

36. Brief - Alter des Kindes: 8 Jahre 6 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 322



Alleine im
Straßenverkehr

Seite 323



Immer diese
Unordnung!

Seite 325

Schulalltag

Seite 326

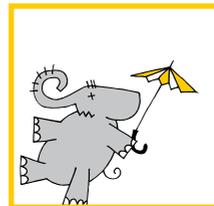
Eltern-Lehrer-
Gespräche

Seite 327



Guten Appetit!

Seite 328



Hilfe, mein
Kind ist zu dick!

Seite 330

Adressen-
verzeichnis

36. Brief - Alter des Kindes: 8 Jahre 6 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Mit acht Jahren wissen Kinder meist schon ganz genau, was sie wollen und was nicht. Da überrascht Sie Ihr Sohn, Ihre Tochter mit der Feststellung, dass er/sie sich jetzt Ohrlöcher stechen lasse – oder was ihm/ihr an sonstigem Beweis von Selbstständigkeit einfällt!

Wenn Sie dann einwenden, dass Sie da doch vielleicht ein Wörtchen mitzureden hätten, kommt das schlagfertige Gegenargument: „Wieso, das zahl ich doch von meinem Taschengeld!“

Was ein Kind schon alleine verantworten kann und wo die Eltern bestimmen müssen, kann jetzt manchmal schwer zu entscheiden sein. Kinder brauchen auch deshalb Handlungsspielräume, damit sie aus Fehlern lernen können. Nur so werden sie allmählich die Folgen ihres Tuns richtig einschätzen und im Voraus mitbedenken. Unabhängig davon, was Sie im Einzelfall erlauben oder verbieten – Achtjährige sind ernst zu nehmende Familienmitglieder. Sie wollen gefragt und gehört werden und auch in Angelegenheiten, die sie betreffen, mitentscheiden.

Alleine im Straßenverkehr

In seinem vertrauten Wohnumfeld kann sich ein achtjähriges Kind schon sicher bewegen. Es geht einkaufen, ist mit dem Fahrrad unterwegs, besucht Freunde und Freundinnen. Vielleicht ist es auch schon geübt darin, einige Stationen mit der Straßenbahn, U-Bahn oder dem Bus zu fahren, etwa um in den Sportverein oder zum Musikunterricht zu kommen.

Sicher werden Sie dies zuvor mit Ihrem Kind geübt haben und so sollten Sie es auch mit jeder neuen Strecke tun. Leichter merken kann sich ein Kind einen Fahrweg – vor allem, wo es aus- oder umsteigen muss – mit „Eselbrücken“. Das können zum Beispiel auffällige Gebäude sein, ein bestimmtes Firmenschild, eine Reklame, auf die Sie Ihr Kind aufmerksam machen. In der U-Bahn sind Orientierungspunkte schwieriger auszumachen, aber jede Linie hat ihre eigene Farbe und jeder Bahnhof seine eigene Gestaltung. Oft können wir Erwachsene sie gar nicht genau beschreiben. Da gilt es noch mal genau hinzuschauen, um gemeinsam mit dem Kind herauszufinden, woran es erkennen kann, dass es angekommen ist und aussteigen muss.

Wichtig ist für alle Unternehmungen, bei denen Ihr Kind allein unterwegs ist, dass es weiß, was es tun soll, falls es doch einmal die Orientierung verliert, wenn es sich verfahren oder verlaufen hat: wen es fragen kann, zum Beispiel den Busfahrer oder die Trambahnfahrerin, Passanten oder auch in einem Geschäft die Verkäuferin oder den Verkäufer. Zur Sicherheit sollte es immer eine Telefonkarte dabei haben – wenn es nicht schon ein Handy besitzt – und natürlich die Nummer der eigenen Familie auswendig kennen. **Besprechen Sie auch, bei wem es sich sonst noch Hilfe holen kann, wenn kein Elternteil erreichbar ist.**

Vielleicht vereinbaren Sie, dass es Sie anruft, wenn es sich verspäten wird, damit Sie sich keine unnötigen Sorgen machen. Ab welcher „Verspätungszeit“ Sie informiert werden wollen, müssen Sie mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter abklären.



Ihr Kind soll dabei nicht das Gefühl bekommen, dass es kontrolliert wird, sondern dass diese Verabredung die Eltern beruhigen soll, schließlich ist es der wichtigste und liebste Mensch, den Sie haben.

Immer diese Unordnung!

Schulsachen unterm Bett, Legosteine, wo man nur hintritt, Socken hinter der Heizung – **beim Thema „Aufräumen“ schalten die meisten Kinder auf Durchzug.** Nicht wenigen fällt zudem die Entgegnung auf eine entsprechende Aufforderung ein: „Das ist doch mein Zimmer, das geht dich gar nichts an!“ – Dann sollten Sie Ihren Sprössling beim Wort nehmen, wenn die nächste große Suchaktion nach dem Rechenbuch, der Lieblingshose oder der Barbiepuppe

losgeht. Lassen Sie sich auch nicht erweichen mitzusuchen, wenn er oder sie quengelt, dass die Lehrerin furchtbar schimpfen wird, wenn er/sie am nächsten Tag das Rechenbuch nicht dabei hat. **Den Sinn von Ordnung erkennt man am besten durch die Folgen von Unordnung.**

Nahezu aussichtslos wird das Unterfangen „Ordnung“, wenn sich Geschwister das Kinderzimmer teilen. Grundsätzlich hat dann immer der/die andere die Unordnung verursacht. Es ist für das Ältere auch schwer anzunehmen, dass Sie dem jüngeren Kind beim Aufräumen oder Suchen helfen und ihm nicht. Es kann aber einen gesonderten Bereich geben, für den das älteste Kind alleine verantwortlich ist, etwa für seine Schulsachen.

Ordnung wird erleichtert durch Überschaubarkeit. Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit mit dem Kind gemeinsam zu über-

36. Brief - Alter des Kindes: 8 Jahre 6 Monate

prüfen, was auf den Flohmarkt kommen kann oder in den Keller geräumt werden soll. Erleichternd sind auch genügend feste Plätze für bestimmte Sachen. In einer Spielkiste für alles verschwinden die Dinge zwar rasch und es sieht aufgeräumt aus, aber sie sind dann auch wirklich „verschwunden“ und der ganze Inhalt wird wieder im Zimmer verstreut, um einen bestimmten Legostein zu finden.

Viele Kinder sind in diesem Alter zudem leidenschaftliche Sammler, denn alles ist für sie von Interesse. Daher wird sich ihr Zimmer zusätzlich mit vielerlei Dingen füllen: Steine, Federn, Bierdeckel, Abziehbilder... einfach alles, was in den Augen von Achtjährigen „wertvoll“ ist. Dies sollten Eltern respektieren und den „Kram“ nicht einfach wegwerfen. Aber ein paar schöne Schachteln zum Aufbewahren der Schätze lassen sich vielleicht finden...

Im Übrigen gibt es ungefähr so viele verschiedene Vorstellungen von Ordnung, wie es Menschen gibt. Daraus entsteht im Zusammenleben häufig Streit. In der Familie ist „Ordnung“ auch ein Teil der gegenseitigen Rücksichtnahme. Vielleicht können Sie mit Ihrem Kind folgende Vereinbarung aushandeln: In den gemeinsamen Räumen wie Küche, Bad, Wohnzimmer lässt niemand seine Sachen herumliegen. Im Kinderzimmer ist das Kind selbst verantwortlich für Ordnung und Unordnung. Einmal in der Woche muss es so aufräumen, dass wenigstens der Boden sauber gemacht werden kann. Das ist nur ein Vorschlag, wie beispielsweise das (Dauer-)Streitthema „Aufräumen“ entschärft werden könnte. Sie werden sicher eine Regelung finden, mit der alle in Ihrer Familie leben können.

Es soll auch Kinder geben, die von Natur aus sehr ordentlich sind, ja, die sich sogar über die Unordnung der Eltern beschweren...



Schulalltag

Es gibt Kinder, die gehen (fast) immer gern zur Schule, erledigen ihre Hausaufgaben mit „links“ und bringen gute Noten nach Hause. Weil in einer Klasse Leistung gemessen und verglichen wird, gibt es naturgemäß immer auch Kinder, die in ihren Beurteilungen irgendwo in der Mitte liegen, und solche, die sich in allen oder einigen Fächern am unteren Rand bewegen. Wie Kinder damit klarkommen, nicht zur „Spitze“ zu gehören oder gar „schlecht“ zu sein, hängt in erster Linie von den Eltern und in gewissem Umfang natürlich auch vom „Klassenklima“ und dem Verhalten der Lehrkräfte ihnen gegenüber ab.

Natürlich wünschen sich Eltern, dass ihr Kind gut durchs Leben kommt. Dazu gehört auch, dass es die Schule gut bewältigt. Aber was heißt „gut“?

Viele Eltern haben Vorstellungen für die Zukunft ihrer Kinder, das ist normal. Verhängnisvoll kann es für die Kinder werden, wenn diese Wünsche in offene oder unbewusste Erwartungen münden, etwa: „Mein Kind soll auf jeden Fall Abitur machen und studieren.“ Oder: „Den Realschulabschluss muss es schaffen.“ Oder: „Hauptschule kommt nicht in Frage.“ Oder: „Förderschule, was sagen denn da die Nachbarn?!“

Solche Botschaften – ob ausgesprochen oder nicht – „hört“ ein Kind. **Es hört oder spürt den Ärger, die Enttäuschung und glaubt irgendwann, es sei wirklich „schlecht“, nicht nur in der Schule.** Lehrerinnen und Lehrer beobachten mit Sorge, dass der Erwartungsdruck von Seiten vieler Eltern, ihr Kind müsse den Übertritt auf eine „höhere“ Schule schaffen, immer früher auf den Kindern lastet.

Jeder Mensch hat nun einmal verschiedene Begabungen und die Lernfähigkeit in der Schule ist nur eine unter vielen.

Wenn Eltern nur auf diese schauen, übersehen sie die anderen Fähigkeiten ihres Kindes, die dann leicht verkümmern.

Kein Kind „schreibt“ freiwillig und aus böser Absicht schlechte Noten. Es schreibt sie ja auch nicht, es bekommt sie.

Manche Eltern meinen, ihr Kind lerne ohne Druck nicht, die schlechten Noten seien ihm egal. Vielleicht tut es nur so und hat sich ein dickes Fell angelegt, damit die vielen Enttäuschungen nicht so wehtun.

Mit Druck, vor allem wenn er Angst erzeugt, schafft kein Kind bessere Noten. **Wer Angst hat, kann schlecht denken.** Das gilt für Erwachsene und erst recht für Kinder. Es ist auch wenig sinnvoll, Kinder, die sich mit dem Lernen schwer tun, mit mehr und noch mehr Übungen zu quälen, da bleibt die Lust am Lernen auf der Strecke. Eltern können ihr Kind aber fragen: „Möchtest du bessere Noten schreiben? Was können wir da tun? Wie können wir dir dabei helfen?“ Das verspricht mehr Erfolg als ein ständiges „Du musst!“

Kinder brauchen Selbstvertrauen, damit sie gut lernen können.

Natürlich wollen sie auch das Interesse der Eltern spüren, denn wenn die Kinder glauben, dass es den Eltern völlig egal ist, wie sie in der Schule sind, dann wird es ihnen wahrscheinlich auch egal.

Ein Kind, das mit einer schlechten Note nach Hause kommt, ist meist selbst enttäuscht. Es braucht Ermutigung, nicht Ärger oder Strafe. Es braucht die Sicherheit, dass schulische Leistungen

36. Brief - Alter des Kindes: 8 Jahre 6 Monate

und deren Beurteilungen nicht alles sind, an dem es von den Eltern gemessen wird.

Wenn Sie als Eltern über eine schlechte Note Ihres Kindes enttäuscht sind, dann können Sie dieses Gefühl nicht einfach „wegdenken“. Aber vielleicht hilft es Ihnen und Ihrem Kind, wenn Sie an Ihre eigene Schulzeit zurückdenken:

Eltern-Lehrer-Gespräche

Kinder können aus vielfältigen Gründen mit der Schule nicht zurechtkommen. Es müssen nicht immer Lernschwierigkeiten sein. Manche Kinder fühlen sich in der Klassengemeinschaft nicht wohl, andere von ihrer Lehrerin/ihrem Lehrer nicht verstanden.

Wo auch immer das Problem liegt, Eltern sollten in jedem Fall das Gespräch mit den betreffenden Lehrkräften suchen.

Mancher Mutter, manchem Vater fällt dies nicht leicht. Sie fühlen sich vielleicht wieder selber wie der Schüler, die Schülerin, der oder die zum Lehrer zitiert wurde, weil er/sie etwas ausgefressen hatte. Oft fühlen sie sich als Eltern schuldig, manchmal angegriffen oder ohnmächtig und hilflos.

Es ist immer gut, sich auf ein solches Gespräch vorzubereiten:

- Was will ich wissen?
- Was will ich sagen?
- Wem soll das Gespräch nützen? (Meinem Kind natürlich!)

Wie fühlten Sie sich bei schlechten, bei guten Noten? Welche Reaktion Ihres Vaters, Ihrer Mutter hat Ihnen geholfen, vor welcher haben Sie sich gefürchtet? Welches Verhalten hätten Sie sich damals von Ihren Eltern gewünscht?

Außerdem sollten sich Eltern klarmachen: **Dieses Gespräch ist ein Gespräch unter Experten.** Eltern und Lehrer sind Fachleute der Erziehung, mit jeweils anderen Schwerpunkten und anderen Zuständigkeiten. Keiner ist der Erfüllungsgehilfe des anderen, Expertengespräche sind Gespräche unter Gleichen.

Gute Experten erkennt man auch daran, dass im Konfliktfall beiden Seiten daran gelegen ist, das Problem zu lösen, nicht Recht zu behalten.

Manche Eltern trauen sich nicht zu ihrer Meinung zu stehen, weil sie glauben, die Lehrerin/der Lehrer könne dies als Kritik auffassen und seinen Unmut darüber an dem Kind auslassen. Mit solchen Vorurteilen helfen sie ihrem Kind nicht. Sicher, auch unter Lehrern gibt es, wie in jeder Berufsgruppe, einige, die ihren Beruf nicht sonderlich gut ausüben. Manchmal sind auch Eltern „betriebsblind“. Wenn die Fronten verhärtet sind, gibt es immer noch weitere Instanzen wie Schulleitung, SchulpsychologInnen, BeratungslehrerInnen oder Elternbeirat, die vermittelnd eingreifen können.



Guten Appetit!

Wenn Kinder essen, wird auch mal gemeckert: „Das schmeckt mir nicht!“ oder „Bäh, schon wieder Blumenkohl!“ Solche und ähnliche abfällige Bemerkungen frustrieren natürlich die Köchin oder den Koch. Wie wäre es, wenn die Familie gemeinsam einen wöchentlichen Kochplan erstellt? Jedes Familienmitglied sucht sich ein Gericht für einen bestimmten Tag aus. Dabei lässt sich auch darüber diskutieren (und lernen), wie aufwändig und wie teuer ein Gericht ist. Noch größer wird der Lerneffekt, wenn sich Kinder am Kochen beteiligen (was sie meist gerne tun!). Es ist auch ein häufig wirksames Rezept gegen Gemaule über das Essen auf dem Tisch. Eine reichliche Auswahl an Kochbüchern für Kinder steht zur Verfügung. Nicht selten haben Eltern und Kinder eine unterschiedliche Vorstellung von dem, was ausreichend oder „gut“, sprich gesund, für ein Kind ist. Im Allgemeinen spüren Kinder sehr genau, ob sie hungrig oder satt sind, und essen entsprechend viel oder wenig. Sie können einfach noch besser auf ihre körperlichen Signale hören. Dennoch machen sich manche

Eltern Sorgen, wenn ihr Sohn, ihre Tochter zu wenig isst. Ist ihr Kind nicht viel zu dünn im Vergleich zu Gleichaltrigen?

Wenn das Kind munter, aktiv, voller Energie ist, besteht kein Anlass zur Besorgnis. Wenn es hingegen oft müde ist, schnell schlappmacht und auffallend blass ist, müssen die Ursachen vom Kinderarzt/ärztin abgeklärt werden. In manchen Familien haben sich die endlosen Diskussionen ums Essen schon verfestigt. Es wird regelrecht ums Essen gefochten. Dabei geht es nur vordergründig darum, wie viel oder wie wenig das Kind isst bzw. essen soll. In Wirklichkeit steht dahinter ein unbewusster Kampf um Kontrolle („Du musst aber essen!“) und Selbstbehauptung des Kindes („Wenigstens beim Essen kann ich mich aber wehren!“). **Stehen solche Auseinandersetzungen beim Essen im Vordergrund, verliert ein Kind sein natürliches Körpergefühl für Hunger und Sattsein.** Auch wenn Essen als Belohnung, Trost oder Bestrafung eingesetzt wird, verlernen Kinder auf ihr Gefühl zu achten. Sie können schließlich nicht mehr zwischen Hunger (-gefühl) und anderen Gefühlen wie Müdigkeit, Ärger, Enttäuschung, Wut oder Langeweile unterscheiden.

Tipps

- **Gönnen Sie sich Zeit zum Essen.**
- **Regelmäßige und gemeinsame, entspannte Mahlzeiten sind wichtig für das „Familienklima“.**
- **Unangenehme Gesprächsthemen und Ablenkungen, z.B. durch Fernsehen, Spielen, Lesen, verschlagen den Appetit.**

36. Brief - Alter des Kindes: 8 Jahre 6 Monate

Hilfe, mein Kind ist zu dick!

Bei Kindern ist es schwerer als bei Erwachsenen, pauschal ein Normalgewicht festzulegen.

Denn Kinder wachsen noch, wobei sie mal in die Breite gehen, dann wieder in die Höhe schießen können. Vorübergehende Gewichtsschwankungen sind also normal.

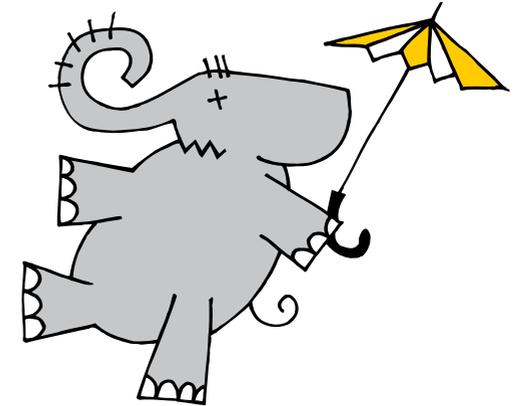
Aber: Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist in den letzten Jahren besorgniserregend angewachsen. Etwa jedes 5. Kind wiegt zu viel, Tendenz steigend. **Übergewicht aber belastet die Gesundheit und das Selbstbewusstsein der Kinder.**

„Das wächst sich aus“, hoffen viele Eltern. Eben nicht, wie Untersuchungen zeigen: 70 Prozent der Kinder, die im Alter von sieben Jahren zu dick waren, sind es auch als Erwachsene, leiden unter Gelenkschäden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch eine von manchen Eltern vermutete „Drüsenstörung“ ist selten die Ursache, häufig jedoch die Folge des übermäßigen Fettgewebes. Überhaupt spielen körperliche Krankheiten eher selten eine Rolle. Ein Arzt kann das jederzeit abklären. Manche Eltern beruhigen sich mit Sätzen wie „Es ist eben so veranlagt, in unserer Familie sind alle etwas mollig.“ Zwar spielen erbliche Faktoren eine Rolle, aber zu dick wird ein Kind nur, wenn es – über lange Zeit zu viel isst, – sich über lange Zeit zu wenig bewegt, – über lange Zeit ein falsches Essverhalten zeigt.

Konkret heißt dies: Dicke Kinder essen nach den Erfahrungen von Ernährungsexperten zu fett, zu süß, zu viel Fleisch, Wurst, Süßigkeiten und Gebäck, dagegen zu wenig Obst, Gemüse und Vollkornbrot.

Kinder werden dick aus Bewegungsmangel. Sie sitzen statt zu rennen, sind schlapp statt fit. Immer mehr Kinder vertreiben sich die Zeit mit Spielen am Computer, Tablett, Smartphone oder mit Fernsehen. Die entsprechende Fernsehwerbung vergrößert zudem den Appetit auf lauter ungesunde Nahrungsmittel. Viele Kinder essen unregelmäßig und ungesund, greifen zur Fertiggpizza, Burger und Co., weil die gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie selten geworden sind.

Wenn Sie als Eltern die Vermutung haben, Ihr Kind sei zu dick, besprechen Sie es mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin. Wird ein Übergewicht festgestellt, heißt es, etwas in der Ernährung des Kindes zu ändern – **aber ohne ein Drama daraus zu machen.** Für Ihr Kind soll Essen oder Nicht-Essen kein alles beherrschendes Thema werden. Oft genügt es, die Süßigkeiten einzuschränken, zuckerhaltige Getränke zu vermeiden und vor allem auf mehr Bewegung zu achten. Am Anfang steht dabei die Bestandsaufnahme: Wo befinden sich die Kalorienbomben in der Ernährung, was isst das Kind so „nebenbei“? Vergessen Sie dabei auch nicht die Leckereien, die vielleicht Oma und Opa regelmäßig zustecken!



Stellt der Arzt jedoch die Diagnose einer Fettsucht (Adipositas), bedeutet das, dass Ihr Kind tatsächlich viel zu dick ist. Es bringt mindestens 20 Prozent mehr als das für seine Größe und sein Alter festgestellte Idealgewicht auf die Waage.

Dann ist die ganze Familie gefordert. Denn eine Behandlung der Fettsucht verlangt Entschlossenheit und Durchhaltevermögen. Ihr Kind muss seine Essgewohnheiten ändern. Das heißt in erster Linie anders und anderes essen als bisher, nicht unbedingt weniger. Ihr Kinderarzt/ärztin wird Ihnen entsprechende Vorschläge machen.

Damit Ihr Kind das nicht als Strafe empfindet oder im Familienkreis eine Sonderrolle bekommt, sollte die ganze Familie mitmachen. (Das tut sicher allen gut.)

Wichtig ist weiterhin eine Umstellung der Lebensgewohnheiten. Ihr Kind braucht Bewegung und Sport – auch das wird ihm leichter fallen, wenn die

ganze Familie mitmacht. **Auf jeden Fall sollte auch hier der Spaß im Vordergrund stehen.** Eltern, die ihr Kind in einen Turnverein schicken – „weil du abnehmen musst!“ –, werden kaum Erfolge sehen. Viele dicke Kinder haben ja gerade im Sportunterricht erlebt, dass sie gehänselt wurden, weil sie nicht mithalten können. Kein Wunder, wenn sich viele dicke Kinder von den Gleichaltrigen zurückziehen, sich zu Hause vor dem Fernseher oder Computer verkriechen und sich dabei mit Naschereien trösten. So wird der Speckmantel zur Schutzschicht: ein Teufelskreis.

Um Ihrem Kind langsam wieder Bewegungsfreude zu vermitteln, ist es besser, Sie unternehmen gemeinsam etwas: Rad fahren, schwimmen, Ball spielen... und dies regelmäßig.

Denn Geduld und Ausdauer von Eltern und Kind sind die wichtigsten Voraussetzungen für den Erfolg.

Niemals sollte versucht werden mit Appetitzüglern, Diäten oder sonstigen „Abnahmekuren“ das Gewicht bei Kindern zu reduzieren. Sie sind schon für Erwachsene auf Dauer nicht hilfreich, oft sogar schädlich, erst recht für das

Adressenverzeichnis

empfindliche Gleichgewicht des heranwachsenden Körpers. Außerdem verlernen Kinder damit vollends, auf die Signale ihres eigenen Körpers zu hören. So werden Essstörungen vorprogrammiert.

Es gibt spezielle Kuren für übergewichtige Kinder, in denen sie lernen, mit ihrem Körper, ihrem Gefühl vom eigenen „Ich“ besser umzugehen. Einige Krankenkassen bieten auch ambulante Programme an.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90 oder schicken Sie uns eine Mail: erziehungsinformation.soz@muenchen.de

Sie können die Elternbriefe auch online erhalten unter www.muenchen.de/elternbriefe

Hausaufgabenbetreuung

Der Kreisjugendring bietet in vielen seiner Freizeitstätten Hausaufgabenbetreuung an.

Informationen erhalten Sie hier:

Jugendinformationszentrum (JIZ)

Sendlingerstr. 7, 80331 München

Tel. 55 05 21 50

www.jiz-muenchen.de

www.kjr-m.de

Sie können Sich auch in der Schule Ihres Kindes nach Hausaufgabenbetreuung erkundigen.

Ernährung für Kinder mit Übergewicht

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach Informationen über richtige Ernährung, Abnehmen, ambulante Angebote und Kuren für Kinder.

Referat für Gesundheit und Umwelt

Prävention für Kinder und Jugendliche

Bayerstr. 28a, 80335 München

Tel. 233 - 4 79 19

Impressum:

Verantwortlich:

Landeshauptstadt
München

Sozialreferat,
Stadtjugendamt

Text:

Monika Meister

Überarbeitung:

Claudia Stiebels

Gestaltung:

Kunst oder Reklame,
München

Illustration:

Jonas Distel

Fotos:

djedzura, S. 323;

margie/photocase.de,

S. 324; katrinshine/

photocase.de, S. 327

© 2017

Landeshauptstadt

München, Abdruck

nur mit schriftlicher

Genehmigung.