen verspüren **wenig Bedürfnis nach Nähe und Sexualität**.
- Viele Frauen reagieren mit **Gereiztheit** auf den mentalen Stress. **Streit ist vorprogrammiert**.
- Der Mental Load **behindert eine harmonische Beziehung**. Wer selbst unter Dauerstress steht bringt **wenig Verständnis und Aufgeschlossenheit dem Partner gegenüber** auf.

SO KÖNNEN FRAUEN DEN MENTAL LOAD AKTIV REDUZIEREN ...

DIE EIGENEN ANSPRÜCHE HERUNTERSCHRAUBEN:

Muss der Kindergeburtstag mit toller Deko und Selbstgebackener Torte zelebriert werden?

EIGENE GRENZEN BENENNEN:

Den Kindern durch die Achtung der eigenen Grenzen ein gutes Vorbild sein. Benennt euer Gefühl und eure Strategie dazu: "ich merke, dass ich langsam meine Grenze erreiche. Ich mache eine kurze Pause und atme ein paar Mal tief durch"

SICH MIT DER ERLEDIGUNG EINER AUFGABE DURCH ANDERE ZUFRIEDENGEBEN:

Kümmert sich der Partner, nicht mehr nachkontrollieren, sondern den Dingen ihren Lauf lassen.

FÜR ENTSPANNUNG SORGEN:

Durch Sport, Freizeit, Einschlaflhilfen usw.

KEINEN DRUCK VON DER GESELLSCHAFT ANNEHMEN:

Dann ist der Vorgarten halt nicht frisch gejädet.



IM HERBST
IN DEN COOLSTEN
FAMILIENURLAUB.



Hi, ich bin Julia. Eine von vielen Freisinger Mamas. Ich liebe es über alles Mama zu sein, trotzdem bringt es mich manchmal hart an meine Grenzen.

Hier erzähle ich vom Alltag mit meinem Mann Tobi und unseren zwei Kids Paul (5) und Ella (2). Dabei stelle ich die Fragen, die sich wohl alle Eltern früher oder später stellen.

Kinder. Kram.

Unsichtbare To-do Listen

„Denkst du bitte an das Geschenk für Oma Inge?“ fragt mein Mann, während er sich seine Jacke überzieht und sagt: „ich weiß garnicht wo mir der Kopf steht, ich habe heute gleich zwei Meetings!“ Ich nicke und lache innerlich. Klar, ich denke dran! So wie an hundert andere Dinge, die heute quasi wie von Zauberhand passieren müssen.

Rückblende:

Ich wache auf, bevor der Wecker klingelt. Mein Kopf hat bereits Hochbetrieb. Brot-dosen packen, Windeln nachbestellen, den Termin beim Kinderarzt verschieben, Kita-Geburtstagskuchen planen. Ob wohl

alle Kinder Gluten vertragen? Während ich mich aus dem Bett schleiche, um die erste Maschine Wäsche anzustellen, höre ich ein kleines „Mamaaa!“ aus dem Kinderzimmer. Ok, also erst Kuseln. Danach Frühstück machen, den Streit um den blauen Becher schlichten, nebenbei eine E-Mail an die Versicherung tippen.

Oh und die Socken werden langsam alle zu klein

ich bestelle einhändig gleich welche nach, während ich die stinkenden Überreste des Vortag-Äpfels aus dem Rucksack der zweit-

geborenen wische. Vielleicht auch schon von vorgestern! Ups!
Als ich endlich beide Kinder in ihre Schuhe bugsiert habe und wir auf dem Weg zur Kita sind, fällt mir ein:

Heute ist Lieblingsfarben-Tag in der Gruppe von Kind Nummer eins! Mist.

Ich schaue auf mein müdes Kind, das von Kopf bis Fuß in Grau gekleidet ist. „Schatz, willst du noch dein grünes T-Shirt anziehen? Oder deine rote Mütze?“ Ein vehementes Kopfschütteln. Auch gut. Dann halt Lieblingsfarben-Tag in „Wolkengrau“. Wieder was, das ich von meiner inneren To-do-Liste streiche – aber nicht ohne einen kleinen Stich von schlechtem Gewissen.

Gefühlt ist mein Kopf im Dauer-Denk-Zustand und wir haben gerade mal viertel nach acht.

Und genau da liegt der Punkt. Mental Load. Das unsichtbare Gepäck, das viele Eltern (aber meistens wahrscheinlich die Mamas) mit sich herumtragen. Es ist nicht nur das Organisieren, sondern auch das ständige Mitdenken für alle, Vorausplanen, Drandenken.

Es ist das Gefühl, alles am Laufen zu halten, ohne dass es jemand wirklich bemerkt.

Die Erzieherin von Kind Nummer zwei fragt: „haben Sie an den frischen Schlafanzug gedacht?“ Nein! Hätte ich in meiner Glaskugel gesehen, dass Papa beim Abholen gestern den nassen Schlafanzug mitbekommen und dann im Auto hat liegen lassen, UND vergessen hat, mir Bescheid zu geben, dass wir einen neuen mitnehmen müssen, hätte ich ganz bestimmt dran gedacht! Aber ohne Info, „vergesse“ sogar ich manchmal was.

Manchmal wünschte ich mir, jemand würde nicht nur fragen:

„Denkst du an das Geschenk?“

sondern: „Soll ich mir dieses Jahr Gedanken um ein Geschenk für Oma machen und kann ich sonst noch etwas übernehmen?“

Also, Servus. Ich geh dann mal meinen Kopf ausmisten.

PS: Heute Nachmittag wollen wir basteln. Habe ich daran gedacht, neuen Kleber zu kaufen, weil der alte leer war! Klar! Ob ich mich schon auf die halbe Tube Glitzer auf dem Küchenboden freue? Klar! Hab ja auch schon dran gedacht, die Wäsche mit den Wischtüchern aufzuhängen. Geeeeerne doch ;-)

Ok, dann...Servus!

FREISINGER GESICHTER.

GESCHICHTEN, DIE DER LANDKREIS SCHREIBT.



FRANKA AUS FREISING: EIN KIND MIT GROSSEM HERZEN.

ALS FRANKA EIN HALBES JAHR ALT WAR, STAND IHR HERZ KURZ DAVOR AUFZUGEBEN.

Heute ist Franka acht Jahre alt, liebt Trampolinspringen, hat zwei ältere Geschwister (10 und 13), geht zur Schule – und trägt ein Herz, das einst einem anderen Kind gehörte. Eine zweite Chance auf Leben. Ihre Mutter Carolin sagt: „Franka ist eine Rakete. So voller Freude und so wilensstark“

„EIN VIRUS – UND DANN IST ALLES GANZ ANDERS“

2017, Franka war damals ein halbes Jahr alt, beginnt ihre Geschichte mit einer vermeintlich harmlosen Erkältung. Immer wieder wird sie wegen Bronchitis behandelt. Doch ihre Symptome verschwinden nicht. Dreifach-Mama Carolin ver-

traut ihrem Gefühl: „Irgendwas stimmt nicht.“ Aber die beginnende Herzmuskelentzündung bleibt unentdeckt – trotz mehrfacher Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte. Bis schließlich die stark vergrößerte Herzkammer auffällt. Franka wird sofort ins künstliche Koma versetzt, unklar, ob sie den nächsten Morgen erleben würde.

DAS „BERLIN HEART“ – UND EIN SCHLAG- ANFALL

Frankas Zustand verschlechtert sich weiter. Um ihr Leben zu retten, wird sie an ein sogenanntes „Berlin Heart“ angeschlossen – ein 100 Kilo schweres, externes Kunstherz, das ihr eigenes ersetzt. Eine Übergangslösung, bis hoffentlich ein Spenderherz gefunden wird. Doch dann erleidet Franka einen Schlaganfall. Die Folgen begleiten sie bis heute: Sie kann nicht sprechen, kommuniziert über ein Tablet – und strahlt trotzdem eine unbändige Lebensfreude

aus. Carolin sagt: „Sie ist total sozial, liebt andere Kinder, liebt Menschen. Und sie bringt uns zum Lachen – jeden Tag.“

DER ANRUF MITTEN IN DER NACHT

Carolin lebt mit Franka eineinhalb Jahre im Krankenhaus Großhadern. Papa Frank hält mit den beiden älteren Geschwistern – damals vier und sechs – zu Hause den Alltag aufrecht. Eine Zeit zwischen Hoffen und Warten.

„Jedes Mal, wenn das Telefon klingelte, wusste ich: Entweder es ist etwas Schlimmes, oder wir bekommen ein Herz.“

Und dann, eines Nachts im Frühjahr 2019, kommt der Anruf: Franka bekommt ein Spenderorgan. Die Transplantation hat das damals zweijährige Mädchen gut überstanden, und das Herz wurde vom Körper angenommen.

ZWEI GEBURTSTAGE – EINER FÜRS LEBEN, EINER FÜRS HERZ

Seitdem feiert die Familie zweimal im Jahr Geburtstag. Den normalen Geburtstag. Und den „Herztag“ – den Tag, an dem Franka ihr Spenderherz bekam. Keine große Party. „Das fühlt sich für uns nicht richtig an. Schließlich ist da ein anderes Kind gestorben.“ Stattdessen backt die große Schwester Herzkekse mit Franka. Es geht ums Zusammensein. Ums Erinnern. Ums Leben.

ALLTAG MIT TABLETTEN UND RISIKEN – ABER AUCH MIT GANZ VIEL NORMALITÄT

Franka muss lebenslang Medikamente nehmen, die ihr Immunsystem unterdrücken. Das bedeutet: Jede Erkältung, jeder Infekt, jeder Stich kann potenziell gefährlich werden. Drei- bis vier-

mal im Jahr wird ihr Herz kontrolliert, alle paar Jahre folgt eine Gewebeprobe mit stationärem Aufenthalt.

Und trotzdem lebt Franka ein erfülltes Kinderleben: Sie geht zur Schule, liebt ihr Trampolin und ist ein echter „Spaßvogel“, sagt Mama Carolin. „Viele Narben hat sie, aber ich glaube, es ist ihr egal.“

„WIR HABEN VORHER NIE ÜBER ORGANSPEN- DE BEI KINDERN NACHGEDACHT“

Vor Frankas Erkrankung haben sich ihre Eltern schon mal Gedanken zum Thema Organspende gemacht – aber natürlich nicht bei Kindern. Carolin appelliert: „Es ist wahnsinnig hart, in einer Ausnahmesituation eine solche Entscheidung treffen zu müssen. Deshalb: Redet vorher darüber. Trefft eine Entscheidung. Schreibt es auf – egal, wie die Entscheidung aussieht.“

„LEBEN PASSIERT HALT“

Carolin sagt: „Es gibt Tage, da bin ich voller Energie und Optimismus. Und dann gibt es auch die anderen – an denen ich mich frage: Warum gerade unser Kind? Warum wir? Es ist nicht immer leicht. Manchmal ist es einfach anstrengend. Aber dann schau ich Franka an – wie sie lacht, wie sie lebt. Und dann denke ich mir: Genau das ist Leben. Es ist nicht planbar, nicht fair, nicht immer logisch. Es passiert einfach – und wir machen das Beste daraus.“

Kennst du auch eine Familie mit einer besonderen Geschichte?

Dann schreib uns:

redaktion@freisinger-mama.de



WENN DER ALLTAG TOBT – UND KINDER SPIEGELN, WAS WIR SELBST VERDRÄNGEN

Kennst du das? Du kommst nach Hause, willst einfach nur fünf Minuten deine Ruhe und schon der erste Gefühlsausbruch deines Kindes? Dazu noch Berge von Wäsche, die Vorbereitungen für den Kindergeburtstag und die tägliche Frage: „was essen wir heute?“ Du reagierst lauter als du wolltest, dein Kind weint und du denkst: „es ist eh schon alles so viel gerade, warum muss genau jetzt er oder sie so schwierig sein?“

Wenn alles auf einmal kommt: Mehr Belastung, mehr Emotionen

Es gibt Phasen, da kommt gefühlt alles zusammen: Stress im Job, schlaflose Nächte, ein kränkelndes Kind, Beziehungsfragen – und plötzlich kippt die Stimmung zu Hause.

Gerade in solchen Zeiten, in denen wir als Eltern oder Partner*innen selbst kaum zur Ruhe kommen, zeigen auch unsere Kinder verstärkt auffälliges Verhalten:

- Sie werden wild, laut oder wütend.
- Sie sind anhänglicher als sonst.
- Sie weinen schneller oder ziehen sich zurück.
- Sie bringen jeden Infekt mit nach Hause

All das sind keine „Fehler“ im Verhalten der Kinder – sondern Zeichen. Zeichen dafür, dass sie auf das reagieren, was sie in ihrer Umgebung spüren. Kinder sind wie feine Seismografen. Sie nehmen die Gefühle der Erwachsenen unbewusst wahr und spiegeln sie mit ihrem Verhalten.

Spiegel der Gefühle – Kinder zeigen, was wir selbst (noch) nicht sehen

Wenn dein Kind in genau dem Moment besonders herausfordernd wird, in dem du innerlich kurz vorm Platzen bist, dann ist das kein Zufall.

Vielleicht trägt es deine angestaute Wut nach außen. Vielleicht macht es durch Klammern sichtbar, wie sehr du dich gerade selbst nach Nähe sehnst. Vielleicht zeigt es deine eigene Überforderung, die du so tapfer überspielst.

Das zu erkennen, braucht Bewusstsein – und gleichzeitig eröffnet es die Chance für Veränderung und tiefere Verbindung. Denn wenn wir den Spiegel nicht als Vorwurf, sondern als Einladung sehen, hinzuschauen, gewinnen wir enorm viel:

- Verständnis für uns selbst
- Empathie für unsere Kinder
- Und die Möglichkeit, Dinge aktiv zu verändern

Was jetzt hilft – statt Schuldzuweisung hin zu mehr Bewusstheit

In turbulenten Phasen ist es wichtig, sich nicht zusätzlich mit Schuldgefühlen zu belasten. Niemand ist immer ausgeglichen. Niemand ist ständig geduldig.

Was aber hilft:

- Kurz innehalten und ehrlich spüren: Wie geht es mir gerade wirklich?
- Den Druck rausnehmen – Perfektion ist nicht das Ziel. Verbindung schon.
- Sich selbst (und den Kindern) erlauben, aus dem Gleichgewicht geraten zu dürfen.
- Kommunikation: Gefühle benennen und aktiv zeigen wie man damit umgeht, z.B.
- Notfall-Wort einführen: Führe mit deiner Partner/in ein Codewort ein, bevor die Situation eskaliert und wähle eine der folgenden Strategien:
 - Eigene Strategie finden, z.B.
 - kleiner Spaziergang: ein Tapetenwechsel wirkt manchmal Wunder
 - 10 Minuten mit Tee am offenen Fenster und dazu vielleicht eine kleine Atemübung (z.B. 4 Sekunden ein, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden aus)
 - eine 15 Minuten Meditation wirkt wie ein Urlaubstag
 - Bewegung: baue eine kleine Sporteinheit ein, um Emotionen abbauen zu können
- Mit Abstand nochmal auf die emotionale Situation schauen
- Kommunikation
- Arbeit an den eigenen Themen z.B. durch Coaching
- In stressigen Phasen besonders auf Ausgleich und Verbindung achten

Die Realität jedes Einzelnen

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Realität. Unsere Wahrnehmung der Welt, der anderen und der Beziehungen ist durch unsere Vergangenheit, Erlebnisse und inneren Glaubenssätze geprägt. In einer Partnerschaft (oder auch in der Eltern-Kind-Beziehung) spiegeln uns unsere Mitmenschen nicht nur ihr Verhalten, sondern auch oft unsere eigenen ungelösten Themen. Dies führt zu Missverständnissen und Spannungen, die sich schwer lösen lassen, wenn wir nicht erkennen, dass der Partner, die Partnerin oder das Kind „nur“ ein Spiegel unserer eigenen unbewussten Anteile ist. Andere Menschen drücken bei uns manchmal Punkte – sogenannte Trigger – die in uns oft unbewusst Themen und Emotionen hinaufspülen.



Der Weg zu mehr Balance und Verständnis

Die Erkenntnis, dass wir in einer Beziehung immer auch uns selbst begegnen, ist der erste Schritt, um das Ungleichgewicht zu erkennen und zu verändern. In jeder unausgeglichenen Partnerschaft – sei es zwischen Liebespartnern oder zwischen Eltern und Kindern – gibt es Raum für Wachstum und Transformation. Hier einige Ansätze, um mehr Balance und Verständnis in diese Beziehungen zu bringen:

1. **Selbstreflexion:** Nehme dir regelmäßig Zeit, deine eigenen Gefühle, Ängste und Wünsche zu hinterfragen. Was zeigt dir der andere in dieser Beziehung über dich selbst? Welche eigenen Themen kannst du noch nicht akzeptieren?
2. **Offene Kommunikation:** Sprich mit deinem Partner oder deinem Kind über deine Gefühle und Bedürfnisse. Doch höre auch aktiv zu, was der andere braucht. Kommunikation ist der Schlüssel, um Missverständnisse zu klären und das eigene Verhalten zu reflektieren.
3. **Akzeptanz der Unterschiede:** Jeder Mensch ist anders und bringt seine eigene Perspektive mit. Akzeptiere, dass der Partner oder das Kind nicht immer deine Erwartungen erfüllen kann. Stattdessen könnt ihr gemeinsam lernen, euch auf die Bedürfnisse des anderen einzustellen.
4. **Grenzen respektieren:** In jeder Beziehung ist es wichtig, die eigenen und die Grenzen des anderen zu respektieren. Achte darauf, dass du dich selbst nicht in eine Rolle drängst, die du nicht erfüllen kannst oder willst, und akzeptiere die Grenzen des anderen.
5. **Vergebung und Loslassen:** Wenn du erkennst, dass du in deiner Partnerschaft oder Elternschaft unbewusste Erwartungen oder Themen aus der Vergangenheit mitbringst, ist es hilfreich, diese anzunehmen, zu verzeihen und loszulassen. Nur so kannst du dich von den negativen Mustern befreien und zu einer ausgeglicheneren Beziehung finden.

Fazit:

Unausgewogene Phasen sind Teil des Lebens – und eine Chance für Wachstum

Beziehungen sind lebendig. Es ist normal, dass sie schwanken, dass es Reibung gibt, dass manchmal alles zu viel ist und dass man sich gegenseitig spiegelt.

Aber genau in diesen Momenten – wenn wir den Spiegel erkennen und annehmen – entsteht echte Nähe.

Nicht trotz der Herausforderungen, sondern durch sie.

Tipp! EIGENWOHNRAUMFÖRDERUNG IM FREISTAAT BAYERN

Viele Bürgerinnen und Bürger kennen die Eigenwohnumförderung durch den Freistaat Bayern noch nicht. Ziel ist es, bei der Finanzierung der eigenen vier Wände zu unterstützen.

WER WIRD GEFÖRDERT?

Haushalte, die bestimmte Einkommensgrenzen einhalten (und die sind höher als allgemein vermutet wird). Eine individuelle Einkommensberechnung erstellt die zuständige Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt).

Schneller Überblick mit dem Förderlotsen:

banking.bayernlb.de/bayernlabo_fl/mini-lotse/

WAS WIRD GEFÖRDERT?

- » Angemessen große Eigenheime & Eigentumswohnungen,
- » Neubau, Ersterwerb und Zweiterwerb, Gebäudeänderung und Gebäudeerweiterung bei zusätzlicher Wohnraumschaffung.

FÖRDERANTRAG:

Vor Baubeginn oder Abschluss des Vertrages über den Erwerb des zu fördernden Objektes bei der zuständigen Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt). Eine Anfrage und Antragstellung kann auch online über www.bayernlabo.de direkt im Anschluss an den Förderlotsen durchgeführt werden.

KOMBIFÖRDERUNG

Die Förderprodukte des Freistaates Bayern und der BayernLabo können mit den Förderprodukten der KfW kombiniert werden. Die Förderkonditionen sind im Internet unter www.bayernlabo.de ersichtlich. Darüber hinaus informiert die zuständige Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt) individuell über die Fördermöglichkeiten.

ÜBER DIE BAYERNLABO

Die BayernLabo ist die Förder- und Kommunalbank des Freistaates Bayern und gehört zum Bayern-LB-Konzern. Das Institut ist traditionell als Organ der staatlichen Wohnungspolitik für die Wohnraumförderung im Freistaat Bayern zuständig und seit dem Jahr 2008 Kommunalbank für die bayerischen Kommunen sowie Zweck- und Schulverbände.

BayernLabo
Brienner Straße 16
80333 München
info@bayernlabo.de
www.bayernlabo.de



Förderprogramme für Ihr Eigenheim!

Mehr Infos unter bayernlabo.de

#HEIMAT
#FÖRDERER



Bayern Labo

HAUSAUFGABEN – DIE BEZIEHUNG ZUM KIND GEHT VOR

Schule und insbesondere Hausaufgaben sind Streitthema Nummer eins zwischen Eltern und Kindern. Ist der Konflikt einmal entbrannt, wird das tägliche Lernen oft zur Zerreißprobe. Zeit dringend etwas zu ändern!

Zunächst einmal lohnt sich der Blick auf die Fakten: Der tatsächliche Effekt der Hausaufgaben auf die Lernleistung ist umstritten. Das zeigen zahlreiche Studien der vergangenen Jahrzehnte zu diesem Thema. Dass gerade für Grundschüler Hausaufgaben nicht besonders effektiv sind, wies auch die viel beachtete empirische Untersuchung des neuseeländischen Pädagogen John Hattie nach. Um wesentliche Faktoren für den Lernerfolg herauszufiltern, wertete Hattie 50.000 Studien mit mehr als 80 Millionen Schülern aus verschiedenen Ländern aus. Hausaufgaben rangieren bei den rechnerisch ermittelten Erfolgsfaktoren demnach weit hinten.

Ob man also die Mathe-Hausaufgaben direkt nach der Schule, nachts unter der Bettdecke oder überhaupt nicht macht: Der Effekt auf die Zeugniszensur ist derselbe, nämlich gleich null. Erziehungswissenschaftler Johann Gängler, TU Dresden anlässlich der Veröffentlichung einer Studie zu dem Thema

Forscher der Universität Tübingen haben sich genauer angesehen, unter welchen Umständen Hausaufgaben für Schüler der Sekundarstufe nützlich sind, und dabei eine erstaunliche Erkenntnis gewonnen: Nicht die Zeit, die die Lernenden für die Hausaufgaben aufwenden, ist entscheidend, sondern die Motivation, heißt es in der 2015 veröffentlichten Studie. Ob Schülerinnen und Schüler bei ihren Hausaufgaben erfolgreich lernen, hänge damit zusammen, mit wie viel Sorgfalt sie bei der Sache sind und wie effizient sie arbeiten.

Keine Hausaufgabe der Welt ist es wert, dass man sich deshalb mit dem Kind streitet und die Beziehung aufs Spiel setzt.
Nicole Fritzler, Psychologin

Hausaufgaben seien eine Belastung für ihr Kind, sagen fast 50% aller Eltern. Neben einer entspannten Lernumgebung und dem Gefühl die Aufgabe zu bewältigen ist eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kind entscheidend für die Lernmotivation. Statt auf das Problem zu schauen (die Hausaufgaben müssen erledigt werden), ist es sinnvoll bedürfnisorientiert vorzugehen und zu überlegen, was das Kind braucht, damit es mit den Aufgaben weitermachen kann und sich wohl dabei fühlt.

TIPPS FÜR DAS GEMEINSAME LERNEN:

- 1. Stimmungcheck machen**
Sowohl Eltern als auch Kinder sollten entspannt in die gemeinsame Lerneinheit starten. Liegen die Nerven bereits blank eine Pause einlegen und entspannen.
- 2. Die Verantwortung liegt beim Kind**
Eltern dürfen ihre Hilfe anbieten. Aber die Verantwortung für vollständig und richtig erledigte Hausaufgaben liegt beim Kind. Auch riskieren, dass der Nachwuchs die Hausaufgaben nicht erledigt hat.
- 3. Klare Regeln vereinbaren**
Mit dem Kind absprechen: Wann, wo und wie machst du was? Das Kind höchstens einmal erinnern.
- 4. Positive Erlebnisse verstärken**
Bei kleinen Erfolgen positive Rückmeldung geben, Fortschritte loben. Macht das Kind nicht mit, schimpft es nur – ignorieren! Ist es gerade aufmerksam – sofort positiv zurückerwidern!
- 5. Regelmäßige Pausen einlegen**
Die Lernzeit im Voraus begrenzen. Zum Beispiel: „Daran arbeitest du jetzt eine halbe Stunde, dann machen wir eine Pause.“
- 6. Typgerecht herangehen**
Lasse den Human Design Typ deines Kindes berechnen. Dieser gibt Aufschluss darüber, welcher Hausaufgabentyp das Kind ist und wie man es motivieren kann. (siehe auch Artikel in Ausgabe 05)



WWW.VERONIKA-HECKMEIER.DE

ZEITLOS SCHÖNE NEUGEBORENEN- UND FAMILIENFOTOS

LICHTFÄNGER im Scandi-Look



Material!

- » 2 FARBIGE SCHNÜRE
- » GESCHLIFFENE KRISTALLE AUS GLAS mit Lochbohrung
- » NATURFARBENE HOLZPERLEN in verschiedenen Formaten:
Kugeln, Stäbe, Mehrecke...
- » BUNTE PERLEN AUS HOLZ UND/ODER MATTEM KUNSTSTOFF
- » EIN STÜCK DRAHT

Tipp

UM DEN SCHLICHTEN SCANDI-LOOK ZU ERREICHEN, NICHT MEHR ALS ZWEI SOFTE TÖNE UND EINE KRÄFTIGE FARBE VERWENDEN UND DAZU REICHLICH HOLZPERLEN IN NATURFARBE KOMBINIEREN.



- 1 Ein langes Stück Faden abschneiden. Als erstes den Glaskristall mit einem Doppelknoten an das Fadenende kneten. Den Restfaden vom Knoten nicht abschneiden. Beide Fadenstücke, das lange und das recht kurze gemeinsam zum Fädeln nutzen.
- 2 Zum Auffädeln der Perlen den Draht auf ca. 10cm abschneiden, mittig knicken und an den Enden zusammendrücken. Durch die entstandene Schlaufe die Fäden legen. Der Draht wird wie eine Nadel verwendet.
- 3 Jetzt die gewünschte Anordnung der Perlen erst einmal hinlegen. So kann die Reihenfolge geändert werden bis das Ergebnis wie gewünscht aussieht.
- 4 Wenn die gewünschte Länge erreicht ist könnt ihr den Lichtfänger ins Fenster hängen. Mehrere zusammen sehen besonders schön aus.



Unsere Tipps

Ein schmaler Pfad durch den Wald, ein Weg über Steine und Wurzeln und am besten noch ein Unterhaltungshighlight – so lassen sich auch Kinder für's Wandern begeistern. Für Eltern nicht immer ganz einfach, eine geeignete Tour zu finden. Deshalb haben wir hier vier tolle Vorschläge für euch.

Bei der Planung spielen neben dem Abenteuerfaktor noch weitere Kriterien wie Sicherheit, Länge, Höhenmeter und Verpflegungsmöglichkeiten eine große Rolle. Folgendes solltet ihr beachten...

Punkt 1 STRECKENLÄNGE

Als Faustregel gilt beim Wandern mit Kindern laut Deutschem Wanderverband:

Weglänge in Kilometer = Lebensalter x 1,5

Ein dreijähriges Kind kann entsprechend etwa 4,5 Kilometer zurücklegen.

Punkt 2 VORBEREITUNG

Route planen. Dabei mit Kindern die doppelt so viel Zeit wie angegeben kalkulieren. Handy aufladen und Notfallnummern abspeichern. Wetterlage checken.

Wichtig: Bei den ersten Anzeichen einer Wetterverschlechterung umkehren.

Punkt 3 AUSRÜSTUNG

Geeignete Kleidung wählen, d.h. Wanderschuhe mit Profilsohle, Mütze und Handschuhe, Regen- und Sonnenschutz. Zudem sollte die Kleidung funktional sein, schnell trocknen und Schutz vor Kälte bieten. **Unverzichtbar ist eine kleine „Apotheke“** mit Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Pflastern, Blasenpflastern und Insektenschutz.

Punkt 4 VERPFLEGUNG

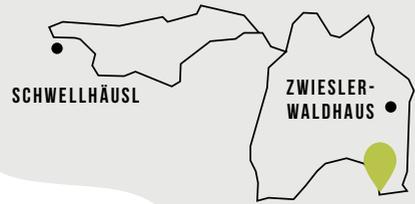
Ausreichend Getränke und Proviant für unterwegs mitnehmen. Viel Wasser und gesunde Snacks wählen, die nicht schwer im Magen liegen und leicht mit der Hand verzehrt werden können.

Den Müll wieder einpacken und mitnehmen.

TOUR NR. 1

BAYERISCHER WALD

Urwaldtour rund ums Zwieslerwaldhaus



TOURDATEN
7,4 KM 2:15 STUNDEN ↗ 170 M ↘ 170 M
EINKEHRMÖGLICHKEIT Schwellhäusl ZWIESLERWALDHAUS
STARTPUNKT UND ZIELPUNKT: Infopavillon am Parkplatz P1, Zwieslerwaldhaus 2, 94227 Lindberg

Diese leichte familienfreundliche Tour bietet gleich mehrere Highlights: zwei Urwaldgebiete, eine rekordverdächtige Tanne, eine urig-gemütliche Einkehrmöglichkeit und natürlich Wald und Wasser in vielfältigen Ausprägungen. Auf einfach zu begehenden Wegen ohne große Höhenunterschiede führt die Tour von Zwieslerwaldhaus in die Urwaldrelikte Mittelsteighütte und Hans-Watzlik-Hain und über das Schwellhäusl und am Schwellsteig entlang wieder zurück.

Urwaldgebiet Mittelsteighütte
Bereits vor über 100 Jahren wurde das Waldgebiet Mittelsteighütte zum Schongebiet erklärt und 1939 schließlich komplett

unter Naturschutz gestellt. Der 45 Hektar große Bergmischwald aus Fichten, Tannen und Buchen ist ein wichtiger Rückzugsort für Urwaldrelikarten. Das sind Tiere, Pflanzen und Pilze, die urwaldartige Strukturen als Lebensraum und einen hohen Anteil an Totholz benötigen.

Hans-Watzlik-Hain
Der urwaldartige Hans-Watzlik-Hain kann auf dem Weg zum Schwellhäusl durchquert werden. Er beherbergt uralte Baumriesen, darunter den mächtigsten Baum des Nationalparks Bayerischer Wald, die Große Waldhaustanne, mit über 6,50 Metern Umfang und über 50 Metern Höhe.



und nun zur... MOTIVATION

Während Erwachsene eine unattraktive Wegstrecke mit dem Wissen überbrücken können, dass ja oben ein toller Aussicht-Gipfel wartet, ist Kindern einfach langweilig. Deshalb hier ein paar Tricks, damit die Wanderung auch allen Spaß macht.

DAS IST ATTRAKTIV FÜR KINDER ...

- » Bäche zum Spielen und Plantschen
- » Kleine Felsen zum Kraxeln oder Routen mit ganz leichter Kletterei
- » Erlebnispfade mit Stationen
- » Kleine Wege auswählen, keine langweiligen Forststraßen
- » Tiere (z.B. Alpen-Streichelzoo, Wildtierpark, Besuch beim Falkner oder die Katzenfamilie auf der Berghütte)

SO STEIGT DIE MOTIVATION ...

- » Abendwanderung mit Stirnlampe oder Lagerfeuer
- » Hüttenübernachtung
- » Nicht drängeln. Der Weg ist das Ziel, nicht der Gipfel.
- » Dem Forscherdrang Raum und Zeit geben. Beispiele: Eine Lupe mitnehmen zum Untersuchen von kleinen Tieren und Pflanzen.
- » Kids selbst fotografieren lassen.
- » Eine tolle Brotzeit an einem richtig schönen Platz mit den Lieblingsspeisen der Kinder.
- » Kleine Spielchen zwischendurch
- » Interessantes Ziel: z.B. Spielplatz oder Streichelzoo



fs-bank.de

Projekte STARTEN mit Ihrem Finanzpartner aus der Region.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ihr Finanzpartner für jedes Projekt. Egal ob im Bereich Finanzierung, Immobilien oder Versicherungen. Mit uns haben Sie einen starken Partner an Ihrer Seite.

Freisinger Bank
Volksbank-Raiffeisenbank



MITTENWALD

Rundwanderung am Hohe Kranzberg mit Barfußpfad und Badeseen



TOURDATEN
12,9 KM 4:00 STUNDEN ↗ 470 M ↘ 470 M HOHER KRANZBERG 1.391 M
EINKEHRMÖGLICHKEIT: Berggasthof St. Anton Gasthaus Ferchensee Lautersee-Alm

weg mit 24 Stationen über Tannenzapfen und Kieselsteine, Baumrinden und Moosböden – ein Sinneserlebnis für die ganze Familie. Zurück auf dem Wanderweg ist es nicht mehr weit zum Gipfel, der mit einem traumhaften 360-Grad-Panoramablick aufwartet.

Auf der Abstiegsroute Richtung Süden gelangt man nach drei Kilometern an das Ufer des Ferchensees. Reizvolle Badestellen locken hier wie auch etwas weiter unterhalb am Lautersee zum Sprung ins kühle Nass. Von dort aus geht es fast flach zurück zum Ausgangspunkt.

Tipp:
Nach der Tour lohnt sich ein Besuch der beeindruckenden Leutaschklamm samt Suche nach dem Klammgeist.

Von den Hausbergen Mittenwalds zählt der Hohe Kranzberg zu den kleineren, deutlich weniger markanten Gipfeln, verglichen etwa mit dem Felsmassiv der 1.000 Meter höheren Westlichen Karwendelspitze direkt gegenüber. Dafür hat der Hohe Kranzberg seinen ganz eigenen Reiz, vor allem lockt er auf der Rundtour mit zwei erfrischenden Badeseen.

Wegbeschreibung:

Von der Talstation der Kranzbergbahn aus empfiehlt sich der Aufstieg rechter Hand über die nördliche Route unter dem Sessellift. Noch unterhalb des Gipfels lädt der „Berggasthof St. Anton“ zu einer Einkehr. Hier wartet zudem ein erstes Highlight. Rund einen Kilometer lang führt von hier ein Barfußrund-

JEDER MENSCH HAT ANDERE BEDÜRFNISSE – VOR ALLEM IN SACHEN GESUNDHEIT.

Genau deshalb **bietet die AOK Bayern zahlreiche Mehrleistungen an**, die dazu beitragen sollen, dass Sie im Besten Fall gar nicht erst krank werden. Sie können sich die Vorteile ganz individuell, passend für Sie und Ihre Familie, Lebenssituationen und Wünschen, zusammenstellen. **Die AOK Bayern investiert in Ihre Gesundheit – weil sich Vorsorge auszahlt.**

Sie entscheiden sich, welches Extra-Angebot Sie in Anspruch nehmen möchten, und reichen den Beleg oder die Rechnung bei uns ein. Egal ob persönlich, per E-Mail, per App oder über unser Online-portal „Meine AOK“.

Viele Extras gibt es auch für die ganze Familie, z. B. den Zuschuss für Osteopathie (für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre). Für bis zu sechs Behandlungen bis zu je 50 EUR pro Kalenderjahr.

*Die AOK Bayern beteiligt sich an den Kosten für osteopathische Behandlungen, wenn die Behandlung medizinisch notwendig ist und durch einen Leistungserbringer mit osteopathischer Ausbildung durchgeführt wird.

Auch zum **Thema mentale Gesundheit** hält die AOK Bayern ein breites Angebot an geistigen Trainings, Sport, Entspannung und Achtsamkeit bereit. Ein spannendes Angebot finden Sie auch hier:



Ihr Ticket für den Kurs „PMR – Entspannung & Mentale Balance“

Adieu Hektik. Hallo Entspannung.
Finden Sie durch progressive Muskelrelaxation zur Selbstachtsamkeit, in dem achtwöchigen Onlinekurs „PMR – Entspannung & Mentale Balance“ lernen Sie, dem Alltagsstress entgegenzutreten und sich körperlich sowie mental zu entspannen. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zu Ihrer inneren Ruhe. Der Kurs ist für AOK-Versicherte zu 100% erstattungsfähig. Versicherte anderer Kassen bitte vorher die Erstattungsfähigkeit prüfen.


Anonym
und gratis


Für mehr
Gelassenheit

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

PMR – Entspannung & Mentale Balance

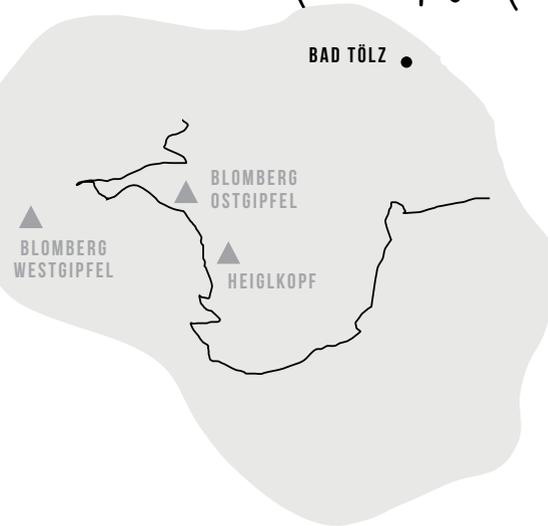


Hier scannen und Ihre Seele ins Gleichgewicht bringen.

Einen **Überblick über unsere Mehrleistungen** finden Sie unter: AOK-Gesundheitsvorteil | AOK Bayern <https://www.aok.de/pk/bayern/aok-gesundheitsvorteil/>

BAD TÖLZ

Über den Heiglkopf zum Blomberg mit Entdeckerpfad und Rodelgaudi



TOURDATEN
8,85 KM 3:00 STUNDEN ↗ 530 M ↘ 320 M BLOMBERG 1.248 M
EINKEHRMÖGLICHKEIT: Altwirt Wackersberg Waldherralm Blomberghaus

spannenden Kunstwanderweg mit vielen Skulpturen, Plastiken und Land-Art-Objekten namhafter oberbayerischer Künstler. Von dort geht es weiter Richtung „Blomberghaus“, das bayerische Schmankerl auftischt. Auf dem Blomberg erwartet die Kinder zudem noch ein Entdeckerpfad mit vielen unterhaltsamen Stationen.

Ein Highlight wartet beim finalen Abstieg: Ab der Mittelstation geht es optional auch mit der Sommerrodelbahn hinab ins Tal – eine Riesengaudi für die ganze Familie.



Wegbeschreibung:

Los geht's in Wackersberg auf der Südseite des „Altwirts Wackersberg“, auf einem Teil des Richard-von-Weizsäcker-Rundwegs HK 52. Nach zwei Kilometern geht es vorbei an der „Waldherralm“ in den Wald, dann rechts hoch in Richtung Heiglkopf, einem sanften Grasbuckel mit überwältigendem Ausblick in den Isarwinkel, über Lenggries im Süden und bis hinein ins Karwendel. Durch eine kleine Mulde hindurch erreichen Wanderer nun den

BENEDIKTBEUERN

Wanderung zur Tutzinger Hütte entlang am Wildbachlehrpfad



TOURDATEN
8,2 KM 3:00 STDUNDEN, ↗ 660 M ↘ 660 M
ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEIT: Tutzinger Hütte

Die Tutzinger Hütte befindet sich auf 1.327 m in den Bayerischen Voralpen. Von Benediktbeuern, bzw. vom Ortsteil Geschwend führt ein sehr schöner, abwechslungsreicher und familienfreundlicher Anstieg entlang des Wildbachlehrpfades durch das Lainbachtal zur Hütte.

Wegbeschreibung:

Die Wanderung beginnt im Ortsteil Geschwend bei Mariabrunn auf rund 620 m. Man folgt der Beschilderung des Wildbachlehrpfades in das Lainbachtal. Bis zur Söldneralm erfährt man allerhand Wissenswertes über den Wildbach und seine Ökologie. Über eine Brücke und einen anschließend schmalen Pfad muss man nun einige Höhenmeter überwinden, bevor man auf einer Höhe von rund 1.000 m wieder

auf eine Forststraße trifft. Bei der Weggabelung hält man sich links und folgt der Straße mit der Nr. 456 bis zur Materialseilbahn der Hütte. Hier schließt wieder ein schmaler Bergpfad, Nr. 455, an, der nun in mehreren Serptentinen hinauf zu Tutzinger Hütte führt.

Nie wieder Langeweile für dich und deine Kids:

Auf unserem Instagram-Kanal @freisinger_mama findest du die besten Ausflugstipps, Freizeitideen, Spielplatz-Checks, Events und News für den Landkreis Freising und überall wo es schön ist.



HILFE, EIN BABY!

Professionelle, regionale Begleitung und Unterstützung für werdende und frisch gebackene Eltern

Ein Kind zu bekommen gehört zu den schönsten, aber auch herausforderndsten Momenten im Leben. Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind geprägt von Glücksgefühlen, aber auch von Erschöpfung, Unsicherheit und ganz neuen Aufgaben. Gerade in dieser sensiblen Zeit wünschen sich viele frischgebackene Eltern jemanden an ihrer Seite, der sie unterstützt, berät oder einfach mal entlastet.

Zum Glück gibt es auch im Landkreis Freising verschiedene Anlaufstellen und Menschen, die genau dafür da sind. Wusstest du, dass es Maternity Nurses oder Mütterpflegerinnen gibt? Sie begleiten Familien in den ersten Tagen nach der Geburt, aber auch Beratungsstellen bieten Informationen und ein offenes Ohr.

In diesem Artikel stellen wir dir die Angebote vor.

VON ANFANG AN RUNDUM VERSORGT – DER BERUF DER MATERNITY NURSE IN DEUTSCHLAND

Während Hebammen in Deutschland fest etabliert sind, kennt man den Beruf der Maternity Nurse bislang vor allem aus dem englischsprachigen Raum. Doch auch hierzulande entdecken immer mehr Familien, wie wertvoll eine solche Fachkraft im Wochenbett sein kann.

Was macht eine Maternity Nurse?

Eine Maternity Nurse ist spezialisiert auf die erste Zeit nach der Geburt – sie betreut sowohl das Neugeborene als auch die frischgebackene Mutter im häuslichen Umfeld. Sie hilft beim Stillen, achtet auf die Bedürfnisse des Babys, gibt Sicherheit im Umgang, unterstützt bei der Organisation des Familienalltags und sorgt dafür, dass auch die Eltern einmal durchatmen können. Im Unterschied zur klassischen Wochenbettbetreuung begleitet eine Maternity Nurse häufig mehrere Stunden am Tag, in der Nacht oder sogar rund um die Uhr – individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse der Familie.

In Deutschland noch eine Seltenheit

Während in Großbritannien oder den USA Maternity Nurses ganz selbstverständlich Teil der Nachsorge sind, müssen viele hierzulande erstmal googeln, was man darunter versteht. Dennoch steigt die Nachfrage – vor allem bei Eltern, die sich in der Anfangszeit intensive Unterstützung wünschen, sei es durch Mehrlingsgeburten, Frühchen oder einfach durch das Bedürfnis nach mehr Ruhe und Entlastung.

Berufswunsch Maternity Nurse - und jetzt?

In Deutschland ist der Beruf der Maternity Nurse kein klar geregeltes Berufsbild und auch kein staatlich anerkannter Ausbildungsberuf. Allerdings kannst du mit verschiedenen Qualifikationen in diesem Bereich arbeiten:



1. Staatlich anerkannte Ausbildungen

- **Hebamme / Entbindungspfleger**
umfassend qualifiziert für die Begleitung von Mutter und Neugeborenem, auch in den ersten Wochen nach der Geburt.
- **Gesundheits- und Kinderkrankenschwester:in**
spezialisiert auf die Pflege von Babys und Kindern, auch im häuslichen Umfeld.
- **Familienpfleger:in**
unterstützt Familien in besonderen Lebenslagen, z.B. bei Krankheit oder nach der Geburt.
- **Stillberaterin (z.B. IBCLC)**
Spezialisierung auf Stillberatung.
- **Trageberaterin**
Beratung zur optimalen Babytuch-/Trage-Nutzung.
- **Kursleitung für Babymassage, Baby-Handling, Schlafberatung**
zusätzliche Angebote, um Eltern in den ersten Monaten zu unterstützen.

2. Zusatzqualifikationen & Weiterbildungen

- **Maternity Nurse Training**
private Schulungen / Zertifikate (meist aus UK oder USA), in Deutschland teils über Agenturen oder Online-Kurse erhältlich. Achtung: nicht staatlich anerkannt, aber bei Privathaushalten gefragt.

3. Voraussetzungen / Soft Skills

- Erfahrung im Umgang mit Neugeborenen
- Einfühlungsvermögen und Kommunikationsstärke
- Belastbarkeit und Flexibilität
- Bereitschaft zu Wochenend-/Nachtdiensten

GROW *with*
STEPHANIE
Schlafberatung & Elterncoaching

Email: start@growwithstephanie.de
Tel: 0160 96875210

Wir haben mit einer Maternity Nurse gesprochen, die im Münchner Raum arbeitet, um mehr über ihren Alltag und ihre Aufgaben zu erfahren.

INTERVIEWFRAGEN AN STEPHANIE:

Welche typischen Aufgaben übernimmst du im Alltag mit einer Familie? Bist du rund um die Uhr oder eher stundenweise bei den Familien, und für welchen Zeitraum?

„Das hängt ganz von den Bedürfnissen der Familie ab. Im Fokus stehen Mutter und Neugeborenes – ich unterstütze beim Stillen oder Fläschchengeben, beim Schlafrhythmus, der Babypflege und beantworte alle Fragen. Viele Eltern wünschen sich auch nachts Entlastung, damit sie mal wieder durchschlafen können. Wie lange ich eine Familie begleite, wird individuell abgestimmt – meist sind es die ersten zwölf Wochen.“

Gibt es besondere Herausforderungen – und auch besonders schöne Momente – in deinem Beruf?

„Auf jeden Fall. Ich begleite Familien in einer sehr emotionalen Zeit, was viel Flexibilität und Einfühlungsvermögen erfordert – jede Familie ist anders. Das ist herausfordernd, aber auch sehr berührend: Ich sehe, wie ein kleiner Mensch ankommt und wie sich das Familienleben entwickelt. Besonders der Abschied nach drei intensiven Monaten fällt oft schwer, weil eine enge Bindung entstanden ist – auch zum Baby.“

Wie wichtig ist deiner Meinung nach emotionale Unterstützung im Wochenbett – auch für Väter?

„Extrem wichtig! Die erste Zeit nach der Geburt ist oft überwältigend – mit Schlafmangel, vielen Emotionen und Unsicherheiten. Da hilft es enorm, eine erfahrene, ruhige Begleitung an der Seite zu haben, die Orientierung gibt und Sicherheit vermittelt – gerade bei all den widersprüchlichen Ratschlägen von außen. Das tut Müttern und Vätern gleichermaßen gut.“

Hast du einen Tipp für frisch gebackene Eltern, der wirklich Gold wert ist?

„Ja, sogar zwei:
1. Erwartet nicht, dass die ersten Wochen nur aus Glückseligkeit bestehen. Das Leben mit einem Neugeborenen ist wunderschön – aber oft auch anstrengend, emotional und herausfordernd. Scheut euch nicht, frühzeitig

Hilfe in Anspruch zu nehmen – durch eine Hebamme, eine Maternity Nurse oder andere Fachkräfte. Besonders beim Thema Schlaf quälen sich viele viel zu lange – dabei gibt es sanfte und wirkungsvolle Wege, etwas zu verändern.

2. Hört nicht auf jeden Rat und googelt nicht alles. Vertraut eurem Bauchgefühl – ihr kennt euer Kind am besten und müsst euch nicht rechtfertigen.“

DIE KOSTENFRAGE

Eine Frage, die viele Eltern sich natürlich stellen: Wer bezahlt das eigentlich?

Anders als die Hebamme wird die Maternity Nurse nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern muss privat bezahlt werden. Das mag im ersten Moment abschreckend wirken – doch viele Familien empfinden diese Investition als sehr wertvoll.

Denn gerade in einer Zeit, in der Erschöpfung, Überforderung und schlaflose Nächte schnell zur

Belastungsprobe werden, kann eine einfühlsame, fachlich kompetente Begleitung durch eine Maternity Nurse den Unterschied machen.

Einige Eltern sparen gezielt darauf hin oder wünschen sich die Unterstützung zur Geburt als gemeinsames Geschenk von Familie oder Freunden.

Letztlich geht es um das Wichtigste überhaupt: einen sicheren, liebevollen Start ins Familienleben.

BERATUNGSPRAXIS
SICHTWECHSEL



- « War Ihre Schwangerschaft, Geburt oder Wochenbettzeit sehr schwer, gar traumatisch?
- « Haben Sie eine Fehl- oder Totgeburt erlebt?
- « Begleitet Sie die Frage „Was wäre gewesen wenn..?“
- « Sind Sie erneut schwanger und die Angst begleitet Sie?

Dann vereinbaren Sie ein kostenloses Erstgespräch. Wir unterstützen Sie darin, wieder positiv nach vorne zu sehen.



Kim Kolb
Obere Domberggasse 7
85354 Freising
+49 (0) 8161 88 51 13-0



Ich bin Bianca – zertifizierte Mütterpflegerin



31 Jahre alt, MAMA von zwei wundervollen Jungs und Ehefrau von einem ganz tollen Mann.

Als Mütterpflegerin begleite ich Frauen ganzheitlich in der Schwangerschaft und im Wochenbett - mit liebevoller emotionaler Fürsorge und praktischer Unterstützung. So entsteht Raum für Regeneration, Ruhe und einen gelingenden Start ins Familienleben.

Ich bin auch für Dich da, wenn Du gesundheitlich herausgefordert bist

- zum Beispiel nach einer Operation, bei einem Knochenbruch oder einem Schub einer chronischen Erkrankung. Mein Ziel ist es, Dich im Alltag zu entlasten, damit Du Dich auf Deine Genesung konzentrieren kannst.



Die Zeit nach Geburt ist so intensiv & wertvoll.

Dein Körper hat Höchstleistungen erbracht. Alles ist neu. Manchmal laufen Schwangerschaft, Geburt oder auch die erste Zeit mit dem Baby nicht so, wie erträumt.

ERSCHÖPFUNG und ÜBERFORDERUNG können DICH einnehmen & lähmen, obwohl gerade diese erste Zeit für die Bindung zu Deinem Kind unendlich wichtig ist.

Aber nicht jede Frau kann auf Hilfe aus dem familiären Umfeld oder Freunden zurückgreifen um eine emphatische und fürsorgliche Unterstützung und Entlastung in der Schwangerschaft und/oder Wochenbett zu erhalten. Sind Mutter und Kind gut umsorgt, kann sich die Familie in Ruhe orientieren und den neuen Alltag gestalten.



Du sorgst Dich, Dir könnte das alles zu viel werden?

So kann ich Dich unterstützen:

- Emotionale Unterstützung für Dich
- Hilfe bei der Organisation Deines neuen Familienalltags
- Freiräume für Dich schaffen
- Planen, Einkaufen und Zubereiten von vollwertigen Mahlzeiten
- Leichte Tätigkeiten im Haushalt
- Unterstützung beim Stillen, Hilfestellung bei der Säuglingspflege oder beim Tragen
- Betreuung der Geschwisterkinder; Besorgungen/Begleitung zu Terminen



Beim Kennenlerngespräch können wir gemeinsam überlegen, was für Dich gerade am Wichtigsten ist und mit was ich Dich unterstützen kann!

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Ich freue mich auf Dich!
Deine Bianca

Zertifizierte Mütterpflegerin
AFS Stillberaterin i.A.
Inklusionspädagogin i.A.



Wichtig zu wissen:

Ich ersetze keine Hebamme. Mütterpflege ist eine sinnvolle Ergänzung. Die medizinische Verantwortung liegt weiterhin bei Deiner Hebamme oder Deinem Arzt/Deiner Ärztin.



Instagram:
mutterpflege_bianca_eschenlohr

UNTERSTÜTZUNG FÜR SCHWANGERE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN IM LANDKREIS FREISING

Im Landkreis Freising gibt es zahlreiche Beratungsstellen, die werdende und frischgebackene Eltern in dieser besonderen Lebensphase unterstützen:

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Die koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) bietet vertrauliche und kostenlose Beratung für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis drei Jahren. Sie unterstützt bei Fragen zu Schwangerschaft, Geburt, Erziehung und in belastenden Lebenssituationen.

wellcome Freising – Praktische Hilfe nach der Geburt

wellcome vermittelt ehrenamtliche Helfer:innen, die junge Familien im Alltag entlasten, z. B. durch Babysitting oder Begleitung zu Arztterminen. Das Angebot richtet sich an Eltern ohne familiäre Unterstützung (siehe Artikel in Freisinger Mama Ausgabe 02)

Elternschule am Klinikum Freising

Die Elternschule bietet Kurse zur Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, Stillvorbereitung und Rückbildung an. Alle Kurse werden von erfahrenen Fachkräften geleitet.

donum vitae Freising

donum vitae bietet Beratung während der Schwangerschaft, bei Schwangerschaftskonflikten und nach der Geburt bis zum dritten Lebensjahr des Kindes an. Auch Themen wie unerfüllter Kinderwunsch oder schwierige Geburts-erlebnisse werden behandelt.

Elternsprechstunde der Frühförderstelle Freising

Die Frühförderstelle bietet eine kostenlose und unkomplizierte Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern an. Themen sind unter anderem Schrei-, Schlaf-, Ess- und Fütterprobleme sowie Trennungsängste. Die Beratung erfolgt durch erfahrene Fachkräfte und ist vertraulich.

Elternbegleitung im Elternhaus Freising & Elmo-Infomobil

Das Elternhaus in Freising sowie das Elmo-Infomobil in Allershausen, Nandlstadt und der VG Mauern bieten praktische Unterstützung für Familien. Elternbegleiter:innen helfen bei Unsicherheiten im Familienalltag, vermitteln passende Bildungs- und Freizeitangebote und unterstützen bei Anträgen oder der Kommunikation mit Kitas und Schulen.

Caritas Freising – Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

Die Caritas bietet kostenlose Beratung bei Fragen zur Entwicklung, Ernährung oder Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern. Zudem gibt es Gruppenangebote wie „Von Anfang an“ für Eltern mit Babys bis 1,5 Jahren.

Zentrum der Familie – Katholisches Kreisbildungswerk Freising

Das Zentrum bietet vielfältige Kurse und Veranstaltungen für Familien an, darunter auch das wellcome-Programm. Es dient als zentrale Anlaufstelle für Familienbildung im Landkreis.

Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt Freising

Diese Stelle bietet kostenlose Vorträge und individuelle Beratung zu Themen wie Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz und Kindergeld an. Termine finden sowohl vor Ort als auch online statt.

IM RHYTHMUS DES LEBENS – Der Zyklus der Frau ein Geschenk der Natur

Von der ersten Periode bis zur Menopause: Der weibliche Zyklus begleitet Frauen über viele Jahrzehnte hinweg. Er beginnt oft schüchtern in der Pubertät, bleibt ein treuer Begleiter durch das fruchtbare Leben und verabschiedet sich schließlich mit der Menopause. Was lange Zeit ein Tabuthema war, darf heute laut, liebevoll und offen besprochen werden. Denn: Der Zyklus ist kein lästiges Übel, sondern ein Geschenk der Natur – ein Zeichen von Gesundheit, Vitalität und Weiblichkeit.

Der erste Zyklus – wenn aus Mädchen Frauen werden

Der Moment, in dem ein junges Mädchen zum ersten Mal ihre Periode bekommt, ist ein Meilenstein. Er markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Viele Mädchen erleben diesen Moment mit Unsicherheit oder Scham. Dabei kann gerade dieser Moment eine wunderbare Gelegenheit für Mütter, Großmütter und weibliche Bezugspersonen sein, ein starkes Band zu knüpfen. Wenn Mutter und Tochter diesen ersten Schritt gemeinsam feiern, entsteht ein Gefühl der Verbundenheit – ein geteiltes Wissen um die Kraft des Körpers. Offen über Menstruation zu sprechen, stärkt das Selbstbewusstsein und vermittelt: Dein Körper ist wundervoll, so wie er ist.

Die vier Phasen des Zyklus – eine Reise durch dich selbst

Der weibliche Zyklus besteht aus vier Phasen, die sich in ihrer Wirkung auf Körper und Psyche unterscheiden. Wer beginnt, sich bewusst mit diesen Phasen auseinanderzusetzen, wird überrascht sein, wie viel Kraft darin liegt.

Menstruation (Tage 1–5):

Der Körper lässt los, was nicht mehr gebraucht wird. Eine Zeit der Ruhe, des Rückzugs, aber auch der Intuition. Viele Frauen spüren, dass sie in dieser Phase besonders tief mit sich selbst verbunden sind.

Follikelphase (Tage 6–13):

Die Energie steigt. Der Körper bereitet sich auf den Eisprung vor. Kreativität, Motivation und Lebensfreude nehmen zu. Eine gute Zeit für Neuanfänge, Pläne und soziale Aktivitäten.

Ovulation – Eisprung (Tag 14 ±):

Der Höhepunkt des Zyklus. Die Fruchtbarkeit ist auf dem Maximum, das Körpergefühl oft besonders positiv. Viele Frauen strahlen jetzt besonders, sind kommunikativ und offen.

Lutealphase (Tage 15–28):

Die Energie beginnt langsam zu sinken. Es ist eine Zeit der Reflexion, des Sortierens. Manche Frauen spüren emotionale Schwankungen, andere nutzen die Phase für kreatives Arbeiten oder das Aufräumen innerer Themen.



Was unterstützt einen gesunden Zyklus und wie entwickelst Du das Körpergefühl dafür?

Frauen, die im Einklang mit ihrem Zyklus leben, berichten von mehr Selbstliebe, besserer Planung ihres Alltags – und oft auch weniger Beschwerden. Ein gesunder Zyklus ist mehr als nur ein regelmäßiger Ablauf von Tagen. Er ist Ausdruck einer feinen hormonellen Balance – und er reagiert sensibel auf unsere Lebensweise.

- **Ernährung:** Frische, unverarbeitete Lebensmittel, gute Fette (z. B. Leinsamen, Nüsse, Avocado), viel Gemüse und ausreichend Eisen sind wichtige Bausteine.
- **Schlaf und Erholung:** Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus hilft dem Hormonsystem, im Gleichgewicht zu bleiben.
- **Bewegung:** Moderate Bewegung wie Radfahren, Spazieren, Yoga oder Tanzen wirkt regulierend. Extreme Belastungen hingegen können den Zyklus durcheinanderbringen.
- **Stressreduktion:** Chronischer Stress stört die hormonelle Balance. Atemübungen, Meditation oder achtsame Rituale helfen, zur Ruhe zu kommen.

Doch genauso wichtig ist ein achtsamer Blick nach innen: Wer beginnt, seinen Zyklus zu verstehen, öffnet die Tür zu einem tiefen Körpergefühl.

Der erste Schritt in diese bewusste Verbindung ist, den eigenen Zyklus zu beobachten. Viele Frauen nutzen dafür heute digitale Zyklus-Apps, in denen sie Menstruation, Stimmung, Energielevel oder körperliche Symptome festhalten. Das schafft Klarheit – über den eigenen Rhythmus, die inneren Hochs und Tiefs und die individuellen Bedürfnisse in jeder Phase.

Wer einmal erlebt hat, wie sich bestimmte Gefühle oder körperliche Signale immer wieder zur selben Zeit im Zyklus zeigen, beginnt zu verstehen: Ich bin nicht launisch – ich bin zyklisch.

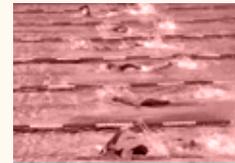
Viele Frauen spüren den Wunsch, ihren Zyklus nicht nur zu dokumentieren, sondern auch auf emotionaler Ebene zu begleiten. Hier können Edelsteine eine sanfte Unterstützung sein. So wird etwa Mondstein mit der weiblichen Intuition und dem Hormonhaushalt verbunden.

Von der Blüte zur Reife – die Zeit der Wechseljahre

Wenn sich der Zyklus langsam verabschiedet, beginnt ein weiterer natürlicher Abschnitt: die Menopause. Auch sie ist kein „Ende“, sondern ein Übergang. Die hormonellen Veränderungen können herausfordernd sein – aber sie bieten auch neue Chancen. Viele Frauen berichten von einer tiefen inneren Klarheit, neuer Freiheit und Stärke, die sich in dieser Zeit entfalten. Mit einem gesunden Körpergefühl, guten Gesprächen und Unterstützung durch Ernährung oder Heilpflanzen lässt sich dieser Übergang bewusst und gestärkt gestalten.



Wusstest du...?



Profisportlerinnen richten ihr Training nach dem Zyklus aus.

Studien zeigen, dass Leistungsfähigkeit, Schmerzempfinden und Muskelregeneration stark von der Zyklusphase abhängen. In der Follikelphase ist das Energielevel besonders hoch – perfekt für intensive Trainings. In der Lutealphase kann Regeneration oder sanfter Sport wie Yoga besser tun. Immer mehr Trainer:innen beziehen das in individuelle Pläne ein.



Eng verbundene Frauen gleichen oft ihren Zyklus an.

Freundinnen, Mitbewohnerinnen oder Kolleginnen, die viel Zeit miteinander verbringen, erleben häufig eine Synchronisierung ihres Zyklus. Dieses Phänomen, auch „McClintock-Effekt“ genannt, zeigt, wie sehr der Zyklus nicht nur individuell, sondern auch sozial vernetzt ist.

Tabuthema? Nein danke!

Noch immer begegnet man dem Zyklus oft mit einem Achselzucken, einem verstohlenen Blick oder einer Bemerkung wie „Hast du deine Tage oder was?“ – doch das muss nicht so bleiben.

Heute sprechen junge Frauen selbstbewusst über ihre Periode, posten Periodenprodukte auf Social Media, und sogar in der Schule oder im Job wird das Thema langsam sichtbar.

Wenn wir den Zyklus nicht länger verstecken, sondern als Teil unserer Identität annehmen, entsteht etwas Wunderbares: eine neue Kultur der Weiblichkeit. Eine, in der Mädchen mit Stolz auf ihre erste Periode blicken. In der Frauen ihr Leben zyklusgerecht planen dürfen. Und in der Mütter, Töchter und Freundinnen sich gegenseitig stärken, anstatt sich zu vergleichen oder zu schämen.

Der Zyklus ist kein Tabu. Er ist ein Geschenk.



Endlich Zeit für jede Patientin

Frauenärztin Justine Börzsönyi-Dilenge über ihren Neustart mit ihrer Privatpraxis in der Freisinger Altstadt

Nach 13 Jahren in der Kassenpraxis habe ich mir im Sommer 2024 einen lang gehegten Wunsch erfüllt:

Eine eigene gynäkologische Privatpraxis in der Freisinger Altstadt. Warum? Weil ich auf diese Weise endlich Medizin so praktizieren kann, wie ich es für richtig halte.



In der gesetzlichen Krankenversicherung sind nur wenige Minuten pro Patientin vorgesehen. Das Sozialgesetzbuch spricht von "ausreichender" Behandlung – aber was ist ausreichend, wenn eine Frau Fragen hat, sich Sorgen macht oder einfach verstehen möchte, was in ihrem Körper passiert?

Mein Ziel war klar: Jede Patientin so behandeln, wie ich selbst behandelt werden möchte. Mit Zeit für Gespräche, gründliche Untersuchungen und der Aufmerksamkeit, die jede Frau verdient.

Was das konkret bedeutet? Meine Patientinnen bekommen kurzfristig Termine, statt wochenlang auf einen Facharzttermin warten zu müssen. Statt 10 Minuten nehme ich mir 30 Minuten Zeit. Keine überfüllten Wartezimmer, keine Hektik. Das erlaubt mir, auch über den gynäkologischen Tellerrand hinauszuschauen.

Zu mir können sowohl Privatversicherte als auch gesetzlich Versicherte als Selbstzahlerinnen kommen. Eine umfassende gynäkologische Vorsorgeuntersuchung kostet ab 120 Euro.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Schwangerenbetreuung: Gemeinsam mit meiner Hebamme biete ich die komplette Betreuung aus einer Hand – von der Vorsorge über die Geburt bis zur Nachsorge. So haben werdende Mütter eine vertrauensvolle medizinische Begleitung durch die gesamte Schwangerschaft.

Die Termine vereinbaren meine Patientinnen am einfachsten über das Online-System auf meiner Website. Das funktioniert rund um die Uhr, automatische Bestätigung und Erinnerung inklusive.

Nach den ersten Monaten mit meiner eigenen Praxis kann ich sagen: Diese Entscheidung war richtig. Sie ermöglicht mir täglich, das zu geben, was jede Frau verdient – echte Zuwendung und die Zeit, die für eine vertrauensvolle Behandlung nötig ist.



Privatpraxis für Gynäkologie und Geburtshilfe

Justine Börzsönyi-Dilenge

Obere Hauptstraße 4, 85354 Freising

Tel: 08161 / 885 05 66

info@frauenarztpraxis-freising.de

www.frauenarztpraxis-freising.de

QUICK & EASY LAUGENZUPFBROT

Flammkuchen Style



Tipp

BEIM SERVIEREN KANNST DU
IN DER MITTE EINE SCHALE MIT
SALAT ODER DIPP PLATZIEREN.

Zutaten

- 10 gefrorene Laugenbrezel-Rohlinge 15 Minuten angetaut (regionale und natürliche gibt es bei der Bäckerei Geisenhofer)
- je 1 Packung Reibekäse Mozzarella und Gouda
- 250 g Speckwürfel
- 1/2 Stange Lauch
- 20 g Olivenöl
- 1 handvoll Röstzwiebeln
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen
2. Laugenbrezeln antauen lassen und in grobe Stücke schneiden (ca. 2cm breit)
3. restlichen Zutaten kleinschneiden und vermengen
4. alles auf einem Backblech ringförmig verteilen
5. 25 Minuten backen

Guten Appetit!

Termine.

Bitte beachten: die Termine / Kurse und Kontakte sind sehr sorgfältig recherchiert. Trotzdem sind alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen obliegen den Veranstaltern. Es wird um Anmeldung gebeten.

12.09. - 21.09.2025

Moosburger Herbstschau
Moosburger Viehmarktplatz

16. September

BIB Game - Overcooked ab 12 Jahren
16.00 - 19.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

17. September

Vorlesestunde für Kinder von 5-8 Jahren
15.00 - 16.00 Uhr
Stadtbibliothek, Freising

18. September

Infoabend Weiterbildungskurs zur Fachkraft in bayerischen Kitas
19.30 - 21.20 Uhr
Online via Zoom

20. September

Weltkindertag im Asam mit Kindertheater, Flohmarkt und Aktionen
14.00 - 17.00 Uhr
ASAM, Freising

Kinderfest zum Weltkindertag

11.00 - 17.00 Uhr
Marktplatz, Neufahrn

23. September

Gemütliche Vorleserunde für Kinder von 3-4 Jahren
15.30 - 16.00 Uhr
Stadtbibliothek, Freising

23. September

Kamishibai & Kinder-Yoga: Bewegung trifft Geschichte für Kinder mit Begleitperson
16.00 - 17.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

27. September

Herbst Flohmarkt des Kinder- und Familienzentrums St. Georg
09.00 - 12.00 Uhr
St. Georghaus, Rindermarkt, Freising

1. Oktober

Buchkino „Eisbjörn“, ab 4 Jahre
16.00 - 17.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

4. Oktober

Süßigkeiten Selbst gemacht -OHNE Industriezucker für Kinder von 8-12 Jahren
10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Freising

7. Oktober

Mach MINT! - Mit dem Roboter auf Schatzsuche, ab 7 Jahren
16.00 - 18.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

Familienwerkstatt - Kreativkurs für Familien mit Kindern von 2-5 Jahren
15.30 - 16.15 Uhr
Zentrum der Familie, Freising

Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld & Co. - Vortrag
16.00 - 17.30 Uhr
Elternhaus, Freising

8. Oktober

Notfälle im Kindesalter
AOK Freising
fs.gesundheit@service.by.aok.de



10. Oktober

Grusel-Leseabend 8-10 Jahre
18.00 - 22.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

11. Oktober

Konfliktkünstler werden für 1. und 2. Klässler
9.30 - 11.30 Uhr
VHS, Moosburg
2 Termine

Konfliktkünstler werden für 3. und 4. Klässler

13.30 - 15.30 Uhr
VHS, Moosburg
2 Termine

Kochkurs für junge Leute 11-18 Jahre

10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Moosburg
2 Termine

Henna Tattoo Workshop ab 12 Jahre

14.00 - 16.00
VHS, Moosburg
2 Termine

12. Oktober

Auf den Spuren des Eichhörnchens Hansi im Herbstwald -Naturerkundung für 3-12 Jährige mit Eltern
15.00 - 17.30 Uhr
VHS, Moosburg
2 Termine

Entenrennen

13.00 - 16.00 Uhr
Goldach Park, Hallbergmoos

14. Oktober

Rocky Waschbär - Der Apfelkuchendieb – Marotte Figurentheater, ab 4 Jahre
16.00 - 17.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

17. Oktober

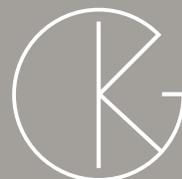
Von der Milch zur Makkaroni, Für Eltern von Babys im 1. Lebensjahr
11.30 - 13.30 Uhr
Elternhaus, Freising

19. Oktober

Tag der offenen Bücherei
10.00 - 18.00 Uhr
Gemeindebücherei, Hallbergmoos

Flohmarkt Kinderkleidung und Spielsachen

13.30 - 15.30 Uhr
Grundschule Fahrenzhausen, Turnhalle
Schwangerenverkauf ab 13.00 Uhr



KONKRET
GELEBT
Dr. Karin Gallas



Wie ihr als **ELTERN** **ZEIT optimiert**
im Beruf und in der Familie

COACHING | THERAPIE
BERATUNG | SUPERVISION

Stieglbräugasse 18, Freising

www.konkretgelebt.de

20. Oktober

„Nein, Nein, Nein!“ Für Eltern von Kindern im Trotzalter - Vortrag

19.00 - 20.30 Uhr
Elternhaus, Freising

21. Oktober

Babyschlaf - Vortrag

19.00 - 20.30 Uhr
Elternhaus, Freising

22. Oktober

Notfälle im Kindesalter

AOK Erding
fs.gesundheit@service.by.aok.de

23. Oktober

Beratungstreffen für Studierende mit Kind

15.00 - 16.30 Uhr
HSG Freising, Hohenbachernstraße 9
Auch ohne Anmeldung

25. Oktober

Fingerfood aus der Hexenküche für Kinder von 8-12 Jahren

10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Freising

Philosophieren mit Kindern Vor- und Grundschulalter

10.30 - 12.00 Uhr
Elternhaus, Freising

Lernen leicht gemacht -Workshop für Eltern und Kinder 8-13 Jahre

10.00 - 12.30 Uhr
VHS, Moosburg
2 Termine

Eltern und Kinder kochen zusammen - Kochkurs für Mama oder Papa und Kinder ab 8 Jahren

10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Moosburg

Vortrag: Babyschlaf verstehen

10.00 - 11.30 Uhr
VHS, Moosburg

28. Oktober

Erste Hilfe Kurs am Kind & Säugling

Ab 17.30 Uhr
Das Stadl, Neufahrn

29. Oktober

Halloweenbasteln ab 6 Jahren

15.30 - 17.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

30. Oktober

Dornröschen

15.00 Uhr
ASAM, Freising
Vorverkaufsstart 12.09.

4. November

Familienwerkstatt - Kreativkurs für Familien mit Kindern von 2-5 Jahren

15.30 - 16.15 Uhr
Zentrum der Familie, Freising

5. November

Buchkino „Henri und Henriette - Wir sind doch keine Angsthasen“, ab 4 Jahren

16.00 - 17.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

8. November

Selbsthaltungskurs „Einfach stark wie ein Löwe - ganz ohne Brüllen“ 1.-2. Klasse

09.30 - 12.30 Uhr
VHS Freising

8. November

Selbsthaltungskurs „Einfach stark wie ein Löwe - ganz ohne Brüllen“ 3.-4. Klasse

13.00 - 16.00 Uhr
VHS Freising

10. November

Ein Baby will getragen sein - Vortrag

15.30 - 16.15 Uhr
Zentrum der Familie, Freising

11. November

Die rollende Stadt – Buchfink Theater, ab 3 Jahren

16.00 - 17.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

18. November

BIB Game - Let's sing ab 12 Jahren

16.00 - 19.00 Uhr
Gemeindebibliothek, Neufahrn

Puppentheater - das tapfere Schneiderlein ab 3 Jahren

15.30 - 16.30 Uhr
AULA, Stadtplatz 2, Moosburg

20. November

Medienerziehung: Cyber-Mobbing für Eltern von 10-14 Jährigen

19.30 - 21.00 Uhr
Über Zentrum der Familie, Freising - Onlineveranstaltung

21. + 22. November

Weihnachtsmarkt Birkeneck

Birkeneck 1, Hallbergmoos

25. November

Recht in der digitalen Welt - Webinar für Eltern mit Kindern 3. - 6. Klasse

17.00 - 18.30 Uhr
Über VHS Moosburg, Onlineveranstaltung

28.-30. November

Christkindlmarkt Hallbergmoos

Rathausplatz, Hallbergmoos

29. November

KLANGFamilie Weihachten in aller Welt für Familien mit Kindern von 2-6 Jahren

10.00 - 11.30 Uhr
Siebenbürgenstraße 8f, Moosburg



© Diözesanmuseum Freising, Foto: Dirk Daniel Mann



© Diözesanmuseum Freising, Foto: Thomas Dasthuber

© Diözesanmuseum Freising, Foto: Thomas Dasthuber

Anzeige

Sei dabei im DIMU!

Schon die Architektur macht es deutlich: Das DIMU ist ein Ort für alle. Die Offenheit der Wände des Museumsbaus steht für die Offenheit des Hauses, das auch für die jungen Besucherinnen und Besucher ein vielfältiges Programm bereithält.

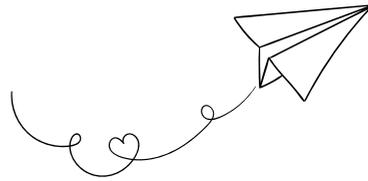
Neben speziellen Angeboten für Kindergärten und Schulen sowie Kommunion-, Firm- und Ministrantinnengruppen hält das DIMU auch unterschiedliche Möglichkeiten bereit, den privaten Besuch für Kinder und Jugendliche spannend zu gestalten: Ein Museumserlebnis für alle Generationen bieten die Familienführungen ebenso wie die offene DIMU-Werkstatt (geöffnet mit einem vielseitigen Programm sonn- und feiertags sowie zu wechselnden Terminen, u.a. in den Ferien). Hier können, passend zu den verschiedenen Jahres- und Festzeiten, kleine Objekte für Zuhause gestaltet werden.

Auch Kindergeburtstage und Familienfeiern sind buchbar. Wer Museum und Domberg lieber allein entdecken möchte, kann die an der Kasse erhältlichen SeiDabei-Hefte zum Mitmachen nutzen.

Wichtig bei den unterschiedlichen Programmen ist dem Museumsteam das gemeinsame Entdecken des Museums für alle, unabhängig davon, ob dies im Klassenverband, mit Freunden oder als Familie stattfindet. Individuelle Anfragen und Wünsche sowie besondere Bedürfnisse werden daher gerne berücksichtigt.

Nähere Informationen unter www.dimu-freising.de. Das Team der Kunstvermittlung freut sich aber auch über eine direkte Kontaktaufnahme von Dienstag bis Freitag, 9:00-11:00 Uhr unter 089 2137 74369.

Kurse.



IN DER SCHWANGERSCHAFT

FreisingBewegt - Mit Babybauch

Termin: Donnerstags ab 17.30 Uhr

Ort: Das Stadl, Neufahrn

Kontakt: Christina Richter

www.freisingbewegt.de

Von Krankenkassen bezuschusst

Yoga in der Schwangerschaft

Termin: Donnerstags, 17.45 - 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit

Ort: Leuchtfleur Studio Yoga & mehr - Hohenkammer

Kontakt: Birgit Neuhaus

www.yoga-hohenkammer.de

Fit durch die Schwangerschaft

Termin: Ab 01.10. 18.30 Uhr 8 Einheiten

Ort: Zentrum der Familie

Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Pilates für Schwangere

Termin: Ab 25.09. 17.30 Uhr 8 Einheiten

Ort: Zentrum der Familie

Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Mami Sports mit Babybauch

Termin: Ab 19.09.2025 10 Einheiten
oder jederzeit als Onlinekurs
mit flexiblem Start

Ort: Mami sports Studio
Gutenbergstraße 11,
85354 Freising

Kontakt: Vroni Raab-Kronski
info@mami-sports.de
0151 57630180

Von Krankenkassen
bezuschusst



Bauchtanz in der Schwangerschaft

Termin: Montag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: YoTa, Thannerstraße 8, Zolling

Kontakt: Nadine Wöhrl, 0176/341 685 13, info@yota-zolling.de

GEBURTSPREBEREITUNG

Tageskurs

Termin: 18.10.2025 ab 10 Uhr / 15.11.2025

Ort: Klinikum Freising

Kontakt: klinikum-freising.de

Geburtsvorbereitung mit Yoga

Termin: Ab 28.10.2025 19.30 - 21.30 Uhr 7 Einheiten

Ort: Zentrum der Familie

Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
6 Einheiten

Wochenendkurs

Termin: 03.10. - 04.10.2025

Ort: Zentrum der Familie

Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv

Termin: Ab 15.09.2025 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Zentrum der Familie

Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
8 Einheiten

Stillvorbereitungskurs

Termin: 20.09.2025 09.00 Uhr

Ort: Zentrum der Familie

Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Hypnobirthing 2.0

Termin: 21.09. / 28.09.

Ort: Stadl Neufahrn

Kontakt: info@natuerlichmama.com

RÜCKBILDUNG

Beckenbodenkräftigung für die Frau nach Schwangerschaft und Geburt

Termin: Jederzeit
Ort: Online
Kontakt: Vroni Raab-Kronski
info@mami-sports.de
0151 57630180
10 Einheiten je 60 Minuten

Rückbildung mit Pilates - mit Kinderbetreuung

Termin: Ab 23.09.2025 09.15 Uhr
Ort: Zentrum der Familie
Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
8 Einheiten

Bauchtanz zur Rückbildung

Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: YoTa, Thannerstraße 8, Zolling
Kontakt: Nadine Wöhrl, 0176/341 685 13,
info@yota-zolling.de

Rückbildungsgymnastik am Abend

Termin: Ab 07.10.2025 18.00 - 19.15 Uhr
Ort: Zentrum der Familie
Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
Frühestens 6-8 Wochen nach Entbindung

Rückbildungskurse „Leere Wiege“

Kontakt: sternenkindfamilie.de

sehen mit theresa
Direkt bei dir zu Hause
DEINE UMGEBUNG.
DEINE BRILLE.
DEINE MOBILE OPTIKERIN.
Für alle, die mehr erwarten. Mehr Nähe.
Mehr Service.
Region Freising & Region München.
0155 63 88 43 57
hallo@sehenmittheresa.de

RUND UM DAS BABY

Baby-Musikgarten (6-18 Monate)

Termin: Dienstag / Mittwoch jeweils vormittags oder nachmittags
Ort: Haus der Vereine, Freising
Kontakt: Gabi Reischl: musikgarten-in-freising@posteo.de

Singen mit Baby (3-12 Monate)

Termin: Mittwoch Vormittag
Ort: Musikentdecker Moosburg
Kontakt: Magdalena Heidenreich
www.musikentdecker-moosburg.de
musikentdeckermoosburg@gmail.com

Baby-Eltern-Kurs 3-6 Monate

Termin: Ab 09.09.2025
Ort: Das Stadl
Kontakt: annerhode@me.com

Babymassage

Termin: 26.09.2025 11 Uhr
28.11.2025 11 Uhr
Ort: Zentrum der Familie
Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
Für Babys von 4 Wochen bis sechs Monaten

Baby Schwimmkurs

Termin: Montag 13.30 Uhr oder 15.30 Uhr
Ort: Neufun Neufahrn
Kontakt: Aquafunny Schwimmschule
kontakt@schwimmen-neufahrn.de
4-18 Monate

Babyturnen ab 6 Monate

Termin: Donnerstag 10-11 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Neufahrn
Kontakt: geschaeftsstelle@tsv-neufahrn.de

Säuglingspflegekurs

Termin: Jeder 3. Montag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr
Ort: Zentrum der Familie
Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

KINDER

Musikgarten (1,5 - 3,5 Jahre)

Termin: Montag / Dienstag / Mittwoch jeweils vormittags oder nachmittags

Ort: Haus der Vereine, Freising

Kontakt: Gabi Reischl: musikgarten-in-freising@posteo.de

Musikforscher, Musikkurs für 4-5 Jährige

Termin: Mittwoch und Donnerstag Nachmittag

Ort: Musikentdecker Moosburg

Kontakt: Magdalena Heidenreich
www.musikentdecker-moosburg.de
musikentdeckermoosburg@gmail.com

Inklusives Turnen 4-6 Jahre

Termin: Dienstags, 14.30 und 15.30 Uhr

Ort: Turnhalle Kirchdorf

Kontakt: SCK Kirchdorf

Inklusives Turnen 7-11 Jahre

Termin: Freitags 15.00 Uhr

Ort: Turnhalle Kirchdorf

Kontakt: SCK Kirchdorf

KLANKinder: Musik und Bewegung für Kinder im Alter von 4-6 Jahren

Termin: Ab 18.09. 16 Uhr

Ort: Siebenbürgenstraße 8f, Moosburg

Kontakt: VHS Moosburg

Zumba Kids 5-7 Jahre, 8-10 Jahre, 11-13 Jahre

Termin: Verschiedene Termine

Ort: Stadtplatz 2, Moosburg

Kontakt: VHS Moosburg

Zwergertanzen in Wolfersdorf 4-5 Jahre

Termin: Ab 01.10. 15 Uhr

Ort: Gymnastikraum Wolfersdorf

Kontakt: VHS Moosburg

Bambini-Schwimmen, Kinder 1-3 Jahre

Termin: Montag 16.30 Uhr

Ort: Neufun Neufahrn

Kontakt: Aquafunny Schwimmschule
kontakt@schwimmen-neufahrn.de

Jetzt noch anmelden!
KLAVIER UND JAZZ-PIANO

Weitere Angebote der Musikschule Freising auf unserer Homepage!

Musikschule Stadt Freising

Bilder gestalten wie große Künstler

Termin: Ab 06.10.2025 15 Uhr

Ort: VHS Freising

Englisch Lernen 1. und 2. Klasse

Termin: Ab 27.09.2025 10.30 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Moosburg

Kontakt: VHS Moosburg

Ball, Spiel und Bewegung 2-4 Jahre

Termin: Ab 07.10. 16 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Moosburg

Kontakt: VHS Moosburg

Töpferkurs für Kinder ab 6 Jahren

Termin: Ab 30.09.2025 15 Uhr

Ort: VHS Freising

TEENS

Inklusives Turnen 12-20 Jahre

Termin: Freitags 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle Kirchdorf

Kontakt: SCK Kirchdorf

Yoga und Malen 13-17 Jahre

Termin: Ab 30.09.2025

Ort: Stadtplatz 2, Moosburg

Kontakt: VHS Moosburg

Englisch für Jugendliche ab 13 Jahren

Termin: Ab 07.10.2025 14 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Moosburg

Kontakt: VHS Moosburg

Yoga & Achtsamkeit für Teenager

Termin: Mittwochs 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Das Stadl

Kontakt: info@das-stadl.de

Selbstbehauptung für Mädchen 13-15 Jahre

Termin: 11.10.2025 10 Uhr

Ort: VHS Freising

Begeistern. Bewegen. Begleiten.

Kinderglück gestalten!
Wir brauchen motivierte
Unterstützung für unser Team!

KiTa-Fachkraft bei der Stadt Freising,
freising.de/rathaus/karriere

Stadt Freising

SPORTKURSE

ERWACHSENE:

Mami Slings nach Rückbildung

Termin: ab 18.09.2025 9.00 Uhr
Ort: Mami sports Studio
Gutenbergstraße 11
85354 Freising
Kontakt: Vroni Raab-Kronski
info@mami-sports.de
0151 57630180
10 Einheiten je 60 Minuten

FreisingBewegt - Nach der Rückbildung

Termin: Mittwochs 9.00 Uhr Das Stadl, Neufahrn
mittwochs 10.45 Uhr DAV Kletterhalle Freising
Kontakt: Christina Richter
www.freisingbewegt.de
Mit Kind, von den Krankenkassen bezuschusst

FreisingBewegt - Strong Mama

Termin: Mittwochs 18.15 Uhr DAV Kletterhalle, Freising
donnerstags 18.45 Uhr, Das Stadl, Neufahrn
Kontakt: Christina Richter
www.freisingbewegt.de
Von Krankenkassen bezuschusst

Das innere Kind - Seminar

Termin: 10.10. - 12.10.2025
Ort: Palotti Haus, Freising
Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Life Balance Frauengruppe

Termin: Ab 29.09.2025 19.30 Uhr / 2.10 19.30 Uhr
Ort: Zentrum der Familie
Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

ELTERN-KIND:

Windelmusikanten für 1-2 Jährige, Musikentdecker für 2-3 Jährige

Termin: Mittwoch Vormittag, Donnerstag Nachmittag
Ort: Musikentdecker Moosburg
Kontakt: Magdalena Heidenreich
www.musikentdecker-moosburg.de
musikentdeckermoosburg@gmail.com

Yoga mit Baby

Termin: Dienstags, 9 -10 Uhr mit Babys ab 6 Monaten, Einstieg jederzeit
Ort: Leuchtfelher Studio Yoga & mehr - Hohenkammer
Kontakt: Birgit Neuhaus
www.yoga-hohenkammer.de

Inklusives Turnen 1-3 Jahre mit einem Erwachsenen

Termin: Donnerstags, 16.00 -17-00 Uhr
Ort: Turnhalle Kirchdorf
Kontakt: SCK Kirchdorf

Qigong von 8 - 99 Jahren

Termin: Ab 15.11.2025 14 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling
Kontakt: VHS Moosburg

Eltern und Kinder kochen Zusammen ab 8 Jahre

Termin: Ab 25.10.2025 10 Uhr
Ort: GH Mittelschule
Kontakt: VHS Moosburg

Sing- und Tanzmäuse 18 Monate - 3 Jahre

Termin: Ab 10.10.2025 10 Uhr
Ort: Jugendhaus Moosburg
Kontakt: VHS Moosburg

MamaFit´s Windelathleten

Termin: Ab 17.09.2025 15 Uhr
Ort: Sportforum Hallbergmoos
Kontakt: vhs-neufahrn-hallbergmoos.de

Musizieren, Singen, Tanzen 1,5 - 3 Jahre

Termin: Ab 25.09.2025 09.30 Uhr / 15.30 Uhr / 16.30 Uhr
Ort: Zentrum der Familie
Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Move it! Fitness für Eltern und Kinder

Termin: Mittwochs, 16.45 Uhr
Ort: Eching, Schule Danziger Straße
Kontakt: vhs-ea.de

Eltern-Kind-Yoga 5-10 Jahre

Termin: Ab 30.09.2025 16.30 Uhr

Ort: Zentrum der Familie

Kontakt: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Kostenfreie Ernährungs- und Bewegungsveranstaltungen für junge Familien

Online & Präsenz für Familien mit Kindern von 0-3 Jahre

Von der Milch zum Brei – ONLINE

Termin: 25.09.25 & 16.10.25; jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr

Termin: 31.10.25 & 28.11.25; jeweils von 09:30 bis 11:00 Uhr

Das beste Essen für Kleinkinder – ONLINE

Termin: 02.10.25; von 10:00 bis 11:30 Uhr

Termin: 17.10.25 & 12.12.25; jeweils von 09:30 bis 11:00 Uhr

Vom Brei zum Familientisch – ONLINE

Termin: 29.09.25, 20.10.25, 10.11.25, 01.12.25;
jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Online via Webex; der Link wird Ihnen ca. 1 Tag vor dem Termin zugeschickt

Anmeldung: bis 2 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de | Ernährung und Bewegung | Junge Eltern/Familien

Kontakt: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding,
Dr. Ulrich-Weg 4, 85435 Erding
08122-480-0, poststelle@aelf-ee.bayern.de

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding,
08122-480-0, posstekke@aelf-ee.bayern.de

Sprechstunden / Hilfestellen

Baby- und Kleinkindsprechstunde

Kostenlose Beratung durch Familienkinderkrankenschwester Julia Schinhammer

Termin: jeden 2. Donnerstag

Kontakt: Nachbarschaftshilfe Neufahrn e.V.

Lohweg 25, 85375 Neufahrn bei Freising,
info@kbh-neufahrn.de

Beratungspraxis Sichtwechsel

Geburtsstrauma, Sternenkinder, Individuelle Geburtsvorbereitung, Elternberatung Adoptiv- und Pflegeeltern

Ort: Obere Domberggasse 7
85354 Freising

Kontakt: 08161-88 51 13-0

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Kontakt: Freising: 08161 / 53 87 9-30

Moosburg: 08761 / 72 68 6-27

DONUM VITAE in Bayern e.V.

bei Paarproblemen, sexuellen Problemen, Beratung im Rahmen anonymer Geburt, allgemeine Schwangerenberatung und Begleitung bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, Kinderwunsch, PND, Fehlgeburt und Trauer

Termin: Mo., Mi., Do., Fr., 08.30 – 12.00 Uhr

Termin: Mo., Di., Do., 13.00 – 17.00 Uhr

Kontakt: freising@donum-vitae-bayern.de, Tel.: 08161/14 72 90
Außenstelle Moosburg: Stadtplatz 2, Tel.: 08161 / 1472 90

Elternbegleitung

Ansprechpartner/in bei Unsicherheit und Überforderung, Vermittlung zwischen Eltern und Kita, Unterstützung beim Knüpfen von Kontakten

Kontakt: Veronika Unterreithmeier, veronika.unterreithmeier@kbw-freising.de

Elternsprechstunde bei Schrei-/ Schlaf- und Fütterungsproblemen

Ort: Kinderkrankenhaus St. Marien, Landshut

Kontakt: Tel.: 0871 8521325



Ergotherapie Berger

Lilienthalstr. 15a

85399 Hallbergmoos

☎ 0811 13929818

ergotherapieberger.de



@ANNES_BUNTE_ERGOWELT

Individuell. Ganzheitlich. Für dich da!

ELMO (Mobile Elternbegleitung)

Offenes Ohr und pädagogisches Fachwissen (Nicht in den Ferien)

Termin: Allershausen: Volksfestplatz
donnerstags 10.00–12.00 Uhr (gerade Kalenderwoche)
donnerstags 14.00–16.00 Uhr (ungerade Kalenderwoche)

Termin: Nandlstadt (Altes Kloster)
Freitag 09.30–11.30 Uhr

Termin: VG Mauern (abwechselnd)
Dienstag 09.30–11.30 Uhr
Gammelsdorf: Gasthaus Pichlmeier
Hörgertshausen: Kinderhaus
Mauern: Altes Rathaus
Wang: Kindergarten

Kontakt: Veronika Unterreithmeier, Tel.: 0160 899 2643

Erziehungsberatung

Beratung und Unterstützung bei Erziehungsfragen, Fragen des familiären Zusammenlebens, Trennung und Scheidung, der Bewältigung von Krisen und Schicksalsschlägen in der Familie, Baby-/Kleinkindthemen sowie Schlaf- und Regulationsstörungen, etc.

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Bahnhofstr. 20, 85354 Freising
Tel.: 08161/53 87 9-30,
E-Mail: eb-freising@caritasmuenchen.org
www.caritas-freising.de

Außensprechstunden (Anmeldung über Freising)
- Allershausen
- Au i.d. Hallertau
- Hallbergmoos

Nebenstelle Moosburg
Kastulusplatz 2, 85368 Moosburg
Tel.: 08761/72686-27
E-Mail: eb-moosburg@caritasmuenchen.org

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

Psychologische Beratung in krisenhaften Lebenssituationen

Kontakt: Kesselschmiedstraße 10, Freising
Tel.: 08161 33 66, freising@ehebeartung-oberbayern.de

Familienpflege/Haushaltshilfe/Haushaltscoaching

wenn ein Elternteil durch Krankheit, Krankenhausaufenthalt, Reha, Schwangerschaft, Entbindung oder Überforderung ausfällt oder Hilfe benötigt.

Kontakt: Margarete Langenegger, 0178-1526141, www.wenn-mama-krank-wird.de

Familienpaten

Kontakt: Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Freising: Bahnhofstr. 20, 85354 Freising,
Projektleitung: Ingrid Mosner-Fischer Tel: 0160/ 5267611

Familienzentrum Eching

Kontakt: Heidestr. 8, 85386 Eching
Tel.: 089/31 90 77 12, www.familienzentrum-eching.de

Fachstelle für Alleinerziehende Mütter und Väter

Kontakt: Tel.: 08161/33 66, freising@ehebeartung-oberbayern.de

Frühförderung der Lebenshilfe Freising e.V.

Kontakt: Freising: ff-freising@lebenshilfe-fs.de

Kontakt: Moosburg: ff-moosburg@lebenshilfe-fs.de

Kontakt: Neufahrn: ff-neufahrn@lebenshilfe-fs.de

HiDa (Hilfe ist da)

Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

Kontakt: Tel.: 08161/494740

E-Mail: hilda@diakonie-freising.de

Hilfe für Mutter und Kind

Kostenlose Beratung in schwierigen psychosozialen oder finanziellen Situationen von Schwangerschaft bis zum 3. LJ

Kontakt: Bernd Sauer Dipl. Sozialpädagoge

Tel.: 08161/600 84 324 / -84 338 / -84340, schwangerenberatung@kreis-fs.de

Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach, Henriette Ruderisch IKADA-Die Impulswerkstatt

Lese-Rechtschreib-Schwäche, Dyskalkulie, Resilienz, Kommunikation

Ort: Gutenbergstr. 9, 85354 Freising

Kontakt: ikada@ikada.bayern, mobil 0151 - 420 840 50,
www.ikada.bayern

Informationsabend für werdende Eltern im Klinikum Freising

Bei Fragen rund um die Geburt und das Wochenbett

Termin: Jeden 3. Montag des Monats

Kontakt: Frau Janorschke, Tel.: 08161-243068

Konflikte lösen Informationsstelle für Mediation in Freising

Kontakt: Tel.: 0175 3458387

KIMM Familienzentrum Moosburg e.V.

Auch Großtagespflege, Offene Töpferwerkstatt, Familien Café

Termin: Mo. - Fr. 07.45–12.45 Uhr

Kontakt: Bahnhofstr. 1, 85368 Moosburg

Tel.: 08761/62 74 3, Fax: 08761/62 74 3, info@kimm-fz.de

Koki - Netzwerk frühe Hilfe

Beratung und Unterstützung bei Fragen rund um Entwicklung, Finanzen, Familiensorgen

Landratsamt Freising,

Kontakt: Bianka Mikan, Tel.: 08161/600 269

Kinderschutzbund Freising e.V.

Unterstützung bei finanziellen und schwierigen Lebenslagen, Familientherapie, Kinderkleiderkammer

Kontakt: Landratsamt Freising, Amt für Familie, Landshuterstraße 31, Freising

Tel.: 08161/600 253

K.u.S.S. - Kleinkinder- und Säuglings-Sprechzeit

- Verunsicherung, Ängste, Zweifel und das Gefühl, es nicht gut genug zu machen

- schwierige Geburt, Frühgeburtlichkeit, Krankheit oder Behinderung des Kindes

- das Familienleben haben Sie sich anders vorgestellt

Ob Schlafen, Füttern, Schreien, Regulationsprobleme oder Krisen nach der Geburt – keine Frage ist zu klein oder unbedeutend, um sie zu stellen.

Kontakt: Telefonisch unter 0170/7075312

„Leere Wiege“

Hospizgruppe Freising

Kontakt: Sylvia Üffing, Tel.: 0170 333 7556, leere.wiege@hospizgruppe-freising.de

Mütter- und Väterberatung

Kinder 0-6 Jahre zu Themen wie Größe, Gewicht, Entwicklung, Impfung, etc.

Termin: Freising:

im Gesundheitsamt Johannisstr. 8

jeden 3. Mittwoch im Monat von 09.30–11.30 Uhr

Hörgertshausen:

im Rathaus

jeden 1. Dienstag im Monat von 10.00–11.30 Uhr

Kontakt: Gesundheitsamt, Tel.: 08161/53740-00

Männerseelsorge

Kontakt: Bernhard Zottmann, Tel.: 089/21 37–15 99, maennerseelsorge@eomuc.de

Psychosoziale Beratung

Zur Vorbeugung größerer Schwierigkeiten

Termin: Gespräch nach Vereinbarung

Kontakt: Heike Ohland, Tel.: 08161/48 93-10

Rechtsberatung

Für Ehegatten, Lebensgefährten/innen und Eltern zu familienrechtlichen Angelegenheiten, vor allem Trennung bzw. Scheidung

Termin: Gespräch nach Vereinbarung

Kontakt: Daniele Leikam, Tel.: 08161/48 93-10

Second Hand Basar

Im regulären Betrieb ist der Kindersachen-Basar der Nachbarschaftshilfe Neufahrn. Verkauf von gespendeter Kinderkleidung (Größe 50–176), Kinderschuhe, Fahrradsitze, Helme, Babyartikel, Schulranzen, Kuscheltiere, Schwangerenartikel, Damenkleidung, Spielzeug, Spiele und Kinderbücher

Preise: viele Artikel für 1,- €, größere Teile ab 2,- €, Bücher pauschal 2,- €.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Donnerstag von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Kontakt: Nachbarschaftshilfe Neufahrn e.V.

Lohweg 25, 1. OG rechts, 85375 Neufahrn bei Freising

info@nbh-neufahrn.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Beratung zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, bis zum 3. Geburtstag

Kontakt: Landratsamt Freising, Gesundheitsamt, Johannisstraße 8, Freising

Tel.: 08161 600 -84324, -84338, -84340,

www.schwanger-fs.de, schwangerenberatung@kreis-fs.de

Sternenkinder-Sprechstunde

Kostenlose Einzel- oder Paarberatung bei Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach

Termine: Bitte einen Termin vereinbaren

Kontakt: Sylvia Üffing

leere.wiege@hospizgruppe-freising.de

Tel.: 0170 3337556

Suchtberatung, Prävention, Jugendhilfe Prop e.V.

Kontakt: Freising:

Heiliggeistgasse 11, 85354 Freising Tel.: 08161/34 16,

freising@prop-ev.de www.prop-ev.de

Außenstelle Moosburg:

Münchner Str. 6, 85368 Moosburg,

Kontakt über Büro in Freising, Tel.: 08161/3416

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) Landesverband Bayern e.V.

Sozialpädagogische Beratung, juristische Erstberatung, Raum für Austausch alleinerziehender Mütter und Väter

Kontakt: Karina Hoff, hoff@vamv-bayern.de, Tel.: 0171 8151189

Verwaiste Eltern und trauende Geschwister München e.V.

Termin: Präsenz-Gruppe: jeden letzten Donnerstag im Monat 19.00–21.00 Uhr, München

Online Gruppe (Zoom): alle zwei Monate in der Monatsmitte

Kontakt: Tel.: 089/48 08 89 90, info@VE-Muenchen.de

Wellcome

„Moderne Nachbarschaftshilfe“

Termin: Montag 11.00–12.00 Uhr

Kontakt: freising@wellcome-online.de, Tel.: 08161/4893-11

Zwergelrstüberl der Nachbarschaftshilfe e.V. Hallbergmoos

Kontakt: Hauptstr. 56, 85399 Hallbergmoos, Tel.: 0811/98 26 55
www.nbh-hallbergmoos.de

Mit dir aus der Kita-Krise

Anzeige

Der ganze Landkreis sucht dringend Kita-Personal, Familien warten immer länger auf Betreuungsplätze. Vom Staatsinstitut für Frühpädagogik und dem bayerischen Sozialministerium wurde 2022 ein Gesamtkonzept zur Kita-Fachkräftegewinnung entwickelt. Durch Weiterbildungen wurden bayernweit so in über 600 Kursen schon mehr als 13.000 neue Kita-Kräfte qualifiziert.

Ab Oktober 2025 bietet nun auch die vhs Freising einen Weiterbildungskurs zur Fachkraft in bayerischen Kitas an, geleitet von Barbara Rappat.

Ab 2026 folgen Kurse zur Ergänzungskraft, ebenfalls mit Rappat und Theresa Schmidt-Dendorfer.

Die Kurse sind praxisnah und berufsbegleitend, vereinbar mit Familienleben – ohne Schulbank und Notendruck. Vermittelt wird eine partizipative und bedürfnisorientierte Kita-Pädagogik nach dem Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan.

Gemeinsames Forschen, Kreativität, soziale Kompetenzen und Spracherwerb – dieser Beruf bringt so viel Freude und positive Veränderungen in das Leben von Kindern. Vielleicht auch in deines?

Wir beraten dich zu deinem Weg in die Kita!



Barbara Rappat,
www.barbara-rappat.de

Theresa Schmidt-Dendorfer,
www.schmidt-dendorfer.de



WhatsApp-Info



Infoabend 18.9.25
19.30 – 21.30 Uhr

Treffpunkte.

Offener Elterntreff

Termin: Montag 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch 09.30–11.30 Uhr
(Außer Schulferien)

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9, 85343 Freising

Kontakt: elternhaus@kbw-freising.de, Tel.: 0160 899 2643

Interkultureller Eltern-Kind-Treff

Termin: Mittwoch 15.30–17.30 Uhr
(Außer Schulferien)

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9, 85343 Freising

Kontakt: elternhaus@kbw-freising.de, Tel.: 0160 899 2643

Baby- und Stilltreff

Termin: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 11.15–12.45 Uhr

Ort: Zentrum der Familie

Eltern-Kind-Programm (EKP)

Info: Angebote für EKP gibt es für:

Moosburg, Kranzberg, Eching, Freising Lerchenfeld, Zolling, Au/ Hallertau, Eching, Neufahrn, Freising Kammergasse, Nandlstadt Freising Neustift, Bruckberg, Fahrenzhausen, Freising Vötting,

Kontakt: www.bildungswerk-freising.de/de/programm/do/programm

PEKiP-Gruppe Hallbergmoos

Kontakt: Frau Bewig, Tel.: 08165-691660

Life Balance Frauengruppe

Termin: monatlich Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Zentrum der Familie

Männergesprächskreis

Termin: monatlich Mittwoch 20.00–22.00 Uhr

Ort: Zentrum der Familie

Info: 11 Treffen

Milchcafé

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat, 10.00–11.30 Uhr

Ort: Das Stadl, Neufahrn

Kontakt: Franziska Bergner
info@franziskabergner.de

Selbsthilfegruppen.

Milch-Café mit Baby

Austausch mit wechselnden Themen und Gästinnen inkl. Frühstück

Termin: alle 2 Wochen montags 10.00–11.30 Uhr

Ort: Leuchfeuer Studio Yoga & mehr Hohenkammer

Kontakt: Simone Koerfer | www.natuerlichstillen.com

Spielegruppe Neufahrn

Termin: mittwochs ab 9.30 Uhr

Ort: Nachbarschaftshilfe Neufahrn

Kontakt: Nachbarschaftshilfe Neufahrn e.V.

Lohweg 25, 1. OG rechts, 85375 Neufahrn bei Freising
info@nbh-neufahrn.de

Milchcafé für Schwangere

Austausch und wechselnde Themen, inkl. Snacks und Getränke

Termin: Alle 2 Wochen montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Leuchfeuer Studio Yoga & mehr Hohenkammer

Kontakt: Simone Koerfer | www.natuerlichstillen.com

Offener Mutter-Kind-Treff

Termin: donnerstags ab 15:30 Uhr

Ort: Nachbarschaftshilfe Neufahrn e.V.

Kontakt: Nachbarschaftshilfe Neufahrn e.V.

Lohweg 25, 1. OG rechts, 85375 Neufahrn bei Freising
info@nbh-neufahrn.de
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Private Gartenspielgruppe Tüntenhausen

Ort: Tüntenhausen

Kontakt: Nicole Seifert, Tel.: 0176 34687100

Auer Spielgruppe für Kinder bis 3 Jahre

Termin: mittwochs 09.00–11.00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Vitus, Au

Kontakt: Marie Corain spielgruppe@kolping-au.de

AD(H)S Selbsthilfegruppe

Termine: Mo, Do 14:00–18:00 Uhr

Di, Mi 10:00–13:00 Uhr

Kontakt: Tel.: 089/53 29 56 11, info@shz-muenchen.de

Abschied vom Kinderwunsch

Termin: alle 2 Wochen, dienstags 18:00–20:00 Uhr

Kontakt: Susanna Koussouris, susanna.koussouris@fgz-muc.de, Tel.: 089/6931072-0

Gruppe für trauernde Kinder und Jugendliche

Kontakt: BRK Freising

Sternenkinder Schleissheim & Umgebung Erbse & Johanna e.V.

offener Sternenealtern Treff

Termin: jeden 1. Donnerstag

Kontakt: sternenkind.schleissheim@erbseundjohanna.de, Mobil: 0176 567 50 216

Trauercafé "Verwaiste Eltern"

Termin: jeden 2. Freitag 14:00–17:00 Uhr

Ort: Pfarrhaus Neufahrn

Kontakt: Tel.: 08165/6474100, Johanna Blank, johanna.blank@gmx.de

Offener Stammtisch für trauernder Eltern

Termin: Alle 2 Monate am 4. Freitag ab 18:30 Uhr

Ort: Gasthof Maisberger

Kontakt: Tel.: 08165/6474100, Johanna Blank, johanna.blank@gmx.de

Zahlreiche Selbsthilfegruppen in der Region:

www.shz-muenchen.de

info@shz-muenchen.de



Werkstatt
drei®

Möbel
Küchen
Bau

Zinkmiltach 24 / Kranzberg
Telefon 08166/994859
info@werkstattdrei.de
www.werkstattdrei.de



WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Notruf Notarzt / Feuerwehr 112
Polizei 110
Behördennotruf 115
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern 116 117

Giftnotruf 089 19240

Krankenhäuser:

KRANKENHAUS FREISING
Notfallambulanz 08161 243000

KINDERKRANKENHAUS ST. MARIEN LANDSHUT
Notfallambulanz 0871 852-0

Frauenhaus 08161 9 12 12

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016

Männerseelsorge 089 21 37-15 99
maennerseelsorge@eomuc.de

Hilfetelefon Schwangerschaft 0800 40 40 020

Elterntelefon 0800 111 0550

Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0333

Psychosoziale Behandlungs- und Beratungsstelle des Prop e.V. 08161 549890



VORSCHAU

Die nächste
„Freisinger Mama“
gibt's am
1. März 2026



TITELTHEMA:
SEELISCHE NÖTE

NATURERLEBNISSE



Folge uns in der Zwischenzeit gerne auf [@freisinger_mama](#)

IMPRESSUM

freisinger
mama

Das Familienmagazin für Freising Stadt und Landkreis

Herausgeber
s.konzept by Stephanie Geisenhofer
Freisinger Mama
Landshuterstraße 62
85356 Freising

Die Freisinger Mama entsteht als Fanchise-
Produkt der Landshuter Mama Verlag UG

Grafik
DIE FLSNRN Design

Druck
Silber Druck oHG - 34253 Lohfelden
www.silberdruck.de

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche
Verwendung der Texte, Bilder etc. nur
mit schriftlicher Genehmigung von s.konzept
by Stephanie Geisenhofer. Wir haften
weder für unaufgefordert eingesandtes
Material noch für die Richtigkeit der
Veranstaltungstermine.

Erscheinungstermine
01.03.2026 | 15.09.2026

Anzeigen- und Redaktionsschluss
ist zum 1. des Vormonats vor Erscheinen.

Kontakt
Stephanie Geisenhofer
redaktion@freisinger-mama.de
Instagram: freisinger_mama

Redaktion
Stephanie Geisenhofer, Barbara Wenninger

Bilder
Titel: Veronika Heckmeier
Fotos: Landshuter Mama Verlag, Stephanie
Geisenhofer; Editorial: TinoGrafert Fotografie
Freepik: wirestock;
Adobe Stock:
206457622©Sergey, 323658070 ViDi Studio,
327827025 Kristin Gründler, 728383018
shine.graphics, 484638202 Bostan Natalia,
141385565 anou shkatoronto, 575047211
Alessandro Biascioli, 192555916 MrPreecha,
529080658 metamorworks, 509789599
deagreez



Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde

Dr. Marion Barth

Gute Änger 3 · 85356 Freising · Tel. 08161 - 8855223

www.young-smile-freising.de

Strahlende Kinderzähne
hochwertig versorgt.

DIE BELEGTE
RIESENBREZE
IST

*der Star auf deiner
Party.*



OB GEBURTSTAGSFEIER, KOMMUNION ODER
DIE ERSTE GUTE MATHE-NOTE, UNSERE
FRISCH GEBACKENEN RIESENBREZEN SIND
DER PERFEKTE HINGUCKER FÜR DEINEN
NÄCHSTEN "ICH GEB EINEN AUS"-MOMENT.

- + FRISCH GEBACKEN - HOCHWERTIG BELEGT
- + INDIVIDUALISIERBAR IN GRÖSSE UND BELAG
(AUCH VEGETARISCH UND VEGAN MÖGLICH)
- + REGIONALE ZUTATEN (Z.B. WURST AUS DER
FAMILIENEIGENEN METZGEREI GEISENHOFER)
+ PERFEKT FÜR JEDEN ANLASS
- + HINGUCKER AUF JEDEM EVENT ODER
BÜFETT

Scan me



FÜR ANFRAGEN



baeckerei_geisenhofer

Bäckerei & Konditorei Geisenhofer: 3x in Freising, 1x in Marzling