Elternbrief

2019/48

Liebe Eltern,

wie bereits angekündigt, ist unser Thema in den diesjährigen Elternbriefen „gesunde Ernährung". Zu den bisher veröffentlichten Beiträgen gab es unterschiedliche Reaktionen. In Gesprächen mit einigen Eltern zu diesem Thema habe ich viele Fragen vernommen:

- *Brauchen die Kinder täglich eine warme Mahlzeit?*
- *Beim Essen Trinken, hemmt das nicht den Appetit?*
- *Unser Kind spielt immer mit dem Essen, was können wir tun?*
- *Dürfen Kinder aus dem Sektglas der Eltern kosten?*
- *Unser Kind nascht ständig, was können wir tun?*
- *Schadet den Kinder vegetarisches Essen?*

Liebe Eltern schreiben Sie uns Ihre Meinungen, Erfahrungen und Fragen.
Ich wünsche Ihnen eine schöne Ferienzeit und den Schulanfängern einen guten Start in der Schule.

Ihre

Ludmila Budar

Ludmila Budar
Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e.V.

Inhalt:

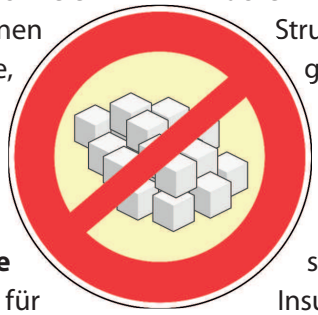
Einfach gesund ernähren – Teil 2, Dr. Uta Liebsch	**1**
Ernährung bei uns zu Hause, Sorbische Kindertagesstätte „Dr. Jurij Młynk" Ralbitz	**4**
Erste-Hilfe-Kurs im Hort,Sorbische Kindertagesstätte „Dr. Jurij Młynk" Ralbitz	**5**
Warum Vollwertkost?, nach Ernährungswissenschaftlerin Dipl. oec. Kathi Dittrich	**6**
Wir bauen gern und gestalten unsere Umgebung, Witaj-Kindertagesstätte Malschwitz	**8**
Unsere Kita-Werkstatt, Sorbische Kindertagesstätte „Chróšćan kołć" Crostwitz	**10**
Erlebnisreiche Tage im Hort, Muttertag, Sorbische Kindertagesstätte Ostro	**12**

Einfach gesund ernähren – Teil 2

Dr. Uta Liebsch

Im letzten Elternbrief habe ich die Grundlagen der Energieproduktion aus der Nahrung dargestellt. Wir wollen die Reihe mit Überlegungen fortsetzten, welche Fehler in der Ernährung (speziell bei Kindern) vermieden werden sollten, damit Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten werden können.

Großmutters Sprichwort, man solle „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ essen, kennen wir wahrscheinlich alle, aber nur wenige richten sich danach, obwohl der Sinn dahinter leicht erklärt ist.



Nach der Nachtruhe ist Aktivität angesagt, für die Kinder in Kita oder Schule, für die Erwachsenen im Arbeitsleben. Für körperliche, aber auch für geistige Aktivität benötigen wir Energie, in erster Linie aus Glucose und aus Fettsäuren, die mit dem Blutstrom zu den Organen, wo sie benötigt werden, transportiert werden. Die langkettigen Kohlehydrate, die in Getreide(flocken) enthalten sind, werden am Morgen gut aufgenommen, gespalten und dann über mehrere Stunden dem Körper zur Verfügung gestellt. Omas Haferbrei oder heute ein Müsli aus Getreideflocken mit wenigen Trockenfrüchten oder frischem Obst und vielleicht ein paar Nüssen, aber ohne Zusatz von „normalem“ Zucker können dafür sorgen. **Warum ohne Zucker?**

Unser normaler (raffinierter) Zucker wird auf Grund seiner Struktur sehr schnell aufgenommen, der Blutzuckerspiegel steigt sofort und rasant an. Hohe Blutzuckerspiegel mag der Körper aber nicht, er schüttet ebenfalls sofort Insulin aus, das dafür sorgt, dass der Zucker aus dem Blut schnell in die Zellen transportiert wird. Ebenso rasant, wie der Blutzucker gestiegen ist, fällt er wieder und löst eine fatale Reaktion aus: Hunger, besonders Hunger auf etwas Süßes. Und schon folgt der Griff zum Müsliriegel, der zwar gesund klingt, es aber nicht ist, da er wiederum große Menge Zucker enthält.

Die langkettigen Zucker hingegen werden langsam resorbiert, langsam gespalten und stellen damit über einen Zeitraum von mehreren Stunden Energie zur Verfügung, ohne zu den oben beschriebenen Reaktionen zu führen.

Das Mittagessen sorgt für den

nun langsam nötigen Nachschub an Energie. Gemüse, Reis oder Kartoffeln und ggf. etwas Fleisch oder Fisch und das alles möglichst frisch zubereitet, enthalten alles, was der Körper jetzt aufnehmen kann. Von der Gesamtmenge sollte es eher weniger als das Frühstück sein, der größte Teil der Arbeit ist ja auch schon geschafft.

Das Abendessen ist in vielen Familien die Hauptmahlzeit, es wird spät, viel und gehaltvoll (Fleisch, Fett) gegessen. Damit ist unser Verdauungstrakt in der Regel überfordert. Leider sind wir Nord- und Mitteleuropäer nämlich von unserer entwicklungsgeschichtlichen Prägung ganz anders ausgestattet. Kleine Mengen, möglichst wenig Kohlehydrate, eher Salate oder Gemüse, und das alles möglichst vor 18 Uhr, damit kann der Körper etwas anfangen. Viel Energie wird im Schlaf ja auch nicht mehr benötigt, im Gegenteil, auch unser Verdauungstrakt braucht und bekommt so seine notwendige Pause, damit er am nächsten Morgen wieder die für den Tag notwendige Energie bereitstellen kann.

Und zwischendurch? Brauchen wir eigentlich nichts! Unser Magen und unser Darm möchte nicht ständig mit neuer Nahrung beschäftigt werden. Wenn die eigentlichen Mahlzeiten von Menge und Zusammensetzung passen, macht „der kleine Snack zwischendurch“ doppelt dick: die Brieftasche des Produzenten und uns gleich dazu.

Noch ein paar Gedanken zu den Getränken:

- Trinken soll man, wenn man Durst

hat! Ein gesunder Mensch spürt das und kann sich danach richten, auch Kinder. „Mindestmengen“ (1,5 l, 2 l oder sogar 3 l am Tag) sind völlig widersinnig, es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg für solche Angaben!

• Milch ist kein Getränk, sondern Nahrung mit einem hohen Energiegehalt!

• „Erfrischungsgetränke“ enthalten große Mengen an Zucker, der zu den oben beschriebenen Reaktionen führt!

• Trinken sollte man nach dem Essen, keinesfalls vorher (behindert die Verdauung der dann folgenden Nahrung), nicht eiskalt (gleicher Grund). Kleine Schlucke zwischendrin sind ok.

Spätestens jetzt werden Sie sagen, das ginge alles so nicht und selbstverständlich kann jeder seine Ernährung handhaben, wie er das möchte. Wenn aber das Gefühl da ist, dass es „irgendwie“ doch nicht so optimal läuft, vielleicht sogar gesundheitliche Probleme bestehen, ist ein Nachdenken über das oben dargestellte vielleicht sinnvoll und kann den Anfang für eine Veränderung machen.

Geradezu zwingend kann eine solche Veränderung werden, wenn Probleme auftreten, die wir heute mit „Nahrungsmittelunverträglichkeit“ bezeichnen. Dazu mehr im nächsten Heft.

Ernährung bei uns zu Hause

Sorbische Kindertagesstätte „Dr. Jurij Młynk“ Ralbitz

In unserer Familie wird über das Thema Ernährung sehr oft gesprochen und vor allem auch mit den Kindern diskutiert. Denn die Kinder sehen in der Werbung stets viele bunte Sachen, die ihnen dann im Kaufhaus ins Auge stechen. Fast immer erklären wir ihnen dann, was da so drin steckt und dass es mit dem üblichen Lebensmittel (Mittel zum Leben) nichts zu tun hat. Daher vermeiden wir es größtenteils, überhaupt mit den Kindern in Supermärkten unterwegs zu sein. Ausnahmen gibt es stets bei den Großeltern und wenn „Mitbringsel“ in unser Haus kommen oder im Urlaub. Es geht uns nicht darum, den Kindern all die bunten Sachen zu verbieten, aber es geht darum, sich größtenteils bewusst zu ernähren.

Was ist jedoch gesund? Ist meine gesunde Nahrung auch gesund für meinen Nachbarn? Ich als Frau und Mutter setze mich schon seit mindestens 15 Jahren mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ auseinander. Und kurioserweise erzählt jeder etwas anderes, jedes Buch schreibt etwas anderes, alles das, was gestern gesund war, wird morgen wieder über'n Haufen geworfen. Und als ich dieses erkannt habe, beschloss ich, meiner Intuition zu folgen. Wir achten auf Folgendes:

- Brot, Brötchen und sonstige Getreideprodukte bestehen aus Roggen-oder Dinkelmehl
- Rohrohrzucker oder Xylit statt üblichem Haushaltszucker
- Meersalz oder Steinsalz
- Milch und Milchprodukte in Bioqualität oder von Tieren aus artgerechter Haltung, möglichst regional
- Eier aus Freilandhaltung in Bioqualität, möglichst vom Nachbarbauern
- wenig Fleisch und Wurst, und

wenn, dann in Bioqualität oder aus artgerechter Haltung, möglichst regional

• Gemüse und Obst regional, saisonal und möglichst in Bioqualität

• hauptsächlich stilles Wasser oder Leitungswasser, ab und zu werden auch reine Säfte oder Limo (mit geringer Zutatenliste) gekauft

• Süßigkeiten gibt es leider auch in unserem Haushalt, jedoch nur im geringen Maß. Wir bevorzugen den Kindern Kaugummi mit Xylit anzubieten.

• Insgesamt ist uns wichtig, dass wir stets frisch zubereiten und kochen und dass wir Nahrungsmittel so natürlich, wie möglich zu uns nehmen. Das heißt: die Zutatenliste soll so kurz wie möglich sein.

Viele Menschen in unserem Umfeld meinen, dass Bio auch nicht besser ist. Doch meine persönliche Antwort ist: „Lieber nur 3 Giftstoffe eingenommen, als 10“. Denn die Aussage unseres Kinderarztes lautet: „Nur wenn das Fass voll ist, läuft es über“. Diesem persönlichen Überlaufen kann jeder entgegenwirken!

Janina Wessela, Mutter

Erste-Hilfe-Kurs im Hort

Wir Erzieherinnen und Erzieher, die beim SSV angestellt sind, beteiligen uns regelmäßig an Weiterbildungen zur Ersten Hilfe.

Wir beobachten aber auch, dass Kinder gern helfen und lernen. Deshalb sind wir der Meinung, dass Kinder möglichst zeitig auch schon die Grundlagen der Ersten Hilfe lernen sollten.

18 Kinder beteiligten sich bei uns in Ralbitz in den Osterferien an solch einem Kurs. Sarah Jensch von der „Erste-Hilfe-Schule Oberlausitz“ hat Kinder für die Ängste zu Hause, in der Schule und in der Freizeit sensibilisiert. Mit praktischen Beispielen lockte die Referentin zum Mitdenken. „Du kommst in die Küche, um was zu trinken. Du siehst deine Mut-

ter am Boden liegen. Was machst du?“ Frau Jensch war es wichtig, die Kinder auf solche oder ähnliche Situationen vorzubereiten. Die Kinder lernten: Bevor ich 112 wähle, sind Maßnahmen nötig, welche sofort lebensrettend sein können. Ich spreche die Mutter an, prüfe das Bewusstsein. Ist sie ohne Bewusstsein, prüfe ich die Atmung. Bei normaler Atmung lege ich sie in die stabile Seitenlage. Alles das trainierten die Kinder miteinander. Am Ende motivierte Frau Jensch die Kinder dafür, selbständig auch eine Verletzung am Kopf, Arm und Bein zu versorgen. Sie lernten, wie sie sich bei Notfällen, ob im Straßenverkehr oder Haushalt, richtig verhalten. Das ist Frau Jensch gelungen. *Franziska Näther, Erzieherin*

Warum Vollwertkost?

nach Dipl. oec. Kathi Dittrich, Ernährungswissenschaftlerin

Pflanzliche Lebensmittel sind aus vielerlei Gründen unschlagbar: Sie sind gesund, schonen das Klima und ermöglichen weltweit ausreichende Nahrung. Wer sich reichlich Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen schmecken lässt, kann zudem zahlreichen Krankheiten vorbeugen. Im Gegensatz zu tierischen Lebensmitteln entstehen bei der Erzeugung pflanzlicher LM weitaus weniger klimaschädliche Gase. Immer noch werden für die Produktion von Soja als Tierfutter gigantische Regenwaldflächen gerodet.

Vollwertkost bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel. Beim Schälen, Wässern, Kochen und Braten geht es vielen wertvollen Inhaltsstoffen an den Kragen. Werden die Lebensmittel dann weiter zu Fertigprodukten verarbeitet, kommen zusätzlich unerwünschte Stoffe hinzu. Frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Ölsamen, Keimlinge, kalt gepresste native Öle und – wenn verfügbar – unerhitzte Milchprodukte sollten

daher etwa die Hälfte der Nahrungsmenge ausmachen. Nahrung soll so natürlich wie möglich bleiben!

Der ökologische Landbau belastet die Umwelt deutlich geringer als die konventionellen Methoden. Er benötigt weniger Energie und setzt damit weniger Treibhausgase frei. Zusätzlich binden ökologisch bearbeitete Böden mehr klimabelastendes $C0^2$. Pestizide sind bei Biogemüse und -obst kein Thema.

Lebensmittel aus der Region legen nur kurze Wege zurück und werden meist dann angeboten, wenn sie auch Saison haben und am Strauch oder in der Erde reifen. Sie bringen die ganze Bandbreite an Geschmack und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe auf den Tisch.

Das Müllproblem ist nur dann in den Griff zu bekommen, wenn Abfall konsequent vermieden wird. Unverpackte bzw. wenig verpackte Lebensmittel sowie Mehrwegbehältnisse für Milchprodukte und Getränke tragen dazu bei.

Durch den Kauf von fair gehandelten Produkten können wir einen kleinen Beitrag für eine gerechtere Welt leisten. Kaffee, Kakao, Bananen und viele weitere Produkte mit einem Siegel des fairen Handels garantieren den Erzeugern feste Abnahmepreise und unterstützen zusätzlich Gesundheits- und Sozialprogramme.

Bald gehen wir in die Schule! (zum Schmunzeln)

Die fünfjährige Lina sitzt bei ihrer Oma am Tisch. Lina bemerkt: „Oma, dir fehlen ja auch schon die zwei vorderen Zähne. Aber sei nicht traurig, liebe Oma. Mama hat gesagt, das ist nicht schlimm, wenn Zähne fehlen. Wenn es so ist, dann kannst du in die Schule gehen. Da werden wir zusammen in die Schule eintreten, hurra!"

B. Ledźbor

Kleine Hilfe zum Kreuzworträtsel

Himbeere	- malena	Erdbeere	- truskalca
Pfirsich	- brěšk	Stachelbeere	- kosmačka
Hollunder	- bozanka	Birne	- kruŝwa
Weintraube	- wino	Pflaume	- slowka
Johannisbeere	- janska jahoda	Brombeere	- ćernjowka
Apfel	- jabłuko	Obstgarten	- sadowa zahroda

Wir bauen gern und gestalten unsere Umgebung

Witaj-Kindertagesstätte „K wódnemu mužej“ Malschwitz

Unsere Brücke im Wald

Bewegung draußen mögen unsere Kinder. Am liebsten gehen sie in den Wald. Dort sammeln sie besonders gern alle möglichen Äste und Stöcke. Aber was sollen wir mit diesen tun? In den Kindergarten können wir nicht alle mitnehmen und nach Hause auch nicht.

Eines Tages hatten die Kinder die Idee, eine Brücke zu bauen. „Da können wir leichter auf die Waldwiese gelangen. Und verstecken können wir uns auch!“ Und so trugen sie und tragen weiterhin verschiedenste Hölzer, Zweige, Äste auf diesen Platz. Und es gibt ständig Reparatur- und Ausbesserungsarbeiten.

Auch unlängst wünschten sich die Kinder wieder zu „ihrer Brücke“ zu gehen. Nach dem Sturm der letzten Wochen waren wieder viele Äste abgebrochen. So begaben wir uns mit Rucksack gleich nach dem Frühstück in unseren Wald. Da wartete viel Arbeit auf unsere Kinder! Große, dicke, schwere Äste und Stöcke zogen wir zur Brücke. Und gemeinsam versuchten wir auch die Äste, die zu lang für den Transport waren, zu brechen. Unsere „Waldarbeiter“ arbeiteten voller Elan, mit vielen Ideen und schon einiger Erfahrung.

Eine Tee- und Obstpause fehlte natürlich nicht. Umgefallene Bäume nutzten die Kinder gut zum Balancieren und Reiten.

„Kommt Kinder, wir müssen wieder zurück!“ “Och, nein! Wann gehen wir wieder zu unserer Brücke?“ “Bald”, versprach ich!

Fröhlich ging es wieder zurück und unterwegs sammelten wir noch Steine. Es waren wohl Zaubersteine - wir konnten mit ihnen malen.

Vatertag in der Kita

Im Rahmen unserer Weiterbildung besuchten wir eine Kindertagesstätte in Leipzig. Dabei fiel uns die Matschküche ins Auge und ließ uns

in Gedanken nicht mehr los. Kurz und gut wurden die Kinder und ihre Väter in unseren Plan eingeweiht und wir organisierten einen Vatertag in unserem Garten. Viele Aufgaben waren zu bewältigen. Sand wurde ausgetauscht, die Matschküche aus Europaletten gebaut, eine Murmelbahn installiert, das Hochbeet für Erdbeeren aufgestellt und die Himbeeren angebunden. Viele Pflanzen und Stauden wurden umgesetzt. Stolz erzählt Johann am nächsten Tag: „Mein Papa hat das Hochbeet in der

Werkstatt gebaut und ich durfte es mit auf dem Hubwagen in den Kindergarten fahren.“ „Ich und mein Vater haben bei der Murmelbahn geholfen“ sagt Maria und „Mein Vater hat den Sand geschaufelt und ich habe mitgemacht“ sagt Florian. Fritz und Teresa standen ihren Vätern beim Bau der Küche zur Seite. Alle waren fleißig.

Nach getaner Arbeit gab es leckere Drinks, von den Kindern für ihre Vatis gemixt, und Bratwürste. So konnten wir zufrieden, glücklich und stolz den Tag ausklingen lassen. Vielen, vielen Dank an alle Papas, die uns tatkräftig unterstützt haben!

das Kitateam

Unsere Kita-Werkstatt

Sorbische Kindertagesstätte „Chróšćan kołć“ Chróśćicy

Seit der Eröffnung unserer neuen Kita konnten wir einen Raum für individuelle Bildungsarbeit dazugewinnen. Dieser Raum verhilft zu einer guten vorbereiteten Umgebung, in der Kreativität und individuelles Handeln stattfinden können. Ziel ist es, den Kindern einen Raum zu geben, wo sie in Ruhe und mit Zeit etwas Eigenes entstehen lassen können. Um das zu ermöglichen, ist die Kapazität auf ca. 5-6 Kinder eingeschränkt. Auch uns als Pädagogen verhilft dieser Raum den Kindern ein breites Spektrum an Aktivitäten weiterzugeben. Wir beobachten die Kinder gezielt in ihrem Tun und erfahren in dialogischen Gesprächen von ihren Gedanken und Empfindungen. Es muss eine angenehme Atmosphäre geschaffen werden, damit sich die Kinder wohlfühlen und diesen Raum mit Freude betreten können. Durch unsere Motivation haben die Jungen und Mädchen die Möglichkeit, am Angebot teilzunehmen.

Egal ob es der Jahreszeit entsprechende oder von unseren Beobachtungen interessenbezogene Angebote sind. Diesen Raum können die Kinder stets nutzen, hauptsächlich mit uns als Pädagogen jedoch Dienstagvormittag. Da bekommen die Kinder die Möglichkeit, am Geschehen teilzunehmen. Ein Raum wird dann zum „dritten Pädagogen“, wenn es den Pädagogen gelingt, grundsätzliche Voraussetzungen dafür zu schaffen, z. B. durch vorher gestellte Fragen wie:

- Wie entwickeln wir ein Ordnungssystem, das für die Kinder leicht verständlich ist?
- Wie schaffen wir eine geordnete, entspannte und freie Atmosphäre, damit die Kinder sich entfalten können?

• Sind die Materialien so ausgewählt und gestaltet, dass jedes Kind sein individuelles Erfolgserlebnis haben kann?

• Bietet die Werkstatt eine Vielfältigkeit an Material?

Eine Werkstatt kann sich jeder Zeit vom Inhalt verändern. Entweder man nutzt diesen zum Gestalten, als Atelier, als eine Rollenspielwerkstatt, eine Zahlen- oder Buchstabenwerkstatt oder anderes. In unserer Einrichtung nutzen wir diesen bisher hauptsächlich zum Gestalten. Woche für Woche können wir neue Werke der Kinder bewundern. Ob Vogelhäuschen bauen, Laternen gestalten, Weihnachtsgeschenke für Eltern basteln oder mit Holz arbeiten. Wichtig ist, dass eine Werkstatt Neugierde weckt. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu entfalten.

Unser Hausmeister hat uns an die Wand eine tolle Werkzeugwand angebracht. Es muss ein gut gefülltes Regal geben, wobei die Kinder fantasierend und kreativ aktiv werden. Die Kinder brauchen Spaß am Lernen, an Entwicklungen und Veränderungen. Bei uns sind die Mädchen natürlich genauso gern am Werkeln wie die Jungs.

Letztens haben wir Fackeln gebastelt, da uns in der Gruppe das Thema Feuer gerade beschäftigt hat. Wir wussten von unseren Besuchen auf dem hiesigen Friedhof, dass dort Birkenholz anfallen wird. So kamen wir günstig zu gutem und ausreichend Holz. Die Äste der Birken sind hervorragend zum Handwerkeln und Basteln geeignet. Leider sind unsere Sägen schon ziemlich alt und stumpf. Hier wird sich eine Neuinvestition lohnen.

Sandra Rachel

Abwechslungs-und erlebnisreiche Tage im Hort

Sorbische Kindertagesstätte „Dźěćacy raj“ Ostro

Unsere Ferienwoche begann mit einem Wettbewerb im Spielen. Jeder hat genug Tischspiele zu Hause. Nun konnten wir mal endlich so richtig von früh bis nachmittags gemeinsam wetteifern. Wir suchten den „Monopolikönig”.

Am zweiten Tag fuhren wir mit dem Bus nach Bautzen, in unsere sorbische Hauptstadt. Der Besuch in der sorbischen Buchhandlung war sehr interessant. Nach Pommes in einer Gaststätte war Kino angesagt.

Am Mittwoch waren wir in Panschwitz. Wir besuchten die Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Was diese Menschen alles so schaffen – Hut ab! Wir durften in der dortigen Tischlerei mit Holz arbeiten.

Eine Schatzsuche ist immer ein schönes Ferienerlebnis. Am Donnerstag warteten um Ostro und Kaschwitz verschiedene Aufgaben auf uns, bis wir den Schatz heben konnten.

Am letzten Tag besuchten wir in Ostro Bulangs Familie. Dort durften wir die kleinen Schafe uns anschauen und sie streicheln.

Benno Schurk aus Kaschwitz

Besonderer Dank den Müttern

Unsere Kinder loben wir oft und danken ihnen. Aber wann wird den Müttern gedankt? Der erste Maisonntag ist dafür eine gute Gelegenheit. Im Ostroer Kindergarten wird eine gute Tradition gepflegt. Am Montag nach dem Muttertag laden sie alle Mütter mit ihren Freundinnen zu einem besonderen Abend ein.

Frau Nawka begrüßte uns mit einem Gedicht, in dem der Dank der Kinder an ihre Mütter zum Ausdruck kommt. Das Erzieherteam hatte Getränke und einen Snack vorbereitet. Eine besondere Überraschung war frischer Waldmeister, mit dem wir unsere Bowle verfeinern konnten.

Diesmal besuchte uns die Stilberaterin Doris Kepper aus Dresden. Zum Thema "kleine Sachen, große Wirkung" sprach sie zum Kleidungs- und Farbstil. Mit Bildern erklärte sie uns verschiedene Typen, die von der Körpergröße, den Proportionen und dem Knochenbau abhängig sind. Nach der Präsentation wendete sie praktisch an ausgewählten anwesenden Frauen die Theorie an. Dem Körperbau entsprechender Stil und Form der Kleidung können sich sehr gut auf die Figur auswirken. Auch die Gesichtsformen erörterte sie und gab uns gute Anregungen fürs Schminken und die Frisur. Gerade auch Accessoires können die Figur und das Äußere der Kleidung beeinflussen und den eigenen Stil unterstreichen.

Wir Frauen nahmen alle Anregungen gern an und freuen wir uns über das Geschenk des Kindergartens und unserer Kinder, welche uns am Sonntag schon eine selbst verzierte Kerze mit der Einladung zum Stilabend überreicht haben. Im Namen der Mütter ein großes Dankeschön dem Ostroer Team für den gelungenen informativen und schönen Abend, den wir selbst so hätten nicht gestalten können.

Claudia Pohling