

Liebe Familien,



was für ein Tag, heute morgen sind Sie mal wieder schwer aus dem Bett gekommen, obwohl Sie gestern wie ein Stein schon um neun einfach umgefallen sind. Alles ist anstrengend, sie sind erschöpft. Die Arbeit, die Kinder, die Partnerschaft, das Privatleben, sie finden kaum Zeit für sich. Oder schleppen Sie sich seit Wochen von einer Erkältung in die nächste? Haben andauernd Rückenschmerzen oder ist eine andere Erkrankung zu Ihrem ständigen Begleiter geworden? Können Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrem/n Kind/ern nicht wirklich genießen? Dann wird es für Sie Zeit für eine Auszeit, bei der Sie sich selbst etwas Gutes tun und Ihrem/ n Kind/ ern wieder näher kommen. Heute dreht sich alles um:

“Mutter/ Vater - Kind - Kur”- Eine verordnete Auszeit

Eine Kur? Wie kann ich mir das vorstellen? Wie ein Krankenhausaufenthalt? Oder mache ich da einfach drei Wochen Urlaub? Nein und nein. Ein Kuraufenthalt ist immer verbunden mit Aktivitäten, die individuell auf die Mütter/ Väter zugeschnitten sind. Meistens ist es ein Mix aus Sport, Entspannung und Gesprächen. Sie kommen wegen ständiger Rückenschmerzen und Schlafproblemen? Dann werden bei Ihnen unter anderem Rückensport/ Aquagymnastik und Entspannungstechniken auf dem Programm stehen. Die Kinder werden in dieser Zeit betreut, sodass man die Zeit auch wirklich nutzen kann. An den Nachmittagen und am Wochenende kann man dann intensiv die Zeit mit den Kindern verbringen, Angebote nutzen oder die Umgebung erkunden.

Link zum Video: [Mutter Vater Kind Kur - erste Schritte zur Beantragung](#)

Es kann sein, dass Sie mehrere Monate auf einen Kurplatz warten, wenn Sie eine bestimmte Klinik im Auge haben. Schneller geht es, wenn man keine direkten Präferenzen hat. Im Podcast erfahren Sie, wie eine Kur ablaufen kann und worauf man bei der Wahl (auch) achten sollte.

Link zum Podcast: [Wie läuft eine Eltern-Kind-Kur ab?](#)

Und, wäre das was für Sie? Ob in den Bergen, auf dem Land oder an der See. Es gibt viele verschiedene Angebote und man kann das ganze Jahr über fahren. Ob mit nur einem oder allen Kindern. Das bleibt Ihnen (in Abhängigkeit der Betreuungsmöglichkeit) überlassen. Falls Sie im Kopf schon alle Möglichkeiten durchgehen, haben wir hier noch einen Erfahrungsbericht und Tipps für die weitere Planung.

Link zum Artikel: [20 Tipps für eine Kur an der See](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Nudeln mit Tomatensauce und Würstchen können Sie nicht mehr sehen? Aber Nudeln sind oft das beliebteste Kinderessen. Dann empfehlen wir mal eine andere Sauce dazu. Und Döner kennt doch auch jeder. Aber mit Lachs? Das Gemüse können Sie je nach Lust und Laune aussuchen.

Link zum Rezept: [Raphaels Rote Bete Pesto](#)

Link zum Rezept: [Einfacher Lachs Döner](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Es ist Wochenende, es regnet, alle Brettspiele sind durchgespielt. In der Glotze läuft auch nur Quatsch. Keine Ideen mehr? Na klar! Hier kommen frische Spiele für zu Hause. Mehr als einen Luftballon, Stift, Zettel oder kleinen Ball braucht man bei den meisten Spielen nicht. Da ist für jedes Alter was dabei!

Link zum Artikel: [Kinderspiele für drinnen: 50 wundervoll inspirierende Spiel-Ideen für zu Hause](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Der Frühling steht vor der Tür und viele von Ihnen dekorieren jetzt schon fleißig. Haben Sie auch eine Vase mit Zweigen stehen? Da kann man ganz wunderbar kleine Tiere aus Wollresten dran aufhängen. Ein Häschen oder Küken sind schnell gemacht. Auch hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Link zum Artikel: [Küken basteln aus Wollresten: Einfache Anleitung auch für Kinder](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Zwei Hühner bestaunen bemalte Eierbecher im Schaufenster,
sagt das eine: "Man haben die schöne Kinderwägen hier!"*

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

das Team Zukunft