



# Elternbrief

2019/49

Liebe Eltern,

jedes dritte Jahr laden wir vier- bis sechsjährige Kinder aus den Kindertagesstätten in Rabitz, Ostro, Malschwitz, Dörghenhausen, Cottbus und Sielow zum Kinderfest ein. Im Mittelpunkt standen auch dieses Jahr für 175 Kinder Sport und Spiel. Alle Stationen wurden in sorbischer Sprache durchgeführt, wie die Waldwanderung, Spiel- und Sportwettkämpfe bis zum Puppentheater, welches in ober- und in niedersorbischer Sprache gespielt wurde. Diese Beschäftigungen an der frischen Luft begünstigen die Liebe zur Natur, das Gemeinschaftsgefühl, freundschaftliche Beziehungen untereinander und einzigartige Erlebnisse in sorbischer Sprache. Ich wünsche Ihnen schöne Herbstwanderungen mit Ihren Kindern.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre



Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e.V.



### **Inhalt:**

<b>Einfach gesund ernähren! Teil 3: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Dr. Ute Liebsch</b>	<b>1</b>
<b>Fachberatung und Familienbildung, Judit Zschornack</b>	<b>3</b>
<b>Was gehört nicht in unsere Brotbüchsen?, Sorbische Kindertagesstätte Crostwitz</b>	<b>4</b>
<b>Die Natur kennenlernen und schützen, Witaj-Kindertagesstätte Malschwitz</b>	<b>6</b>
<b>Wir sind kleine Gärtner, Witaj-Kindertagesstätte „Pumpot“ Dörghenhausen</b>	<b>8</b>
<b>Kinderfest in Horka</b>	<b>9</b>
<b>Zu den Spreequellen und auf den Kottmar, Horte aus Rabitz und Crostwitz</b>	<b>10</b>
<b>Im Dynamo-Stadion, Sorbische Kindertagesstätte „Dr. Jurij Młynk“ Rabitz</b>	<b>11</b>
<b>Sport und Mathematik im Kindergarten, Sorbische Kindertagesstätte „Džěćacy raj“ Ostro</b>	<b>12</b>
<b>Familienfest in Horka, Reise ins Mittelalter</b>	<b>13</b>

## Einfach gesund ernähren! Teil 3: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Dr. Ute Liebsch



„Bauchschmerzen“ sind eine häufige Klage bei Kindern. Besonders ganz kleine Kinder zeigen immer auf den Bauch, wenn ihnen etwas weh tut. Selbst die typischen Infektionskrankheiten werden von Kindern immer im Bauch lokalisiert, was aber verständlich wird, wenn man weiß, dass sich „unser Immunsystem“ zum größten Teil im Bauch befindet. Und dieses ist natürlich auch bei einer Grippe gefordert.

Allerdings gibt es auch noch andere Ursachen für Beschwerden im Bauchbereich und dazu gehören die Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMUV). Diese sind durchaus weit verbreitet. Es wird geschätzt, dass rund ein Drittel der Bevölkerung zumindest zeitweise unter einer NMUV leidet.

Nicht verwechseln darf man die

NMUV mit den Nahrungsmittelallergien (NMA). Eine Nahrungsmittelallergie beruht immer auf einer immunologischen Reaktion mit Bildung von Antikörpern und manifestiert sich vorwiegend an der Haut (allergische Ekzeme, Nesselsucht). 25 % der Patienten zeigen Atembeschwerden (Schnupfen, Asthma), aber nur 10-20 % weisen Beschwerden im Verdauungstrakt auf (Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfälle, Verstopfung). Während im Kindesalter vorwiegend Allergien auf Kuhmilch-, Ei-, Weizen- und Erdnussproteine beobachtet werden, reagieren Jugendliche und Erwachsene vorrangig auf Obst und Nüsse.

Von allen Patienten mit chronischen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt haben aber nur sehr wenige (1,5 % bei Erwachsenen, 8 % bei



Kindern) eine echte Nahrungsmittelallergie.

Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit wird dagegen bei 20 – 45 % der Patienten mit chronischen Magen-Darm-Beschwerden als Ursache angesehen. Die Symptome können ähnlich sein, z.B. Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Ekzeme der Haut, aber auch Infektanfälligkeit, chronische Müdigkeit oder (v.a. im Kindesalter) Hyperaktivität können durch eine NMUV ausgelöst werden.

Im Gegensatz zu den meisten allergischen Reaktionen treten die Beschwerden aber oft erst mehrere Stunden bis sogar Tage nach dem Verzehr auf, sind oft unspezifisch und damit schwer zuzuordnen.

Die häufigsten NMUV betreffen Weizen/Gluten, Milch, Eier und Nüsse.

Die Diagnose NMUV ist eine Ausschlussdiagnose, d.h. bei allen akuten und/oder starken Bauchbeschwerden ist immer ein Arzt zum Ausschluss von organischen Ursachen aufzusuchen.

Bei lang dauernden, wechselnden und eher „leichteren“ Beschwerden kann eine ausführliche Befragung zu den Ernährungsgewohnheiten, möglichst auf der Grundlage einer schriftlichen Aufzeichnung der

gegessenen Nahrungsmittel über einen Zeitraum von 14 Tagen, mögliche Unverträglichkeiten eruieren. Durch Weglassen dieser vermuteten Auslöser kann relativ schnell die Vermutung bestätigt oder ausgeschlossen werden.

In hartnäckigen Fällen können spezielle Laboruntersuchungen weiterhelfen, diese sollten aber erst erwogen werden, wenn trotz konsequenter Ernährungsumstellung über einen längeren Zeitraum die Beschwerden unverändert geblieben und alle schulmedizinischen organischen Ursachen ausgeschlossen sind.

Im Gegensatz zu den Nahrungsmittelallergien, die meist lebenslang bestehen, kann bei einer NMUV durch längere konsequente Ernährungsumstellung und ggf. einer zusätzlichen Stabilisierung des Darmmilieus häufig nicht nur eine Beschwerdefreiheit erreicht, sondern auch eine vorsichtige Zufuhr der bislang unverträglichen Nahrungsmittel in reduzierter Menge versucht werden.

Der nächste Beitrag soll sich der spannenden Frage widmen: „Darf man Kinder vegetarisch oder sogar vegan ernähren?“

## Fachberatung und Familienbildung

Judit Zschornack

Ganz versunken sitzt der kleine Junge im Garten und beobachtet eine Raupe. Langsam bewegt sich dieses kleine Wesen auf dem Stiel weiter. Für den Jungen ist dieser Augenblick so intensiv, dass er die Welt um sich herum vergisst – er vertieft sich in seine. Diese Fähigkeit verlieren wir Erwachsenen leider. Wann haben Sie sich das letzte Mal in etwas so vertieft, dass Sie alles um sich herum vergessen haben? Wann haben Sie das letzte Mal dieses tiefe Glück gespürt?

Als Fachberaterin bin ich regelmä-



ßig in den Kindergärten des SSV zu Besuch. Ich habe die Gelegenheit, die Kinder und Erzieherinnen zu beobachten und so einen kleinen Teil ihrer Arbeit mit zu erleben. Ich bin den Kindern sehr dankbar, dass sie mir gegenüber sehr offen sind, mich



annehmen und mir ihre Welt zeigen. Dafür bemühe ich mich gemeinsam mit den Leiterinnen und Erzieherinnen, ihnen gute Bedingungen, vorbereitete Räume und qualitatives Material für eine allseitige Bildung zur Disposition zu stellen.

Im Rahmen der Familienbildung möchte ich auch mit Ihnen Eltern in Kontakt kommen. Die Angebote haben sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu orientieren. Gern können Sie Ihre Ideen bei der Leiterin abgeben oder mit mir Kontakt aufnehmen.

Telefon: 03596/942455 oder: 0172 7811 959

Mail: [fachberatung@sorbischer-schulverein.de](mailto:fachberatung@sorbischer-schulverein.de)

Jeden Mittwoch findet von 9:00 – 10:30 Uhr in den Räumen des Crostwitzer Hortes die ZWERGENSTUNDE statt. Dies ist ein Treffen für Eltern mit Kindern, die noch nicht die Krippe besuchen.

## Was gehört nicht in unsere Brotbüchsen?

Sorbische Kindertagesstätte „Chróšćan kołć“ Crostwitz

Essen ist ein fester Bestandteil unseres Lebens. Im Kindergarten bekommen wir das Mittagessen aus der Ralbitzer Schulküche, Frühstück und Vesper geben die Eltern mit.

Gesund sollen wir uns ernähren! Aber schmeckt uns immer das Gesunde? Zucker in den schönsten Raschelpapierchen! Das reizt nicht nur die Kleinen, nein auch die Erwachsenen. Kinder wissen schon, dass sie zu oft zu viel der Süßigkeiten in der Brottasche haben. Schon die Bezeichnung Brotdose ist bei einigen Kindern unberechtigt, da sich kaum Brot drin befindet.

Aus den Werbeblättern vom Wochenende konnten die Kinder ihre Lieblings Speisen ausschneiden. Das war eine Freude! Der Papierberg vor jedem Kind war groß und bot nun genügend Stoff zum unterhalten.

Was ist Butter? Woraus wird sie gemacht? Woraus bestehen Nudeln? Wie gesund sind Bonbons und andere süße Sachen?



Anhand der Lebensmittelpyramide versuchte ich zu erklären, was unser Körper braucht. Ganz unten standen Getränke wie Wasser und Tee. Schnell war das Feld mit Wasser-

flaschen beklebt, aber auch einige Saftflaschen fanden Platz. Und Cola? Diese gehört an die Spitze zu den Süßigkeiten!

In der zweiten Zeile konnten die Kinder ihr Gemüse und Obst einkleben. In die dritte Zeile klebten wir Kartoffeln, Brötchen, Brot, Nudeln und Reis. Auch hier war die Bilderanzahl genau richtig und übersichtlich.

Anders schon in der vierten Zeile – Wurst, Käse, Milch. All das Ausgeschnittene passte nicht in die kurze Zeile – so merkten die Kinder, dass sie von diesen Dingen nicht so viel essen dürfen.

Ganz oben war nun der Platz für das Allerliebste: die Süßigkeiten. Doch auch Öl und Butter sollte noch dort aufgeklebt werden. So mussten die Kinder abstimmen, welche zwei

(für mehr war nicht Platz) Süßigkeiten aufs Plakat dürfen. Oh, das war nicht leicht!

Und nun sahen die Kinder, was und wieviel davon sie essen dürfen.

Da gerade Erntezeit war und die Mähdrescher im Interesse der Kinder standen, kamen unsere Gespräche aufs Korn. Wie entstehen aus dem Korn Brot oder andere leckere Sachen? Schnell war der Entschluss zum Waffelbacken gefasst. Ich brachte unsere Getreidemühle, Dinkel, Eier unserer Hühner und Honig unserer fleißigen Bienen mit. Der warme frischgemahlene Dinkel faszinierte die Kinder – erst Korn, dann Mehl. Auch beim Teigrühren waren die Kinder mit Begeisterung dabei und jeder buk seine eigene Waffel. Schon der Duft im Kindergarten war ein Erlebnis! Ja, Vollkornwaffeln ohne Zucker schmecken!

Vielleicht sollten wir als Eltern besser überlegen, was wir unserem Kind in die Brotbüchse packen. Am Tisch schauen viele Augen auf das bunte Papier der Milchschnitte oder den Fruchtzwerg. Natürlich kommt da bei Allen Appetit auf. Aber dass die bunte Schnitte nichts mit Milch und erst recht nichts mit Schnitte zu tun hat, sollten Eltern wissen und beachten. Auch der Fruchtzwerg ist eine



Süßigkeit. Am Kindertisch bringen solche bunten Sachen mehr Frust und Ärger als Freude am Essen. Sieht das Kind (und auch die anderen) „das Bunte“, ist die Schnitte und das Obst uninteressant. Nun quälen sich Kind wie Erzieherin mit dem „zuerst die Schnitte“. Wäre nur Brot und Obst/Gemüse in der Brotdose, hätte das Kind und die anderen am Tisch überhaupt kein Problem und das Frühstück wäre entspannter für alle. Genauso beim Vespere.

Was meinen Sie als Eltern dazu, dass „alles Bunte – Süßigkeiten und Joghurts“ nicht in den Rucksack gehören? Ihren Kindern und uns Pädagogen würde das die Zeit im Kindergarten erleichtern. Den morgendlichen Kampf beim Packen der Brotbüchse müssten Sie als Eltern allerdings eine Weile überstehen. Wir als Kindergarten würden ihre Bemühungen unterstützen.

*Daniela Cemjner*

## Die Natur kennenlernen und schützen

Witaj-Kindertagesstätte „K wódnemu mužej“ Malschwitz



Die Ferien waren im Malschwitzer Hort wie jedes Jahr erholsam mit vielen interessanten und zum Nachdenken bewegenden Angeboten.

Dienstag, 9. Juli begaben wir uns gemeinsam mit den Vorschulkindern mit dem Linienbus nach Wartha. Im dortigen Schulmuseum „Korla Awgust Kocor“ begrüßte uns Marlis Konjecht in der „Schule“. Wir setzten uns in die Bänke und der Schulunterricht begann. Lorenz bekam einen schwarzen Frack und den Lehrerstab in die Hand. Nach dem Klingeln kam Lorenz in die Klasse, wir standen alle auf, beteten ein kurzes Gebet und sangen das Lied „Hdžež so módrja zelenja“. Anschaulich er-

fuhren wir von Frau Konjecht, wie es in der Schule vor 100 Jahren zugeing, wie gelernt wurde und welche Arbeiten nebenbei erledigt werden mussten.

Nach dem Ausflug in die Schulzeit unserer Uromas und Uropas gingen wir

in die Natur. Unterwegs zum nahen Teich spürten wir die tiefe Verbundenheit unserer Begleiterin mit der Natur. Unter anderem zeigte sie uns, wo wilde Bienen leben und wo sie den Winter verbringen und erklärte uns, warum wir scheinbar kranke Blätter von Bäumen nicht entfer-



nen sollten. Im „Haus der Tausend Teiche“ sahen wir uns einen kurzen Film über das Bioreservat an und danach stiefelten wir auf dem Lehrpfad nach Guttau zum Bus.

Mittwoch früh standen wir wieder an der Bushaltestelle und fuhren nach Bautzen. Ab da liefen wir an der Spree nach Grubschütz. Wir teilten uns in vier Gruppen. Jede Gruppe bekam einen Sack und Gummihandschuhe. Unterwegs schauten wir nach Abfällen und wunderten uns sehr, wie schnell die Säcke sich füllten. Bald waren die Säcke voll und nach Grubschütz war es noch weit. Wir waren ziemlich enttäuscht, dass so viel Plastik in die Natur geschmissen wird.

Beim Frühstück im Kindergarten schauen wir uns ab und zu gemeinsam mit unseren Erziehern an, wieviel Plastik in unseren Brotbüchsen und Rucksäcken drin ist und was alles unnötigerweise doppelt eingepackt ist.

In Grubschütz bei Jaworks kochten wir uns Nudeln und aßen uns satt. Die Reste schafften wir gleich den Hühnern. Für einen Mittagsschlaf im Heu war leider keine Zeit, aber gesprungen im Heu sind wir dennoch. Danach ging es mit der Linie wieder zurück nach Malschwitz.

## Auftritt beim Folklorefestival



Wir durften dabei sein! In unseren Trachten der evangelischen Sorben waren wir zur Eröffnung des Festivals nach Bautzen ins DSVTheater geladen. Für uns eine Riesenehre und –aufregung. Wir sind stolz auf unsere schöne sorbische Tracht und präsentierten unseren Hochzeitszug gern. Nur gut, dass einige der Anwesenden unser Singen kräftig unterstützen konnten.

Wir haben uns gefreut, die anderen Menschen in ihren tollen Trachten bewundern zu können. Jedes Paar hatte andere schöne bunte Kleider an.

## Wir sind kleine Gärtner

Witaj-Kindertagesstätte „Pumpot“ Dörghausen



Im März diesen Jahres startete unser Projekt „Wir sind kleine Gärtner“. Gemeinsam mit knjeni Krječmarjec baten wir unsere Eltern um Mithilfe bei der Beschaffung von Samen, Mutterboden und Pflanzkübeln. Sehr viele verschiedene Gemüse- und Blumensamen wurden daraufhin mitgebracht, worüber wir uns sehr freuten. Sofort konnten wir mit dem Stecken der Samen beginnen und schon nach kurzer Zeit zeigten sich die ersten Pflanzenköpfe. Wir beobachten mit großer Begeisterung wie die Gurken-, Kürbis-, Melonen-, Paprika-, Tomaten- und Kohlrabipflanzen jeden Tag ein kleines Stückchen



weiter wuchsen. Da unsere Eltern auch Pflanzen (Salat, Schnittlauch, Petersilie, Kohlrabi und Kürbis) mitbrachten, kam uns die Idee, ein Gewächshaus aufzubauen. Im Gruppenraum war es für die Pflänzchen zu warm und draußen noch zu kalt. Durch die große Unterstützung unserer Familien konnten wir uns zwei kleine Frühbeete kaufen, in die wir die größeren Pflanzen setzten. Fortan gehen wir fast jeden Tag in den Garten um nachzuschauen, wie al-

les wächst und gedeiht. Und natürlich gießen wir auch immer fleißig, damit der Boden nicht austrocknet. Um die Pflanzen gut auseinander halten zu können, haben wir gemeinsam

Schilder gestaltet und im Garten angebracht. Wir konnten bereits leckere Erdbeeren ernten. Frischen Salat und Kohlrabi haben wir auch schon gegessen. Die Freude ist sehr groß, dass alles so gut wächst und wir



immer wieder etwas Neues kosten können. Mittlerweile haben wir auch noch weitere Samen gesteckt. Nun wachsen auch Gurken in unserem

Garten und Radieschen und neuer Salat. Auch unsere Kürbispflanzen wachsen jeden Tag ein bisschen mehr. Tomaten und Möhren konnten wir ernten, da wir jeden Tag so fleißig gegessen haben. Sie haben uns sehr gut geschmeckt. Nun warten wir gespannt, bis weitere Früchte reif sind. Nach der letzten Herbst-ernte müssen wir auf unsere Beete eine warme Winterdecke legen.

*Team der Witaj-Kindertagesstätte*

## Kinderfest in Horka

Etwa 175 Kinder aller sieben Kindertagesstätten in Trägerschaft des SSV (auch aus der Niederlausitz) beteiligten sich am 27.08.19 am Fest. Aus verschiedenen Richtungen kamen die Kinder über Felder, Wiesen und durch Wälder nach Horka auf den Sportplatz. Dort und auch schon unterwegs wetteiferten sie untereinander in verschiedenen Spielen.



## Zu den Spreequellen und auf den Kottmar Hortkinder aus Rabitz und Crostwitz



28 Kinder des Rabitzer Hortes begaben sich Dienstag, den 13.08.2019 auf Spuren des Riesen Sprjewnik auf den Berg Kottmar. Am nächsten Tag waren 23 Kinder aus Crostwitz auf dem gleichen Weg unterwegs.

Die Geschichte vom Riesen, den Bau der Stadt Bautzen, das Pfeilschießen, die Entstehung der Spree-



quellen und vieles mehr haben die Kinder vorher schon erfahren. Die Kinder durften auch als Riese verkleidet ihre Riesenkräfte zeigen und mit Pfeil und Bogen sich erproben.

Zum Ausflug unterwegs im Bus wurde viel gesungen und rund um die Spree und den Kottmar erzählt und gerätselt. Die ersten Stationen



waren die drei Quellen der Spree, die an ganz unterschiedlichen Orten waren und auch ganz unterschiedlich aussahen. In Ebersbach schmeckte das Eis auch schon am Vormittag. Schön war die Wanderung auf den 583 m hohen Kottmar. Die Kinder sammelten Pilze, pflückten Blaubeeren, Himbeeren und

Brombeeren. Nach einem Picknick auf dem Spielplatz begaben sie sich über 195 Stufen der Sprungschanzen auf den Gipfel des Berges. Die Aussicht war wunderschön. Auf dem Rückweg sammelten die Kinder verschiedene Kräuter und lernten deren sorbische Bezeichnungen und Anwendungsmöglichkeiten. Nach einem Mittagessen begaben sie sich gut gelaunt und sorbische Lieder singend zurück.

Die Kinder können nun ihren Eltern das Lausitzer Gebirge und die Sage vom Riesen Sprjewnik etwas näher bringen und ihre Verbundenheit mit der Heimat zeigen.



## Ralbitzer im Dynamo-Stadion



Kennt ihr das Rudolf-Harbig-Stadion in Dresden? Wir machten mit dem Ralbitzer Hort einen Ausflug mit Bus und Zug dahin. Wir hatten das Glück und erlebten das Training von Dynamo Dresden. So nah war ich noch nie den Spielern! Wir bekamen sogar deren Autogramme und konnten uns Fanartikel kaufen!

*Magdalena Pilz, Ralbitz*



## Sport und Mathematik im Kindergarten

### Sorbische Kindertagesstätte „Džěćacy raj“ Ostro



Groß ist immer die Freude, wenn unsere Vorschulkinder sich in die Schule nach Panschwitz begeben können. So nahmen wir u. a. am Maibaumaufstellen, kleinen Workshoops und Schulvorbereitung teil.

Ein besonderer Höhepunkt war das Sportfest. Zur Erwärmung bewegten sich alle Schüler der Klassen, Vorschulkinder, ebenso Lehrer und Erzieher mit Schwung im Rhythmus zu einer vorgegebenen Choreografie der älteren Schüler. Die einzelnen Stationen begleiteten auch Eltern als freiwillige Helfer. Wir wetteiferten in verschiedenen Disziplinen. Unsere Vorschulkinder waren voller Elan und mit Begeisterung dabei. Je-

der gab sein Bestes. Alle Ergebnisse wurden notiert und von den Lehrern ausgewertet.

Es war ein gelungenes Sportfest und die Kinder waren voller Freude und Energie beim 4 km langen Heimweg über einen Feldweg zu Fuß von Panschwitz nach Ostro.

Die Siegerehrung mit Pokalen und Medailen erfolgte zur Abschlussfeier mit Eltern und Geschwistern im Kindergarten unter viel Applaus.

## Wiegen und Messen



Es gibt viele Möglichkeiten, wie sich Kinder Wissen spielerisch aneignen können, z.B. durch Experimente.

Mit der Waage können Kinder viele Geheimnisse des Wiegens selbst entdecken. Sie vergleichen kleine Gegenstände mit großen, wiegen diese und fragen, warum eine große Packung Corn Flakes leichter ist als eine Tüte Zucker, die kleiner ist.

Auch Gegenstände in der Natur fördern das Interesse und die Neugier der Kinder. Es ist z. B. spannend, wie die Wippe im Garten zum Wiegen bzw. Vergleichen genutzt wird. Die Kinder wiegen sich selbst, setzen jeweils ein anderes Kind darauf bis die Wippe waagrecht liegt.

*Agnes Nawka, Leiterin*



## Familienfest in Horka

### Reise ins Mittelalter

Am Sonntag, dem 25.08.19 waren Eltern mit ihren Kindern eingeladen, sich ins Mittelalter zu begeben. Sie konnten am Wätzstein ihre Messer schärfen, mit Pfeil und Bogen schießen oder sich wie echte Ritter im Kampf erproben, Filzen, ein Märchenzelt besuchen, Reiten auf Ponnys, Stockbrot backen, Schwerter, Ledersäckchen und Kronen fertigen. Beim Legen von Mandalas aus Naturmaterialien waren die Kinder besonders in Gedanken versunken.

Dass sie wie Erwachsene schon immer gern gespielt haben und dafür wenig Aufwand und Material nötig war, zeigten die vorbereiteten Spiele. Das Puppentheater und eine Falknershow weckten Begeisterung bei den Kindern wie Erwachsenen.

Besonderen Anklang fand das vegetarische Buffet. Am Ende des Festes war nur eine kleine Abfalltüte nötig. Denn Plastik hätte ja auch nicht zum Mittelalter und erst recht nicht mehr ins heute gepasst.