



Elternbrief

2019/47

Liebe Eltern,

uns beschäftigt immer mehr die Frage, was ist eigentlich eine gesunde Ernährung? Unsere Umwelt ist zunehmend durch vielfältige Schadstoffe belastet. Die Anzahl der Kinder, die unterschiedliche Lebensmittel nicht vertragen, steigt. Wir wissen oft nicht, wem wir noch glauben können. Es ist gut, wenn wir so oft wie möglich selbst kochen.

Wenn Sie, liebe Eltern, die folgenden vier Grundregeln beachten, sind Sie auf dem richtigen Weg:

1. Die Kinder sollten viel trinken, besonders Wasser, Tee oder andere Getränke, aber ungezuckert.
2. Essen Sie viel frisches Gemüse, Obst und Getreideprodukte aus näherer Umgebung.
3. Essen Sie weniger Wurst, Fleisch, Fett, Fisch, Eier und Milchprodukte.
4. Reduzieren Sie den Gebrauch von Salz, Zucker und Süßigkeiten.

Dieses Thema wird uns das ganze Jahr begleiten. Lesen Sie mehr dazu in diesem und in den nächsten Elternbriefen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Fastenzeit und gesegnete Osterfeiertage

Ihre

Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e.V.



Inhalt:

| | |
|---|-----------|
| Einfach gesund ernähren! 1. Teil: Das „Körper-Kraft-Werk“ Mensch, Dr. Ute Liebsch | 1 |
| Ernährungs- was ist nun eigentlich gut für uns?, Erfahrungsbericht von Maria Wessela | 4 |
| Bald bauen wir Nistkästen selbst, Witaj-Kindertagesstätte „Pumpot“ Dörgenhausen | 7 |
| Freude beim gemeinsamen Kochen, Kindertagesstätte „Dr. Jurij Młynk“ Ralbitz | 8 |
| Geburtstag auf mexikanisch, Sorbische Kindertagesstätte „Džěćacy raj“ Ostro | 10 |
| Der Weg zum Bräutigam, Witaj-Kindertagesstätte „K wódnemu mužej“ Malschwitz | 11 |
| Ferientage mit vielen Erlebnissen, Sorbische Kindertagesstätte „Chróšćan kołc“ Crostwitz | 12 |

Einfach gesund ernähren!

1. Teil: Das „Körper-Kraft-Werk“ Mensch (Dr. Ute Liebsch)

So lange es den Menschen gibt, hat er sich immer ernähren müssen und offenbar ist ihm dies über zehntausende von Jahren auch so gut gelungen, dass er sich bis zum heutigen Niveau entwickeln konnte. Und jetzt?

Jetzt gibt es eine unendlich lange Liste von Ernährungsempfehlungen, ob nun vegetarische oder vegane Ernährung, Paläo-, Longevita-, Low-Carb-, High-Protein-, High-Fat-Diäten ..., die eines gemeinsam haben: sie wollen uns weismachen, wir könnten nur auf diese eine Weise gesund bleiben oder werden.

Dabei geht es auch viel einfacher. Wir müssen uns nur ein paar Grundlagen ins Gedächtnis rufen, uns über ein paar häufige Ernährungsfehler klar werden und die richtigen Schlüsse daraus ziehen.

Beginnen wir heute mit den Grundlagen:

Der menschliche Körper ist im



Grunde genommen ein großes Kraftwerk.

Um betriebsmäßig zu sein, also leben zu können, verarbeitet das „Körper-Kraft-Werk“ Rohstoffe zu Energie. Diese Rohstoffe sind die Nahrung, die wir essen und die Luft (eigentlich nur der Sauerstoff), die wir atmen.

Die erzeugte Energie und bestimmte Bestandteile der Rohstoffe (Kohlehydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Spurenelemente ...) benötigt der Körper zum Aufbau und Erhalt seiner Struktur und für das ständige Funktionieren jeder einzelnen Körperzelle und damit auch für unsere geistige und körperliche Aktivität.

Die Güte dieser Energieproduktion, insbesondere wie viel Energie wir aus den Rohstoffen gewinnen können, hängt ab von:

- der Qualität der Rohstoffe (= der Lebensmittel)
- der Qualität der Maschine (= Gesundheit der Organe) und



fahr darstellen, also abgewehrt und möglichst schnell wieder ausgeschieden werden müssen.

Und zu guter Letzt müssen die Aufnahme (Resorption) der Nahrungsbe-

- dem reibungslosen Ablauf der Produktion (= gesunde Körperfunktion).

Was folgt daraus? Der Körper braucht qualitativ hochwertige Nahrungsmittel, möglichst frisch, möglichst unbehandelt, der Jahreszeit angepasst und gut zubereitet. Einzelheiten dazu in einer späteren Folge dieser Reihe.

Er braucht darüber hinaus einen gesunden Verdauungstrakt, insbesondere einen gesunden Darm, denn dort werden die Nahrungsmittel in ihre Einzelteile zerlegt und die verwertbaren Stoffe aufgenommen. Gleichzeitig befindet sich dort unser größtes Immunsystem – kein Wunder, kommen doch hier die verschiedensten Stoffe an und der Körper muss schnell beurteilen, ob sie ihm gut tun oder eine Ge-

standteile, der Transport im Körper, die Verarbeitung und die Ausscheidung der Rest- und Abbaustoffe reibungslos ablaufen, damit wir gesund und leistungsfähig sind.

Schon dieser zugegebenermaßen etwas technische Blick auf die Ernährung lässt ahnen, dass es eine ganze Reihe von Fehlermöglichkeiten gibt, die unser Ziel – Gesundheit und Leistungsfähigkeit – zum Teil recht stark behindern können.

Der nächste Teil dieser Reihe wird sich diesen Fehlern widmen, in der weiteren Folge sollen auch speziellere Aspekte (Milch, Zucker, vegetarische/vegane Ernährung, Fleischkonsum ...) besprochen werden.

Dr. Ute Liebsch, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde, Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin

Kressekopf - Syjemy žerchej

Legt in halbe Eierschalen etwas Watte oder Papiertaschentuch und befeuchtet es. Die Eierschalen legt in leere Eierpackungen, die ihr zuvor etwas beschnitten habt. Stellt diese auf die Fensterbank und sät darauf den Kressesamen. Nun noch ein Gesicht auf die Eierschalen malen, täglich etwas gießen und schon könnt ihr dem grünen Haarwuchs zuschauen.



Položte do prázdných jejkových skorpiznow něšto waty abo papjerjaneho nósnička, namočte zlochka a wusyjte na wložnu mačiznu symješka žercheje. Jejowe položki stajće do jejkowych tyzkow, kotrež sće tróšku wobřezali. Nětko hišće woči a nós na jejko namolujće. Stajće je na stónčne wokno a po potrjebje kapki wody přilijajće. Bórže narostu hťójčkam zelene „włosy“.

Ernährung – was ist nun eigentlich gut für uns?

Erfahrungsbericht von Maria Wessela (Erzieherin)

Es gibt verschiedene Meinungen über die Ernährung. Jeder sollte für sich entscheiden, was ihm gut tut oder nicht.

Unsere Ernährung in der Familie hat sich in den letzten drei Jahren sehr verändert. Es kam dadurch, dass zahlreiche Unverträglichkeiten bei unserer inzwischen dreijährigen Tochter festgestellt wurden. Bereits bei der ersten Breigabe veränderte sich ihre Haut. Die Haut wurde immer

fleckiger und nach einer Woche Brei war der gesamte Hals ganz schlimm entzündet. Zudem kamen Bauchschmerzen. Wir ließen austesten, was unsere Tochter nicht verträgt. Das Ergebnis war: Kuhmilch (nicht Lactose, sondern die Kuhmilch an sich), Weizen und alle tierischen Produkte außer Eier.

Schwierig, dachten wir. Was darf sie nun essen? Nach intensiver Beschäftigung mit Alternativen stellte ich fest, dass es ein sehr vielfältiges Angebot für unsere Tochter gibt. Ich fand heraus, dass Weizen und deren

Produkte durch die Agrarindustrie mit dem Protein „ATI“ überzüchtet sind. Es handelt sich um einen Insektenabwehrstoff, der in moderne Hochleistungssorten hineingezüchtet

worden ist. Dieses „ATI“ wirkt wie krankmachende Keime und es entstehen Entzündungen im Körper, die zu Darmproblemen führen und sich auch auf die Haut auswirken können.

Wegen der Weizenmehlunverträglichkeit verwenden wir zu Hause Dinkel-, Roggen- und Maismehl. Es gibt mittlerweile auch wieder Ur-Getreidesorten, die nicht überzüchtet sind. Glutenfreie Alternativen sind Hirse, Kokos-, Erdmandel-, Kastaniener-, Mandel- wie auch Maismehl.

Ebenso habe ich gelesen, dass die Natur es nicht vorgesehen hat, dass wir nach der Stillzeit weiter Milch trinken. Die Kuhmilch ist nicht für uns bestimmt, sondern für die Kälbchen. Neue Studien sagen sogar, dass die Kuhmilch nicht gut für die Knochen ist. Im Gegenteil, sie ist der



Verursacher vieler Krankheiten, die immer mehr zunehmen. Viel Kalzium ist auch in grünem Gemüse enthalten. Die Milch ist nicht so, wie sie damals vor über 50 Jahren getrunken wurde – roh, gleich von der Kuh. Wegen der hohen Milchproduktion werden Milch-Kühe gezüchtet, die oft nicht artgerecht gehalten werden. Für die Erzeuger sind dies reine Leistungstiere. Ihre über Jahre andauernden Schwangerschaften führen zur Überhöhung des Hormonspiegels. Die überlasteten Kühe bekommen Entzündungen der Euterdrüsen. Milch von diesen Kühen enthält Rückstände von Antibiotika, Hormonen, Pestiziden und Eiter. Mit der ursprünglichen Milch hat das nichts mehr zu tun.

Es gibt viele pflanzliche Milchalternativen, wie z.B. Mandelmilch (diese bevorzugen wir ungesüßt!), Kokosnuss-, Hafer-, Reismilch. Daher muss unsere Tochter auf Milchreis, Joghurt oder Quark nicht verzichten. Den Milchreis koche ich zum Beispiel mit Mandelmilch. Auch alternativen Joghurt und Quark bereite ich selbst zu. Eis stellen wir aus gefrorenen Bananen und etwas Mandelmilch her.

Quarkkeulchen gelingen hervorragend mit Dinkelmehl, Sojajoghurt, Eiern, Kokosnussöl, Olivenöl, Back-



pulver und einer kleinen Menge Xylit.

Da mein Mann und ich nun bereits seit ca. 5 Jahren Vegetarier sind, war der Verzicht auf Fleisch für uns als Familie kein Problem. Eisen- oder Vitaminmangel befürchten wir nicht. Einen relativ hohen Eisengehalt unter pflanzlichen Nahrungsquellen bieten Hülsenfrüchte wie Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen. Vor allem in getrockneter Form kann auch mit bestimmten Obstsorten die täglich aufgenommene Eisenbilanz für den Körper verbessert werden. Dazu zählen: Papaya, Marillen, Aprikosen, Feigen, Äpfel, Pflaumen, Rosinen, Datteln, Mango, Bananen und schwarze Johannisbeeren. Einige Lebensmittel können die Eisenaufnahme im Verdauungstrakt stören. Dazu gehört vor allem Kalzium in Form von Milch, Käse oder Joghurt.

Auch vertreten mein Mann und



ich die Meinung, dass es genügend pflanzliche Nahrung auf Erden gibt und dass wegen uns kein Tier mehr sterben muss, damit wir satt werden. Wenn es Ihnen jedoch schwer fällt, auf Fleisch zu verzichten, dann bitte meiden Sie die Massentierhaltung und kaufen Sie Fleisch beim Bauern ein, wo sie wissen, dass die Tiere nicht leiden müssen. Nicht nur Rückstände wie Antibiotika, sondern auch die Ängste und das Leid der Tiere nehmen wir beim Verzehr des toten Tieres auf. Die Stresshormone der Tiere gehen ins Fleisch über und verändern die Qualität und den Geschmack. Wir zerstören unsere schöne Erde durch die Mas-

sentierhaltung und jeder von uns kann dagegen steuern, indem er seinen Konsum überdenkt.

Die meisten pflanzlichen Fette, die wir zu uns nehmen, sind Kokosnussöl und Olivenöl. Wir essen viele Gemüsespeisen, im Dampfgarer (Siebeinsatz für den Kochtopf bringt das gleiche Ergebnis) zubereitet mit Kartoffeln, Reis, Zart-Dinkel, Quinoa. Es macht Spaß in der Küche kreativ zu sein und einfach mal wieder etwas Neues auszuprobieren.

Womit sicherlich alle Eltern zu kämpfen haben sind die Süßigkeiten bzw. der industrielle Zucker, der leider im Großteil unserer Nahrung enthalten ist. Zucker ist wie eine Droge. Kinder und auch wir sind einfach gierig danach. Wenn unsere Tochter einmal zu viel genascht hat, sieht man es an den Hautreaktionen, was dann leider sehr schmerzhaft ist.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Alternativen, wie z.B. Kokosblütenzucker, Datteln oder Xylit. Deshalb ist es umso wichtiger auf Fertigprodukte zu verzichten und selbst etwas frisches Leckeres zu zaubern. Fürs Knabbern zwischendurch gibt es dann eher mal Nüsse, Obst, Gemüsesnacks, getrocknete Früchte oder Kartoffelchips (ohne Zucker). Natürlich gibt es auch mal ein Stück

Schokolade (meist vegane Schokolade). Alles in Maßen ist in Ordnung. Und das leckere Obst enthält zudem auch noch Fruchtzucker auf den wir eher zurückgreifen sollten als auf den industriell gefertigten Zucker.

Diese Erfahrungen und Recherchen habe ich über die Ernährung

gemacht. Ich weiß, dass ich noch sehr viel mehr dazu lernen werde, schließlich ist alles ein Prozess, den wir Schritt für Schritt weiter gehen. Wichtig ist, dass jeder bewusst für sich entscheidet, was ihm gut tut - denn jeder ist/ist anders.

Bald bauen wir Nistkästen selbst

Witaj-Kindertagesstätte „Pumpot“ Dörghausen

Wir freuen uns über eine große Spende, die uns Christopher Buhl am 18. Februar in Form eines Scheckes in Höhe von 200 Euro überreichte. Als Eismann ist er im Kreis Hoyerswerda, Dörghausen, Ralbitz und Crostwitz in den Sommermonaten unterwegs. Er hörte von unserem Wunsch, dass wir gern einen Bauwagen als Werkstatt haben möchten.

Einige Male haben wir mit den Vätern und Großvätern schon gehämmert, gesägt, geklebt, geschraubt. Sollten wir dann mal eine Holzwerkstatt ständig in unserem Garten stehen haben, können wir uns schöne Dinge aus Holz selber basteln. Vielleicht gelingt es uns, auch so einen Nistkasten zu bauen, welchen wir schon länger in unserem Garten auf



der Kastanie hängen haben. Jedes Jahr beobachten wir Meisen beim Nisten. Unser Kinderkrach scheint sie dabei nicht zu stören. Den Meisen gefällt es bei uns im Garten genauso gut wie uns. Wir danken unserem Eismann ganz herzlich für seine Unterstützung. Er bringt uns mit seinem Geschenk unserem Vorhaben ein Stück näher.

Kochen und Backen im Rablitzer Hort

Kindertagesstätte „Dr. Jurij Mlynk“ Rablitz



An jedem zweiten Freitag im Monat veranstalten wir in unserer kleinen Hortküche ein gemeinsames Kochen oder Backen. Manchmal schneiden wir auch einfach Obst und Gemüse oder bekleiden unser Obst in Schokolade.

Dazu sammeln wir vorher mit den Kindern Ideen, Vorschläge, Rezepte



und Zutaten. Oft haben die Kinder selber Wünsche und bringen aus dem eigenen Garten Zutaten, z. B. Obst, Gemüse oder Eier mit. Unsere Rezepte sind meist der Jahreszeit oder dem Fest entsprechend. So haben wir in der Adventszeit natürlich Kekse gebacken und diese schön verziert. Auch leckeren Kuchen aus Vollkornmehl haben wir zur Vesper gezaubert. Zur Vogelhochzeit kreierten wir Vögel aus Hefeteig.



Nach dem Backen oder Kochen setzen sich unsere Kinder gern gemeinsam an den Tisch, haben sie doch eine ganze Woche Lernen hinter sich. Und so manch ein Kind lernt auch hier am Freitag so einige Handgriffe für die Küche zu Hause.

Carola Lange, Erzieherin

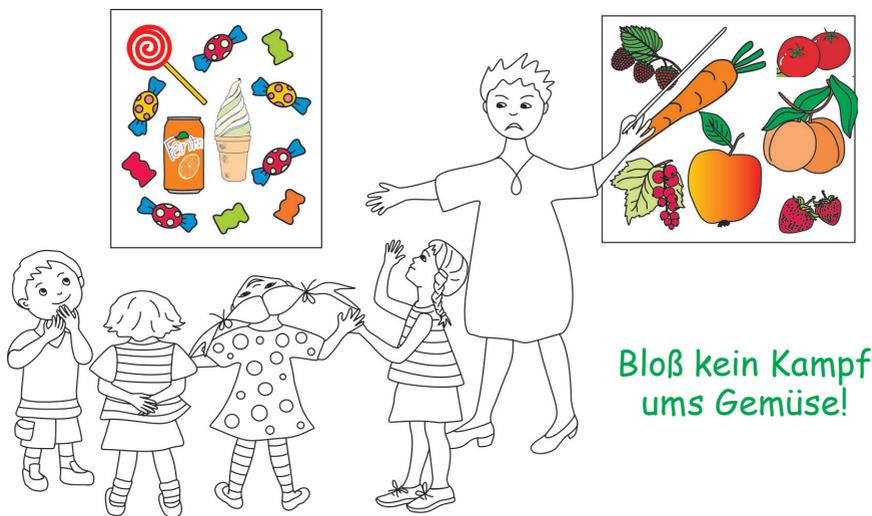
Einfache Brotaufstriche - jednore pomazanki

Möhren-Frischkäsecreme

150 g Möhren fein reiben. 200 g Frischkäse und 1 EL feingeschnittene Kresse zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tomatenbutter

150 g Butter mit 2 EL Tomatenmark cremig rühren, 2 EL feingeschnittene Kresse, 1 kleine feingeriebene Zwiebel, 2 MS Salz und Pfeffer dazurühren. Leicht gekühlt reichen.



Bloß kein Kampf ums Gemüse!

Morzejowy twarożk

150 g morcheje cyle małe roztruhać. 200 g čerstweho twarożka a 1 wulku łżicu drobnorozkrateje žercheje k tomu změšeć. Sól a popjer přidać a někotre hodžiny w chłódžaku přečahnyć dać.

Tomatowa butra

150 g butry a 2 wulkej łżicy tomatoweje mjatki změšeć, 2 wulkej łżicy drobnorozkrateje žercheje, 1 małku roztruhanu cyblu, 2 šćipce sele a popjer přidać. Před jědžu trochu chłódzić.

Geburtstag auf mexikanisch

Sorbische Kindertagesstätte „Džěćacy raj“ Ostro



Im Ostroer Kindergarten haben wir zwei Kinder, deren Mutter aus Mexiko kommt. Zum Geburtstag wird in diesem Land eine ganz besondere Tradition gepflegt - Piñata. Dies ist eine bunt geschmückte Figur aus Pappmaché, welche mit Süßigkeiten und traditionell mit Früchten (Mandarinen, Guaven, Erdnüssen und weitere) gefüllt ist.

Die Kinder schlagen mit verbundenen Augen abwechselnd mit einem Stock auf die Piñata, bis sie zerbricht und die in ihr versteckten Überraschungen herausfallen. Piñata hängt dabei an einem Seil über den Kindern und ist nur mit dem Stock erreichbar. Ist die Piñata zerschlagen,

dürfen alle Kinder die Süßigkeiten aufsammeln.

Die traditionelle christliche Piñata ist eine Kugel mit sieben kegelförmigen Spitzen, die die sieben Todsünden symbolisieren. Einmal zerschlagen, stehen das herabfallende Obst und die Süßigkeiten für den Segen für alle Teilnehmer. Der Stock, der zum Schlagen benutzt wird, symbolisiert die Kraft, die Gott einem gibt, um das Böse zu bekämpfen, die verbundenen Augen den Glauben.

Die Kinder hatten viel Freude an dieser Tradition. Alle versuchten sich im Schlagen auf die herrlich geschmückte Figur und warteten ungeduldig darauf, dass die ersten Bonbons herausfallen. Immer wieder schlugen sie auf die bunte Kugel mit ihren Spitzen und sammelten unter ihr die Schätze auf. Dem Geburtstagskind Lia hat das gemeinsame Feiern sehr gefallen und sicherlich hat es sie auch ein wenig stolz auf ihre Herkunft gemacht. In der Gruppe wird diese Verschiedenheit gepflegt. Die Kinder sind neugierig und sind leicht zu begeistern.

Agnes Nawka, Leiterin

Der Weg zum Bräutigam

Witaj-Kindertagesstätte „K wódnemu mužej“ Malschwitz



Anfang Januar war die Spannung in Fritz' Kinderzimmer groß. Im Kindergarten wurden Lose gezogen und so die Rollen für die Vogelhochzeitsgesellschaft festgelegt. Das Los der njewjesta-Braut hat bereits Jasmin gezogen. Als endlich alle Jungen der Gruppe „Błudnički“ anwesend waren, wurde ausgelost. An diesem Tag wurde Fritz von der Oma abgeholt und er war überglücklich. Er darf der Bräutigam sein!

Kurz darauf begannen im Kindergarten die Proben. Fritz brachte ein Blatt mit sorbischen und deutschen Texten mit. Jeden Tag wurde fleißig geübt, so dass er den Text tatsächlich einige Tage vor dem großen Auftritt vortragen konnte.

Samstag vor dem großen Fest wurde der Brautstrauß besorgt. Rosa und weiß sollten die Blumen

sein, denn Jasmin mag diese Farben. Gleich danach präsentierte sich Fritz in Frack und Zylinder. Auf dem Dachboden fanden wir außerdem die weiße Fliege, mit der bereits sein Opa geheiratet hatte.

Extra für Fritz' Auftritt kam seine Großtante aus Erfurt zu Besuch und brachte alte Hochzeitsfotos mit. Darauf heiratete Fritz' Uropa seine Uroma ebenfalls in sorbischer Tracht.



Nachdem am Sonntagabend die Aufregung vorbei war, schauten wir uns noch lange die Fotos und Videos der Vogelhochzeitsfeier an. Das schönste Foto zeigt Jasmin und Fritz nebeneinander als sorbisches Brautpaar – genauso wie seine Urgroßeltern vor über 70 Jahren.

Familie Koban aus Malschwitz

Ferientage mit vielen Erlebnissen

Sorbische Kindertagesstätte „Chróšćan kołć“ Crostwitz



Mit dem Jäger im Wald

Es war ein lehrreicher Ausflug in den Wald mit dem Jäger Michael Bresan! Danke! Zunächst belehrte er uns über das richtige Verhalten im Wald: ruhig sein und sich langsam bewegen, damit das Wild nicht erschreckt wird. Dann benannten die Kinder Bäume und Sträucher des Waldes, wie Birke, Eiche, Wildkirsche, Linde, Esche, Haselnuss, Holunder und Beeren. Herr Bresan erklärte uns, was das Wild frisst - Mais, Eicheln, Kastanien, Nüsse, Äpfel und Weiteres. Verschiedene Tiere lernten wir anhand ihrer Felle kennen – Fuchs, Damwild, Wildschwein, Nutria, Reh, Fischotter und Waschbär. Der Jäger erklärte uns auch, wie wir uns zu verhalten haben, wenn sich Wild

auf uns zu bewegt und wir es abwehren möchten: sich so groß wie möglich machen und laut rufen. Gemeinsam suchten wir im Wald nach Tierspuren und wurden auch fündig: wir fanden Spuren vom Fuchs und von Rehen. Jäger Bresan zeigte uns auch sein Gewehr und erklärte

uns, wie er es benutzt.

Gehirnjogging

Herr Weinschenk, Life Kinetik Trainer aus Dresden, brachte die grauen Zellen der Kinder so richtig zum Glühen. Nach dem Motto „Bewegung macht Hirn“ stellte er die Kinder vor koordinative und visuelle Herausforderungen, die einfach beginnen und immer schwieriger werden. Einen Ball hoch werfen, wieder fangen und mit der anderen Hand ein Tuch drehen; oder: bei 1 nach vorn schauen, bei 2 nach hinten, bei drei nach links, bei 4 nach rechts – nun werden die Zahlen mit Farben ersetzt – dann werden Zahlen und Farben gemischt verwendet usw. Also, sich bewegen und dabei auch überlegen. Nicht die perfekte Ausführung der Übungen

ist das Ziel, sondern allein die Durchführung der verschiedenen Variationen. So bleibt unser Gehirn stets beweglich und jung. Alle Hirnbereiche müssen gut zusammenarbeiten und werden so auf spaßige Art und Weise gefördert. Life Kinetik ermöglicht durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen und schafft so Verbesserungen in den Bereichen Konzentration, Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsschnelligkeit und vieles mehr.

Besuch bei unseren Vorfahren

Das Sorbische Museum hatte eine tolle Ausstellung über das Volk der Milzener und Lusitzer. Gern nahmen wir das Angebot der Museumspädagogen war und ließen uns in vergangene Zeiten entführen. Sorbischer König, der Aufbau der Schanzen, die Gewerke unserer sorbischen Vorfah-



ren, Spiele damals und Vieles mehr interessierten uns. In der Arbeit mit Leder erprobten wir uns selbst und bastelten uns einen kleinen Lederbeutel.

Wie arbeitet der Rundfunk?

Erfreulich und neu für unsere Kinder war der Besuch im Sorbischen Rundfunk. Die Mitarbeiterin Monika Gerdes kennt sich bestens im Studio aus und konnte die Kinder für die technische und inhaltliche Arbeit im Rundfunk interessieren. Die meisten Kinder kennen den sorbischen Rundfunk aus dem Radio und hören ihn auch täglich. Aber allein mal vor dem Mikrofon mit all den blinkenden Lampen zu stehen und sich um ein gutes Sorbisch zu bemühen ist noch etwas ganz anderes. Wer weiß, vielleicht ist die eine oder der andere später mal in einer Sendung aus Bautzen zu hören.