



Der November neigt sich dem Ende zu und die Weihnachts- und Adventszeit rückt näher. Im heutigen Newsletter geht es teilweise schon um kleine Weihnachtsideen, aber auch noch um Anregungen für trübe Herbsttage. Leider ist dies auch die Grippe- und Erkältungszeit. Aus diesem Grund findet Ihr unter „Rezepte“ dieses Mal nichts zum Essen, sondern eine Heilsalbe für Kinder 😊

Viel Spaß und bleibt gesund!

Euer  Team



Es regnet sacht

Es regnet ganz sacht
und schon eine Nacht.

Mit den Fingerspitzen auf dem Tisch tippeln.

Jetzt regnet es sehr,
gleich regnet es mehr.

Stärker mit den Fingerspitzen auf den Tisch
klopfen.

Es donnert und blitzt,
die/der ... gleich flitzt

Mit Fäusten auf den Tisch klopfen.
Namen des Kindes sagen.



hinein in das Haus,
dann schaut sie/er heraus

Mit den Händen ein Dach über den Kopf formen.
Kopf nach vorne schieben.

und sagt: "Oh wie fein!
Nun ist Sonnenschein.

Grinsen.
Mit den Armen einen großen Kreis machen.

Mein Häuschen

Mein Häuschen ist nicht ganz gerade.
Das ist aber schade!



Mit den Händen ein schiefes
Hausdach bilden.

Mein Häuschen ist ein bisschen krumm.
Das ist aber dumm!

Das schiefe Dach in die andere
Richtung neigen.

Und bläst der böse Wind hinein
BUMMS - fällt mein ganzes Häuschen ein!

Dach anpusten.
Hände auf den Tisch fallen lassen.

Alle wollen Vögel sein (als Einschlafritual)

Alle meine Fingerlein
wollen heute Vögel sein.

Mit allen Fingern wackeln.

Sie fliegen hoch, sie fliegen nieder,
sie fliegen fort, sie kommen wieder.

Die Hände mit zappelnden Fingern
hoch und runter bewegen.
Zappelnde Finger hinter dem Rücken
verstecken und wieder hervorholen.

Sie bauen sich im Wald ein Nest,
dort schlafen sie dann tief und fest.

Hände zum Nest formen.
Kind über den Kopf streicheln.



Kommt ein Vogel geflogen

Kommt ein Vogel geflogen
Setzt sich nieder auf meinen Fuß
Hat 'nen Zettel im Schnabel
Von der Mutter ein Gruß

Hat ein Zettel im Schnabel
Von der Mutter ein Gruß

Lieber Vogel fliege weiter
Nimm meinen Gruß mit und einen Kuss
Denn ich kann dich nicht begleiten
Weil ich hier bleiben muss



Denn ich kann dich nicht begleiten
Weil ich hier bleiben...

Das Regenlied



Es macht tropf tropf tropf, fällt der Re-gen auf den Kopf. Es macht
Plitsch plitsch platsch, wenn ich in die Pfü-tze patsch, Blö-der Re-gen___ von
we-gen, ___ blö-der Re-gen___ von we-gen___

2.
Es macht prassel, prassel, prassel,
mag ich lieber als Gequassel.
Es macht pitsch, pitsch, patsch,
geh ich richtig durch den Matsch.
Blöder Regen- von wegen,
blöder Regen- von wegen!

3.
Es macht plitsch und macht platsch,
es macht rassel und macht prassel.
Es macht pitsch und macht patsch,
spring ich in die Pfütze- platsch.
Ich mag den Regen- deswegen,
ich mag den Regen- deswegen.



Naturbingo

Materialien:

Leeren Eierkarton
Bingokarten S. 12, 13, 14



Anleitung:

Drucke eine Bingokarte je nach Kartongröße aus und klebe sie von innen in den Deckel. Bei kleineren Kindern reicht am Anfang ein 6er Karton und die Bingokarte mit den Farben. Bei den Bilderkarten muss darauf geachtet werden, dass es die Materialien bei euch im Wald auch gibt und die Karten muss dann ggf. angepasst werden.

Danach kann der Spaziergang starten. Wer als Erstes alle Bilder oder Farben von seiner Karte voll hat, gewinnt.

Natürlich kann das Bingo auch ohne Gewinner gespielt werden, dann haben die Kinder einfach eine kleine Abwechslung bei dem Spaziergang.

Bitte keine lebendigen Tiere sammeln, es ist ausreichend, wenn das Tier entdeckt und den anderen gezeigt wurde. Bitte auch nichts von den Bäumen oder Büschen reißen. Nur die Dinge sammeln, die von alleine abgefallen sind und auf dem Boden liegen.

Bewegungsgeschichte

Der Herbst, der Herbst zieht durch den Blätterwald (Das Frieren nachstellen, und draußen wird es auch schon kalt. sich die Arme reiben)

Wir ziehen schnell eine warme Hose an.

(Das Anziehen des jeweiligen Kleidungsstückes nachstellen)

Wir ziehen dicke Strümpfe an.

Wir ziehen warme Stiefel an.

Wir ziehen einen kuscheligen Pullover an.

Wir ziehen eine dicke Jacke an.

Dann noch schnell eine Mütze und den Schal, und dann laufen wir in den Wald.

(Auf der Stelle laufen)

Oje, was sehen und hören wir denn da?

(Hand suchend an Stirn)

Der Wind, der Wind pustet die Blätter von Ästen geschwind! (Pusten)

Die Äste, die Äste, die biegen sich hin und her.

(Die Arme bewegen)

Jetzt fängt es noch zu regnen an!

(Mit Fingern Regen zeigen)

Ein Gewitter mit Donner und Blitz bahnt sich an.

(Mit den Füßen stampfen)

Darum Achtung:

(Zeigefinger nach oben)

Alle eilen schnell nach Haus,

(Schnell auf der Stelle laufen)

denn unsere Herbstreise ist jetzt aus. (Mit beiden Händen ein Dach über den Kopf andeuten)

(Mit beiden Händen ein Dach über den Kopf andeuten)



Basteln mit Salzteig

Ob Abdrücke von den Händen und Füßen als Erinnerungsstück, ein Türschild, kleine Geschenkanhänger oder Baumschmuck... mit

Salzteig sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Hier findet ihr eine kleine Ideensammlung und das passende Rezept für einen Salzteig.

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 120 g Speisestärke
- 300 g Salz
- 300 ml Wasser
- 1-3 EL Öl



Anleitung:

- Zuerst die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Danach wird das Wasser und das Öl hinzugefügt und mit den Händen (oder Knethacken) zu einem glatten Teigklumpen geknetet.
- Nach Möglichkeit den Teig (ca. 20-30 Minuten) im Kühlschrank ruhen lassen.
- Wenn der Teig beim Ausrollen zu sehr klebt, noch etwas Mehl hinzugeben.

Nun kann nach Lust und Laune „gebastelt“ werden.

Der Teig lässt sich einfach mit einem Nudelholz ausrollen und kann wie ein normaler essbarer Teig behandelt werden- aber bitte nicht essen!

Ist der Teig fertig verarbeitet, können die Kunstwerke an der Luft oder im Backofen getrocknet werden.

Trocknen ohne Backofen:

Wenn der Teig ohne Backofen trocken soll, kann es an der Luft einige Tage dauern. Pro halben Zentimeter kann es etwa einen halben Tag dauern, bis der Salzteig wirklich trocken ist.

Ein Salzteig ohne Backen zu trocknen, ist also nur etwas für Leute mit viel Geduld.

Trocknen im Backofen:

Wenn der Teig im Backofen trocknen soll, muss er vorher trotzdem einige Stunden an der Luft vortrocknen. Dann ist es ratsam den Teig gegen Risse mit etwas Öl einzupinseln. Danach kann der Salzteig im Backofen auf einem

Backblech mit Backpapier zuerst bei 50 Grad gebacken werden. Nach einer Weile kann die Backofentemperatur auf 100 -120 Grad erhöht werden. Die Temperatur sollte nicht zu schnell erhöht werden, da sonst auch Risse entstehen können oder der Teig Blasen wirft.

Je nach Größe und Dicke der Teile kann es zwischen 1-3 Stunden dauern. Erst wenn der Teig wirklich hart ist, ist der Salzteig fertig ausgebacken.



Adventsspirale



Backwaren für
den Kaufmannsladen



Handabdruck im Handschuh
Anhängers mit Fingerabdruck

Vogelfutterzapfen

Vögel haben zunehmend schon im Sommer Schwierigkeiten Nahrung zu finden, da es immer weniger Insekten zum Fressen gibt. Daher brauchen die Vögel im Winter noch mehr unsere Unterstützung.

Material:

Tannenzapfen
Kokosfett
Teller mit Vogelfutter
Band



Zubereitung:

- Das Öl in einem kleinen Topf erwärmen, bis es flüssig ist.
- In der Zwischenzeit kann ein Band an den Zapfen geknotet werden.
- Nun wird der Zapfen in das Öl getaucht, bzw. gezogen. (Das Öl kann heiß sein!)
- Anschließend wird der Zapfen auf den Teller gestellt und mit Hilfe eines Löffels oder der Hand, wird das Vogelfutter daran gestreut.

Das Futter hält an dem Zapfen besser, wenn dieser kurz auf dem Teller liegen bleibt, bis das Öl etwas fest geworden ist.

- Auf dem Backpapier zum Trocknen legen.
- Danach können die Zapfen in die Bäume gehängt werden.





Ideen



Top 5 für Herbsttage

1. Regenspaziergang machen, Regenkleidung, Gummistiefel an und in Pfützen springen.
2. Mit selbst gebastelten Laternen laufen.
3. Einen Waldspaziergang machen. Zeit nehmen: zum Schauen, entdecken, klettern, riesige Blätterhaufen machen oder eine Blätterschlacht.
4. Kuschnachmittag auf dem Sofa mit vielen Büchern, Tee, warmer Milch und Keksen.
5. Drachen steigen lassen.



Sinnvolle Kleinigkeiten zum Befüllen des Adventskalenders für 2 und 3jährige Kinder

1. Mandarine (der Klassiker)
2. Badespaß, z.B. Malseife, Knisterbad, Schaum
3. Besondere Keksform, z.B. Pferd, Katze, Traktor (je nach Interesse)
4. Wachsmaler können auf mehrere Türchen aufgeteilt werden.
5. Kleine Knabbereien, z.B. Reiswaffeln, Dinkelkekse, Fruchtriegel
6. Pflaster zum Doktorspielen
7. Spritztier oder kleines Boot für die Badewanne
8. Kleines Buch
9. Kleine Knetdosen, können ebenfalls mehrmals im Kalender vorkommen.
10. Kleines Kuschtier
11. Haarspangen
12. Luftschlangen
13. Auto
14. Fruchtquetschen (sind nicht gut für Kinder und sollten deswegen nur als Ausnahme gegeben werden)
15. Kleine Schneekugel aus Plastik
16. Stempel
17. Zauberhandtuch
18. Knetzubehör, z.B. Rolle, Ausstechformen, Plastikmesser
19. Luftballon
20. Schleichtier
21. Sticker
22. Blinkies (Reflektor)
23. Klingel oder Hupe für Wutsch, Bobbycar, Laufrad
24. Windrad



Thymiansalbe

Vorbereitung: 15 Min.,

Ziehzeit: 10-14 Tage

Haltbar: Einige Monate

Es gibt zahlreiche Salben oder Zusätze für die Wanne gegen Erkältungen. Leider haben diese oft Zusatzstoffe oder ätherische Öle, die für Kinder nicht geeignet sind. Die Thymiansalbe lässt sich recht einfach und ohne Zusätze herstellen. Allerdings muss der Thymian einige Tage in der Salbe ziehen, daher sollte sie auf Vorrat hergestellt werden.

Thymian eignet sich hervorragend bei Erkältungskrankheiten, weil er eine desinfizierende und schleimlösende Wirkung hat.

Zutaten:

- 100g Kokosöl
- 15 g frischer Thymian (getrockneter Thymian eignet sich auch, hat jedoch weniger heilsame Stoffe)
- Mulltuch oder Perlonstrumpf zum Abseihen
- Schraubglas

Zubereitung:

1. Kokosöl in einem Schraubglas im Wasserbad erwärmen, bis es flüssig ist. Das Wasser muss nicht kochen.
2. In der Zwischenzeit Thymian hacken.
3. Das Öl auf handwärme, jedoch noch flüssig, herunterkühlen lassen und anschließend den Thymian einrühren.
4. Gelegentlich umrühren und weiter abkühlen lassen.
5. Sobald die Salbe erstarrt ist, das Glas schließen, in Alufolie wickeln (damit es dunkel bleibt) und an einen warmen Ort stellen, z.B. in der Nähe einer Heizung.
6. Dort muss die Salbe 10-14 Tage ziehen und gelegentlich geschüttelt werden.
7. Nach der Ziehzeit das Glas ohne Deckel erneut in einem Wasserbad erwärmen, bis das Öl wieder flüssig ist. Dann kann das Thymianöl in ein desinfiziertes Glas geseiht werden.

Im Kühlschrank ist die Salbe einige Monate haltbar.

Bei Husten oder Schnupfen kann sie mehrmals am Tag und vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken eingerieben werden.



Wissenswertes

Herbstzeit = Erkältungszeit

Die Corona- Pandemie ist uns allen allgegenwärtig, jedoch fängt jetzt die Erkältungszeit erst richtig an und wir müssen achtsamer sein denn je. Hier einige Informationen über den „normalen“ grippalen Infekte mit Husten und Schnupfen. Des Weiteren kleine Tipps und Tricks, um dem Ganzen etwas Vorzubeugen.

Erkältungen und grippale Infekte stehen an erster Stelle bei Kinderkrankheiten. Kinder sind besonders anfällig, weil es sehr viele verschiedene Viren gibt, die diese Erkrankung verursachen können. Das Immunsystem befindet sich bei Kindern noch im Aufbau und muss erst Abwehrstoffe gegen die unterschiedlichen Erreger bilden. Bis zum Schulalter ist es daher möglich, dass ein Kind 8-12 grippale Infekte pro Jahr bekommt.

Ein grippaler Infekt zeichnet sich durch Schnupfen, Niesen, Husten, Schluckbeschwerden und bei Kindern oft mit Fieber aus.

Das stärkt die Abwehrkräfte

Damit es nicht erst soweit kommt, dass ein Kind erkrankt, können die Abwehrkräfte schon von Anfang an durch Kleinigkeiten gestärkt werden.

- Grundsätzlich sollte ein Kind die Gelegenheit haben sich viel und ausgiebig zu bewegen.
- Kurze Strecken zu Fuß gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren.
- Kinder sollten bei Wind und Wetter täglich ca. 2 Stunden an der frischen Luft verbringen (Richtig angezogen)
- Das Kinderzimmer vor dem Schlafen gut durchlüften. Nachts sollte die Zimmertemperatur nicht über 18°C liegen.
- Es sollte vermieden werden, dass das Kind durch zu warme Kleidung schwitzt.
- Abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung
- Im Sommer sollten Kinder viel barfuß laufen.
- Ausreichender Schlaf.

Das unterstützt die Genesung

Nicht alle Kinder bleiben mit einer fiebrigen Erkältung im Bett und ruhen sich aus. Sie sind munter und möchten lieber spielen. Grundsätzlich sollte trotzdem auf folgende Punkte geachtet werden:

Ruhe und Schlaf fördern die Genesung. Ein ruhiger und strukturierter Tagesablauf kann aktive Kinder dabei unterstützen.

- Viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Durch das Trinken kann sich der Schleim besser lösen und verhindert, dass der Körper austrocknet. Alle halbe Stunde sollte das Kind etwas trinken. Säuglinge sollten Milch, Wasser oder Tee trinken. Kleinkindern kann auch Saft angeboten werden, wenn dies bevorzugt wird. (Im Normalfall sollten Kinder wegen des Fruchtzuckers nicht zu viel Saft oder Fruchttée trinken. In Krankheitsfällen können Ausnahmen gemacht werden)
- Luftfeuchtigkeit erhöhen, z.B. feuchte Wäsche im Zimmer aufhängen oder feuchte Tücher auf die Heizung legen. Luftbefeuchter sollten regelmäßig gereinigt und kontrolliert werden, da diese von innen schimmeln können.

Zur Linderung der Erkrankung gibt es einige Hausmittel, jedoch sollte ohne Erfahrungen und bei Säuglingen vorsichtig damit sein und einen Kinderarzt zu Rate ziehen.

Freiverkäufliche Medikamente sollten mit besonderer Vorsicht verabreicht werden. Es ist immer besser vorher mit einem Arzt darüber zu sprechen. Nicht alle Medikamente vertragen sich miteinander oder sind für das Kind geeignet. Ein Arzt kann genau feststellen, was das richtige Präparat ist.

Schnupfen

Kleinere Kinder haben noch nicht gelernt, durch den Mund zu atmen oder richtig zu „schnäuzen“. Sie können besonders unter dem Schnupfen leiden.

- Nasensauger oder Pipette können Abhilfe schaffen.
- Zum Abschwellen der Nasenschleimhäute kann eine Kochsalzlösung als Nasentropfen angewendet werden. 1 Gramm Speisesalz in 100 ml Wasser auflösen.
- Handelsübliche Nasentropfen oder -sprays sollten nur kurzzeitig verabreicht werden, es sei denn, der Kinderarzt hat etwas anderes verordnet. Beachtet werden sollten die Angaben zu Alter und Dosierung.

!!! Vorsicht bei ätherischen Ölen wie Menthol oder Eukalyptus, sie sind nicht für Babys und Kleinkinder geeignet und können schwerwiegende Nebenwirkungen haben!!!

Husten

Husten gehört ebenfalls zu den typischen Symptomen eines grippalen Infekts. Der Körper versucht durch das Husten die Atemwege von Sekreten und Schleim zu befreien.

Ein grippaler Husten dauert in der Regel bis zu zwei Wochen. Sollte das Kind über einen längeren Zeitraum husten, heiser werden, Atembeschwerden auftreten oder über Schmerzen klagen, sollte ein Kinderarzt aufgesucht werden. Denn hartnäckiger und anhaltender Husten kann sich unbehandelt zu einem chronischen Husten entwickeln.

Plötzlich auftretender „bellender“ Husten sollte immer sofort kinderärztlich abgeklärt werden, evtl. handelt es sich dann um Pseudokrupp.

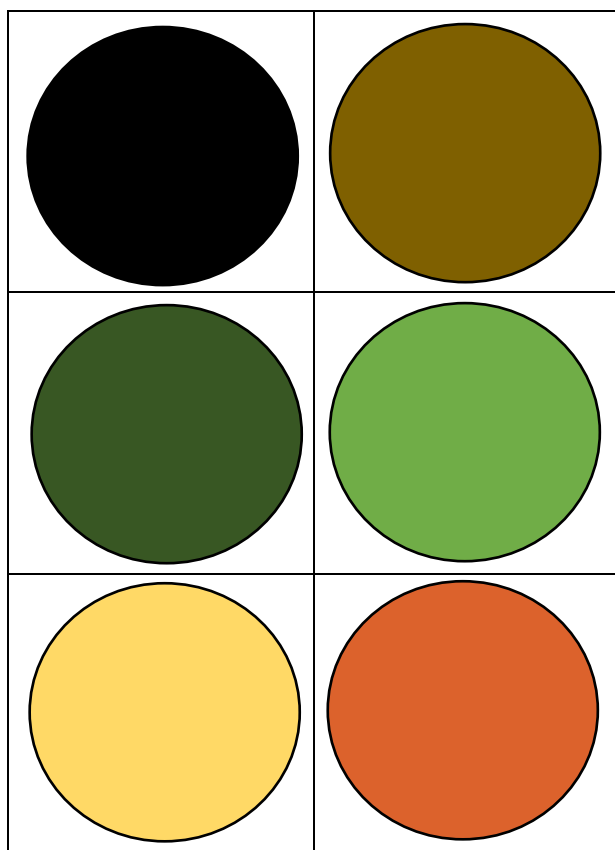
- Wenn ein Kind stark hustet oder einen Hustenanfall bekommt, sollte versucht werden das Kind zu beruhigen und den Hustenreiz zu lindern.
- Der Oberkörper sollte etwas höher liegen, damit das Kind leichter abhusten kann. Bei Babys empfiehlt sich hierfür die Seitenlage.
- Grundsätzlich sollte bei Husten viel getrunken werden (lauwarmes Wasser, Kräutertee). Das lockert den Schleim und erleichtert das Abhusten.
- Salbeitee mit Honig (Honig erst ab dem 1 Jahr) hilft gleichzeitig bei Halsschmerzen.
- Erleichterung kann eine Salbe mit Thymian verschaffen, diese kann auf die Brust und den Rücken verrieben werden.

Ein grippaler Infekt kann sich weiterentwickeln

Wenn sich die Viren ausbreiten oder andere Bakterien hinzukommen, können sich neue Erkrankungen entwickeln. Diese sollten immer vom Kinderarzt untersucht werden.

- Entzündung der Nasennebenhöhlen: Kopfschmerzen, eitriger Schnupfen und -vor allem nachts- chronischer Husten.
- Mittelohrentzündung: stechende und pulsierende Ohrenscherzen, die sich im Liegen verschlimmern und häufig nachts auftreten.
- Entzündung der Bronchien (Bronchitis): Schmerzhafter Husten mit weißem bis gelblichen Auswurf, Atembeschwerden und evtl. hohes Fieber.
- Mandelentzündung: eitrige Beläge auf den Rachenmandeln, Veränderung der Schleimhaut und meist hohes Fieber.

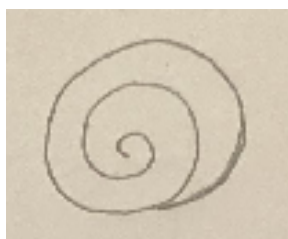
Wann immer man als Eltern beunruhigt oder unsicher ist und sich Sorgen um die Gesundheit des Kindes macht, sollte Kontakt zu einer Kinderarztpraxis



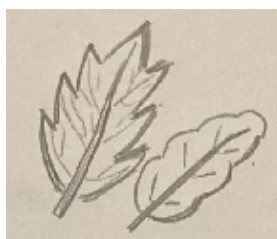
aufgenommen werden. Außerhalb der Sprechzeiten kann in einer Kinderklinik angerufen und nachgefragt werden.

Naturbingo

Vorlagen ausdrucken und in den Deckel eines Eierkartons kleben. Bilder ausschneiden und in die Kästen kleben oder selbst Bilder malen.



Schneckenhaus



Blatt



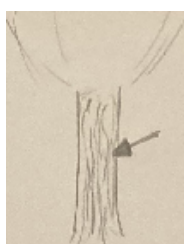
Feder



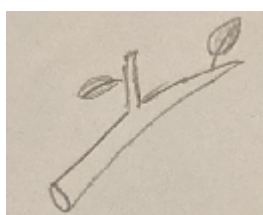
Stein



Wurm



Rinde



Stöckchen



Käfer



Blume



Eichel



Kastanie








Tannenzapfen



Nuss



Müll

		
	<p data-bbox="762 472 869 517">Grau</p> 	<p data-bbox="1070 472 1177 517">Grün</p> 