

Liebe Familien,

draußen ist es schon seit Monaten kalt und durch die ganzen Einschränkungen ist die Stimmung langsam nur noch grau? Oder der Rücken macht nicht mehr wie er soll? Oder sie erinnern sich schon gar nicht mehr daran, wie es war ohne diese ätzende Migräne zu leben? Als Mama oder Papa denkt man oft, dass man immer funktionieren muss. Da das manchmal gar nicht möglich ist, wollen wir uns heute mit folgendem Thema beschäftigen:



Mutter/Vater-Kind-Kur

Was tun, wenn Mama oder Papa eine Auszeit brauchen?

Persönliche Krisen muss man nicht immer alleine stemmen. Ein erster Schritt kann manchmal einfach eine Auszeit vom festgefahrenen Alltag sein. Eine Mutter-/ Vater-Kind-Kur kann da helfen. Das folgende Video zeigt ein Beispiel eines Vaters, der solch eine Kur für sich und seine Familie zur positiven Wende seines Gesundheitszustandes nutzte. Das Video zeigt außerdem einige Hinweise, wie solch eine Kur beantragt werden und wo man Hilfe dafür finden kann.

Link zum Video: [Mutter Vater Kind Kur. Tipps von WISO](#)

Doch wie läuft so eine Kur dann überhaupt ab? Ist es wirklich so schön, wie es klingt oder ist es am Ende doch nur eine Klinik im Grünen mit lauter gestressten anderen Familien, genervtem Personal und schlechtem Krankenhausessen? Im folgenden Podcast werden solche Fragen im Detail von einer erfahrenen Mutter nach ihrer Mutter-Kind-Kur beantwortet.

Link zum Podcast: [Mutter-Kind-Kur \[WORK IS NOT A KINDERSPIEL\]](#)

Bevor es dann wirklich mit der Erholung losgehen kann, steht jedoch noch ein wenig Papierkram auf dem Plan: Anträge müssen gestellt, eine Klinik muss gefunden und mit den Schulen oder Kitas der Kinder müssen die Details der Freistellung geklärt werden. Damit da der Überblick nicht verloren geht, schafft der folgende Artikel eine Übersicht:

Link zum Artikel: [Mutter-Kind-Kur: Klinikfinder, Antragstellung und Reservierung](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Curry? Viel zu scharf! Doch Curry geht auch kinderfreundlich als milde Variante und ist somit auch für erwachsene empfindliche Mägen geeignet. Etwas magenfreundlicher, jedoch nicht weniger lecker, sind außerdem diese einfachen Haferkekse in den Rezepten unserer dieswöchigen Ausgabe. Viel Spaß beim Nachmachen!

Link zum Rezept: [Gemüse-Curry mit Knödelinos - extra mild für Kinder](#)

Link zum Rezept: [Hafercookies](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Was für eine Frage? Natürlich hat uns diese Woche das Spielen im Schnee Spaß gemacht!

Was wir tolles gespielt haben neben Schneemann bauen und Schneeengel machen findet sich in dem Link.

Link zum Tipp: [Schneespiele](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Arzt: Sie beantragen eine Mutter-Kind-Kur?

Alte Dame: Jawoll! Mein Sohn beansprucht mich jetzt seit über 60 Jahren.

hoppla... ob der Antrag wohl noch bewilligt wird...? ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!
Das Team vom Projekt Zukunft