

# neo.family®

Magazin für  
**3 Monate**

Das Familienmagazin zum Mitnehmen

**Wohlfühlen: Im Labor dem Schlaf auf die Sprünge helfen**

**Rund ums Kind: Ruhe, Natur und Heimat genießen**

**Familie(n) Leben: Einstimmen auf Weihnachten**

THEMEN, TEXTE, TIPPS - NEO.FAMILY IST AUS DER PAUSE ZURÜCK

UND BIETET ZUKÜNFTIG WIEDER MEHRWERT AUS DEN LANDKREISEN





## Wechseln Sie zur Sparkasse und sparen Sie bares Geld.



Nutzen Sie unseren bequemen Kontowechselservice und sichern Sie sich das Girokonto Ideal Premium inklusive Mastercard Gold (Kreditkarte) ein Jahr kostenlos!

Alle Infos unter [sparkasse-ffb.de/wechseln](https://sparkasse-ffb.de/wechseln) oder in einer unserer Filialen.

**Sparkasse Fürstenfeldbruck**



Der Herbst steht im Zeichen von Ernte und gefärbtem Laub. Im Kindergarten St. Josef feierten die Kinder gemeinsam mit ihren Erziehern im Oktober das Erntedank-Fest. Ein Fest um Danke zu sagen dafür, täglich etwas zum Essen zu bekommen. Aber auch ein Auftakt für das neue Kindergartenjahr, in dem man unter Corona-Bedingungen ein wenig anders feiert als sonst. Zum Ende der kleinen Dankandacht mit Katrin Piroutek und Christina Hanke-Kiemle (St. Josef) sprachen die Kinder gemeinsam ein Segensgebet. Foto: Christina Brunner

## Im Notfall

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Giftnotruf	089/19 240

### Notdienste

Apothekennotdienst	0800/0022833
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (auch Kinderarzt)	116 117
Klinikum Fürstenfeldbruck (Notaufnahme)	081 41/99 22 12
Kreißaal Fürstenfeldbruck	081 41/99 41 40
Kinderklinik Dritter Orden (Notfallambulanz)	089/17 95 11 87
Kinderklinik Starnberg	081 51/1 80
Kinderklinik Schwabing (Notaufnahme)	089/30 68 25 89

### Hilfe und Beratung

Kinder- und Jugendnotruf Mo. – Sa. von 14–20 Uhr	116 111
Elterntelefon Mo. – Fr. von 9–11 Uhr Di., Do. von 17–19 Uhr	0800/1 11 05 50
Caritas Beratungsstelle für Erziehungsfragen	081 41/50 59 60
FFB-Kummertelefon der Diakonie Mo., Di., Do. von 15–18 Uhr	
z für Eltern	081 41/51 25 26
z für Kinder	081 41/51 25 25
Frauen helfen Frauen FFB e.V. z Frauenhaus z Frauennotruf	081 41/35 73 56 5 081 41/29 08 50
Dt. Kinderschutzbund Kreisverband FFB e.V.	089/39 29 39 20
Koordinierende Kinderschutzzstelle (KOKI-Landratsamt FFB) Mo. – Do. vormittags Di. – Fr.	081 41/51 96 92 081 41/51 92 56

### Schwangerschaftsberatung

DONUM VITAE e.V.	081 41/1 80 67
pro familia	081 41/35 48 99

-Irrtum vorbehalten, kein Anspruch auf Vollständigkeit-

## Fakten zum Angeben

Zwischen Norwegen und Nordkorea liegt nur ein Land (Russland)

Architektur war zwischen 1912 und 1948 olympische Disziplin.





# Liebe Kinder und Eltern, liebe Leser,

## Inhalte

Seite 2  
Notrufnummern  
Kindergarten St. Josef

Seite 3  
Editorial

Inhalte & Impressum

Seite 4 und 5  
Spezial: Schlafstörung  
G'sund bleiben - Tipps

Seite 6  
Weihnachten daheim  
Wussten Sie schon...?

Seite 7  
Kinder helfen Bedürf-  
tigen  
Kreuzworträtsel

Seite 8  
Buch- und Spieletipps

Unser Leitthema:



Haben Sie Themen,  
Fotos oder Ideen? - Ge-  
ne können Sie uns mit  
selbigen kontaktieren.

[kontakt@neofamily.de](mailto:kontakt@neofamily.de)

Ist dazu Ihre Adresse,  
um uns jederzeit zu  
erreichen und uns Ihre  
Anregungen mitzuteilen.

Als Ihr neues NEO.  
family-Team freuen  
wir uns dabei auf Ihre  
Rückmeldungen und Ihr  
Feedback.

Wir wollen mit Ihnen  
gemeinsam uns konse-  
quent weiter entwickeln.  
Gerne können Sie unser  
Team verstärken.

Ihre Redaktion

seit Ihr die letzte Ausgabe der neo.family in den Händen gehalten habt, ist eine ganze Zeit vergangen. Nach einem Jahr "Pause" und einem Herausgeberwechsel sind wir nunmehr aber wieder in oberbayerischer Frische für Euch da. Wir versorgen Euch wie gewohnt mit Tipps, Informationen und Dingen, die uns und Euch am Herzen liegen und die mit den beiden Landkreisen Fürstenfeldbruck und Gilching zu tun haben.

In unserem Titelthema haben wir uns dem durchaus spannenden Thema "Schlafen" auseinandergesetzt. Denn Schlaf brauchen wir, um den Alltag erfolgreich zu überstehen. Allerdings: Schlaf ist nicht gleich Schlaf. Und deshalb wollten wir dem Ganzen einmal auf den Grund gehen. Woran liegt es, dass manche Menschen selbst während des Schlafes noch rastlos sind?

Die weltweite Pandemie macht das Veranstaltungswesen in diesem Jahr schwierig. Wir möchten hier dennoch versuchen Ideen, Impulse und Geheimtipps, die es in der Region gibt. In unserem mit Heft- und Lokalbezug zusammengestellten Kreuzworträtsel wollen wir für sie einen kleinen Zeitvertreib schaffen. Legen Sie uns nicht weg. Nehmen Sie uns gerne immer wieder in die Hand und schmökern in den Geschichten.

Wir möchten mithelfen, dass die Gewerbetreibenden vor Ort eine Plattform nutzen können, ihre Produkte und Dienstleistungen darzustellen und zu präsentieren.

Unterhaltsame Seiten und Zeilen in diesem Heft, bleibtens G'sund und eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit ... bis 2021

Ihr neo.family-Team

Ramona Schittenhelm & Michelle Zachert



## Saisonimpressionen und Kurztipps zum Basteln

Diese Rubrik soll man zukünftig als "Leserrubrik" verstehen können. Schöne Landschaftsfotos, eine überdimensionale Sonnenblume. Lasst fotografisch Eurer Ideenvielfalt freien Lauf und lasst uns Eure Fotos per E-Mail zukommen an [kontakt@neofamily.de](mailto:kontakt@neofamily.de)

Wir sind gespannt, was wir hier von Euch zu sehen bekommen. Manche Themen erfordern auch kurze Videos zur besseren Verständlichkeit. Gerne bereiten wir Ihre bzw. Eure Saisonimpression auch Online auf unserer Webseite [www.neofamily.de](http://www.neofamily.de) entsprechend auf und nutzen dazu das von Euch zur Verfügung gestellte Video. Bitte schickt uns hier aber nur Fotos und Videos, die Ihr auch selber erstellt habt.

Die jeweilige Veröffentlichung wird mit einer Kleinigkeit bedacht. Für die Frühjahrsausgabe lasst uns Eure Fotos / Videos bis 20. Januar 2021 zukommen. (Foto/Text: shm)

## Impressum

**Herausgeber:** Kreative Worte Kommunikationsagentur

**Ramona Schittenhelm**

Am Auer Bach 8, D-85084 Reichertshofen

Tel.fon: +49 (0) 8453 436 43 56

E-Mail: [kontakt@neofamily.de](mailto:kontakt@neofamily.de) Web: [www.neofamily.de](http://www.neofamily.de)

Ramona Schittenhelm (V.i.S.d.P.)

**Projektbetreuung, Anzeigenberatung:** Michelle Zachert

**Druck** pd Presse-Druck Augsburg, Auflage: 3200 Stück

**Hinweise:** Für den Inhalt der gelieferten Textbeiträge sind allein die Verfasser verantwortlich, sie stellen keine Meinungsäußerung der Redaktion bzw. des Herausgebers dar. Der Herausgeber behält sich das Recht vor, Leserbriefe und gelieferte Textbeiträge – nicht, gekürzt oder in Auszügen – zu veröffentlichen. Anonyme Zuschriften werden nicht berücksichtigt.

**Verteilung und Erscheinung:** Das Familienmagazin neo.family erscheint alle drei Monate, den Jahreszeiten entsprechend. Die nächste (Frühjahrs-)Ausgabe erscheint in der Woche vom 19.02.2021. Anzeigen- u. Redaktionsschluss ist der 15.02.2021

Die Verteilung erfolgt an ca. 300 Auslegestellen, die Berührungspunkte mit Familien haben wie Kindergärten, Schulen, Ärzte, Öffentliche Einrichtungen (Gemeinden),

und noch viele weitere. Das Familienmagazin neo.family ist speziell für den Landkreis Fürstenfeldbruck und Gilching und wird hier ausgelegt. Nachdruck, auch auszugsweise sowie die fotomechanische Wiedergabe und Speicherung in elektronischen Medien ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet – das gilt auch für Inhalte der zugehörigen Homepage. Für Druckfehler, falsche oder unterlassene Eintragungen und die Richtigkeit von Veranstaltungs- und Anzeigenhinweisen sowie Notrufnummern wird keine Haftung übernommen. Das Magazin sowie alle darin enthaltenen Texte, Abbildungen und von uns gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Texte, Bildmaterial oder Anzeigen, die von Dritten geliefert wurden, verantworten deren Herkunft bspw. in Bezug auf Urheberrechte.

## Fotonachweis

S1.: AdobeStock\_249848181

S. 4/5: AdobeStock\_56586336 und 103558276

S 6/7: AdobeStock\_176556488 und 126737578

## Anzeigenpreise und Mediadaten

Teilen wir Ihnen gerne mit:

[kontakt@neofamily.de](mailto:kontakt@neofamily.de)

Web: [www.neofamily.de](http://www.neofamily.de) **Neo.Family online**

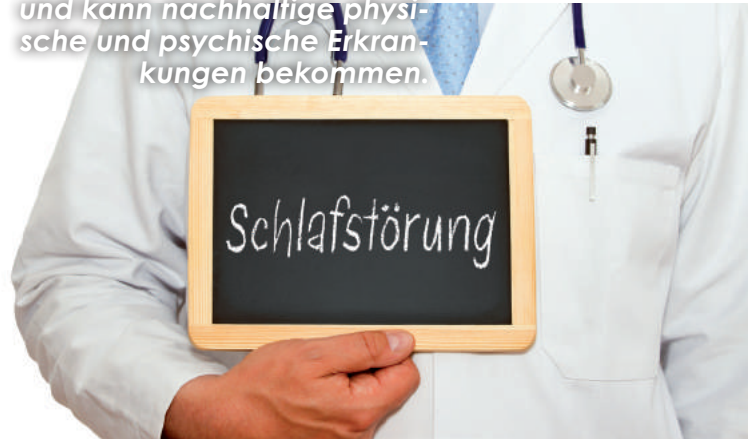


[www.neofamily.de](http://www.neofamily.de)



# Schlafen

*Schlafen ist gesund und erholsam. Wer nicht gut schläft ist tagsüber unkonzentriert, ist weniger leistungsfähig und kann nachhaltige physische und psychische Erkrankungen bekommen.*



Jeder Tag ist für mich anstrengend. Die Arbeit war eine Qual. Konzentrieren ist nicht. Ich bin ständig müde. Aber es ist egal, ob ich 5 oder 10 Stunden schlafe: ich bin immer noch erschöpft. Zu Beginn dachte ich, ich wäre nur etwas überarbeitet. Aber selbst im Urlaub hat sich die Müdigkeit nicht gebessert. Nicht nur auf der Arbeit, auch im Alltag merkte ich die abnehmende Konzentration.

Eines Morgens saßen mein Mann und ich am Frühstückstisch. Er suchte das Gespräch und informierte mich darüber, dass er in der Nacht bemerkt hatte, dass ich immer wieder Atemaussetzer hatte. Irritiert sah ich ihn an. Atemaussetzer? In der Nacht? Das hätte ich doch mitbekommen! Ich konnte mich zwar daran erinnern, dass ich tatsächlich zweimal in der Nacht aufgewacht war, aber nicht, weil mir die Luft ausgegangen war. Da es das erste Mal war, dass er mir davon erzählte, glaubte ich, dass er sich das vermutlich im Halbschlaf eingebildet hatte und tat das Thema ab. Vorerst zumindest. Doch die kommenden Tage berichtete er mir immer wieder von meinen Atemaussetzern in der Nacht. Zusätzlich verlangte er nun, dass ich einen Arzt aufsuchen sollte, um das einmal abklären zu lassen. Letzten Endes gab ich seinem Drängen nach und machte mir einen Termin bei einem HNO-Arzt aus. Eine Woche später saß ich im Wartezimmer. Im Gepäck ein wenig Unwohlsein. Ich bin doch gesund. Bin ich ein Hypochonder? Nach ein wenig Bürokratie ging es los, der Arzt erkundigte sich nach meinem Befinden. Bei seiner Vermutung hörte ich zum ersten Mal das Wort „Hypopnoen“. Darunter schien ich also zu leiden. Deswegen war ich ständig so müde. Um diesen Verdacht zu überprüfen, gab er mir ein kleines Gerät mit, welches ich mir heute Nacht um den Oberkörper binden sollte. Es würde Hypopnoen aufzeichnen, wenn ich denn welche haben sollte. Morgen sollte ich dann wiederkommen. Gesagt getan. Ich verbrachte die kommende Nacht mit dem Gerät und ging anschließend wieder zum Arzt. Er wertete es aus und sah mich dann an. „Ich würde Sie gerne in mein Schlaflabor schicken. Dort macht das Fachpersonal nochmal eine sehr viel detailliertere Aufzeichnung.“, meinte er. Schlaflabor? Davon hatte ich noch nie gehört. Skeptisch nickte ich. Er stellte mir einen Überweisungsschein aus und dann vereinbarten wir einen Termin für

die nächste Woche.

Die Tage vergingen schnell und dann war es an der Zeit das Schlaflabor aufzusuchen. Ganz ehrlich? Ich hatte keine Lust dorthin zu gehen. Ich wusste nicht mal was mich dort wirklich erwarten würde. Ich hatte nur die größten Informationen und wusste was ich mitnehmen musste. Am liebsten wäre einfach Zuhause geblieben. Es heißt doch: „Zuhause schläft man am besten“. Ich sah mich schon die ganze Nacht wach liegen. Immerhin bevorzugte ich zum Schlafen mein eigenes Bett, in gewohnter Umgebung.

Abends um 21:00 Uhr war ich dann dort. Eine Angestellte begrüßte mich und brachte mich auf mein Zimmer für die Nacht. Es war natürlich nicht mit einem Hotelzimmer zu vergleichen aber dennoch gemütlich. Sie erklärte mir das weitere Vorgehen. Sie würde später wieder ins Zimmer kommen, um mich zu verkabeln. Dies dauert etwa eine halbe Stunde. Anschließend wird ein Test durchgeführt, um zu überprüfen ob die Kabel im Programm auch ausschlagen. Dann dürfte ich schlafen. Sollte ein Kabel abgehen, dann würde sie reinkommen und dieses einfach neu kleben. In der Früh kommt sie zum Wecken rein und anschließend dürfte ich nach Hause gehen. Danach hatte ich erstmal Zeit, um mich fürs Bett fertig zu machen. Etwa 15 Minuten später kam sie wieder. Dieses Mal hatte sie einen Wagen mit den ganzen Utensilien dabei um die vielen Kabel, die an der Wand hingen an mir anzubringen. Die besagte halbe Stunde war die junge Frau beschäftigt, um alles an Ort und Stelle zu befestigen. Dabei erklärte sie mir auch, wozu dieses und jenes Kabel da war. Während das kleine Gerät für Zuhause hauptsächlich meine Atmung gemessen hat, wurden jetzt meine Gehirnströme, meine Augen-, Mund- und Beinbewegungen, mein Puls als auch meine Sauerstoffsättigung und meine Atmung aufgezeichnet. Trotz des größeren Gerätes auf meiner Brust und den ganzen Kabeln vermittelte mir die Frau ein gutes Gefühl. Sie nahm sich Zeit für mich, erklärte mir alles und ging sorgfältig vor. Sie versicherte mir, dass ich mich jederzeit hinlegen durfte, wie ich möchte, keine besondere Rücksicht auf die Kabel nehmen musste und mit ihr für die ganze Nacht einen Ansprechpartner hatte, wenn ich etwas brauchen sollte. Dann war sie weg und ich lag im Bett. Ich nahm ein Buch

zur Hand, wollte den Einschlafprozess beschleunigen. Tatsächlich störte mich mehr die fremde Umgebung und weniger die vielen Kabel. Irgendwann bin ich dann eingeschlafen. Gleich nach dem Aufwachen um 6 Uhr morgens wurden mir die Kabel abgemacht – das Arztgespräch stand an. Und so erfuhr ich zwei Tage später, dass ich ziemlich viele Hypopnoen – also Atemaussetzer – in der Nacht hatte. Diese führten dazu, dass ich jeden Tag so erschöpft war und unter anderem an einer Einschlafneigung litt.

Lift – das ist richtig: denn die Atemaussetzer haben sich sehr gut mit einem Atemgerät beheben lassen. Der Heil- und Kostenplan wurde erstellt, die Krankenkasse übernahm die Kosten für die Anschaffung. Als das Gerät da war, wurde es eingestellt. Also ging es erneut eine Nacht ins Schlaflabor. Das Atemgerät und die Maske, die die Umgebungsluft in den Rachen bläst: an beides habe ich mich schnell gewöhnt. Schon ein paar Tage später merkte ich, wie die Tagesmüdigkeit verschwand. Meine Konzentration wurde besser. Das Atemgerät hat mir meine Lebensqualität wieder zurückgegeben. (mz)

**tipp****Linktipps:**

<https://www.youtube.com/watch?v=NLJM22KYiSk>

<https://www.netdoktor.de/symptome/schlafstoerungen/>

<https://www.podcast.de/episode/418090816/5+Tipps+gegen+Schlafst%C3%B6rungen/>

[https://www.dgsm.de/patienteninformationen\\_ratgeber.php](https://www.dgsm.de/patienteninformationen_ratgeber.php)

## Erholen daheim ... Tipps für ein paar Ausflüge in der Umgebung

Über den Jahreswechsel "daheim": Unwahrscheinlich ist es nicht, da die Covid19-Infektionszahlen weiter rapide ansteigen. Wir haben uns daher ein wenig in der Region umgeschaut. Während der Weihnachtszeit gibt es z.B. die Möglichkeit, sich in der Umgebung in den verschiedenen Dorf- und Stadtkirchen die weihnachtlichen Krippen anzuschauen.

Darüber hinaus lädt das Starnberger Fünf-Seen-Land zu Wanderungen und kleineren Radtouren mit der Familie ein. Wie wäre es z.B. mit einem Blick über Gilching. Es gibt hier leichtere und schwerere Routen. Die Strecke ist 5,6 Kilometer lang. Die Tour beginnt an der Weßlinger Straße und führt über Feldwege rund um Gilching. Sollte Schnee liegen, gibt es hier auch einen Rodelberg, an dem man ein wenig Schlittschuhfahren und den Blick über die Gemeinde genießen kann. (shm)

**ZIEL**

**Das wird auch zukünftig der Veranstaltungsbereich sein - wer also Veranstaltungen anbietet (sofern erlaubt), teilt uns diese gerne mit.**

Der Bereich "Ausflugstipps" wird darüber hinaus versuchen, die Schönheiten unserer Region aufzudecken. Für Kinder kann dies etwas ganz anderes sein, als für Erwachsene. Daher sind wir gespannt, was wir in den kommenden Ausgaben und Jahren hier alles zu entdecken finden und erfahren.

Erreichbar ist die Redaktion telefonisch oder per E-Mail: [www.neofamily.de](http://www.neofamily.de) (shm)

## Handy raus aus dem Schlafzimmer

Schlafprobleme werden in unserer Gesellschaft kaum thematisiert. Schlaf ist jedoch nicht gleich Schlaf. Vor allem, da sich Deutschland in eine immer höhere Leistungsgesellschaft wandelt. Somit wächst der Druck auf die Mitarbeiter, was oft psychische Probleme nach sich zieht. Störungen in der Nacht stellen somit ein ernstzunehmendes und wachsendes Problem dar.

Die Auslöser sind vielseitig:

- zu hohe Belastungen

- physische Probleme wie Diabetes, Asthma oder Demenz

Anhand der Studie der DAK Gesundheit lässt sich das gut verfolgen. Die Zahl der berufstätigen Erkrankten zwischen 35 und 65 Jahren hat sich innerhalb von nur sechs Jahren verdoppelt.

- bei immer weiter steigender Tendenz. Jeder zehnte leidet demnach unter schweren Schlafstörungen. Behandelt werden diese jedoch in den wenigsten Fällen. Vielmehr nimmt man Schlafmitteln zur Linderung der Symptome. Dauerhaft schlechtes Schlafen minimiert darüber hinaus die eigene Lebenserwartung um etwa 13 %. Dazu kommt der tückische Sekundenschlaf, der z.B. im Straßenverkehr eklatante Folgen haben kann. Die Süddeutsche Zeitung hat eine Studie veröffentlicht, dass der deutschen Wirtschaft pro Jahr etwa 200 000 Arbeitstage

verloren gehen, nur weil die Mitarbeiter schlecht schlafen. Das entspricht einem Umsatzverlust von rund 57 Milliarden Euro.

**Lösung Schlaflabor:** Sport kann helfen, (leichtere) Schlafstörungen in den Griff zu bekommen. Wer sich davor auspowert, kann abends dann häufig besser einschlafen. Wichtig wäre auch, elektronische Geräte wie das Smartphone aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Auswirkungen auf das Schlafverhalten seien so durchaus bereits zu erkennen, wie die Studie des Karolinska-Instituts dazu verrät. Denn die Kopfschmerzen, die die Handystrahlen auslösen, minimieren sich ebenso, wie Konzentrationsstörungen und Depressionen besser werden. Wer jedoch schon lang anhaltende (Ein-)Schlafstörungen hat, sollte in jedem Fall mit einem HNO-Arzt sprechen. Dies kann auch bei starkem Schnarchen oder Atemaussetzern (Apnoen) wichtig sein. Eine Nacht im Schlaflabor kann für Klarheit sorgen, denn die Aufzeichnungen helfen, eine genaue Diagnose zu stellen, wie man gegen die Schlafstörung vorgehen kann, durch was sie ausgelöst wird und wie man abhilfe schafft. Helfen kann auch Homöopathie: eine Studie der Carstens-Stiftung zeigt, dass man durch Naturmittel die Zeit zum Einschlafen verringern und so die Gesamt-Schlafzeit erhöhen kann. (MZ)



# Weihnachtszauber selbst kreieren

Weihnachtsmärkte werden heuer wohl komplett ausfallen. Wenn werden es einzelne Veranstaltungen sein, die kurzfristig und unter großen Auflagen und Einschränkungen stattfinden. Das nimmt ein wenig den Spaß an der Geschichte. Fakt ist: dieses Jahr wird anders laufen, als sonst. Wir werden verstärkt daheim sein und müssen so Alternativen schaffen. Warum nicht neue Adventstraditionen schaffen oder schon fast vergessene Familienrezepte für Plätzchen und Stollen oder gemeinsames Sternebasteln hervor holen?

## Motto: Do it yourself!

Das Weihnachtsmarkt-Gefühl mit Glühwein und weihnachtlicher Musik muss nicht ausfallen. Anstatt sich das Essen auf dem Weihnachtsmarkt zu kaufen, wird man vielleicht selbst den Kochlöffel schwingen, alte und neue Rezepte ausprobieren, Weihnachtsgefühl in die eigenen vier Wände bringen. Mit den Kindern zusammen Backen und Basteln kann dabei mindestens genauso schön sein, wie über den Weihnachtsmarkt zu schlendern. Oder aber sie grillen sich selbst entsprechende Würstel, machen eine Winterwanderung und genießen es, im festlich geschmückten Daheim sich ohne Stress und Hektik auf die Weihnachtstage vorzubereiten. Es wird auch im Advent 2020 gelingen, die uns so vertrauten weihnachtlichen Düfte und Gerüche in unseren Alltag zu zaubern.

## Laternenfenster statt Martinsumzug

Im November gehen die Ideen bereits los, z.B. mit einem La-

ternenverzierten Fenster (vlt. im Advent ein Kerzenbild)- anstelle der Martinsumzüge, die ebenfalls ausfallen werden.

## Weihnachtsdekoration selber sammeln

Machen Sie sich doch im Laufe des November und Dezember auf, um in der Natur ein wenig Deko-Material für ihre Weihnachtskrippe zu sammeln. Oder gestalten Sie gemeinsam mit ihrer Familie ihren eigenen Adventskranz, einen individuellen Adventskalender aus Jute-Säckchen und gefüllt mit kleinen Aufmerksamkeiten über die man sich freut. Und Abends: da spielen sie ein wenig gemeinsam. Klassische Gesellschaftsspiele können Sie und ihre Familie in dieser Zeit ein wenig näher zueinander bringen. Wenn Sie darüber hinaus gemeinsam Plätzchen oder Stollen backen, holen Sie sich automatisch ein wenig Advents- und Weihnachtsduft in die Wohnung.

Apropos Weihnachtskrippe: warum nicht bereits Anfang Dezember mit Stall und Schafen beginnen. Auch können Maria und der Engel bereits zu Beginn der Adventszeit die Verkündigung darstellen. Und im Vorfeld - noch einige Tage vor dem Weihnachtsfest schnappen Sie sich Maria, Josef und den Engel und stellen die Szene der Anreise der Heiligen Familie dar - die Herbergssuche, die am Ende in der Geburt Jesu an Weihnachten mündet. Diese kleinen Szenen können Sie z.B. immer abends mit einer kleinen Geschichte dazu verbinden bzw. die Darstellungen mit Tannenzweigen, Moos oder ähnlichem ausschmücken. (MZ / SHM)



# Wussten Sie schon ...?

Menschen haben immer ein individuelles Wärmeempfinden. Abhängig von dem Ort an dem sie aufgewachsen sind und der selbst antrainierten Kälteresistenz. Laut der Website br.de, ist jedoch für jeden Körper die Kälte leichter zu ertragen als die Wärme. Woran das liegt? Ganz einfach, wir haben 30.000 Kälterezeptoren aber nur 3.000 Wärmerezeptoren. Dabei hat der menschliche Körper eine Kerntemperatur von 36 – 37 Grad, nach oben ist also nicht viel Raum ehe es tödlich enden kann. Ab 42 Grad gerinnt nämlich das Eiweiß in unserem Blut. Im Gegensatz dazu ist ein Überleben mit einer Körperkerntemperatur von 20 Grad noch möglich. Der Körper schützt sich dabei durch Vasokonstriktion. Das heißt, er zieht das Blut aus den Gliedmaßen und leitet es ins Körperinnere, um lebenswichtige Organe zu schützen.

Woher kommt jetzt aber das deutlich unterschiedliche Wärmeempfinden von Mann und Frau? Immerhin heißt es immer, dass Frauen schneller frieren.

Das ist allerdings nicht nur ein böswilliges Klischee, sondern entspricht wissenschaftlichen Tatsachen. So haben Frauen einen angeregteren Stoffwechsel, essen zurückhaltender und weniger fettreich und sind von der Statur meist schlanker. Dennoch haben sie im Verhältnis aber mehr Hautoberfläche wodurch sie mehr Wärme abgeben.

Zu guter Letzt sitzen ihre Thermorezeptoren dichter an der Hautoberfläche, wodurch Wetterumschwünge schneller wahrgenommen werden. Frauen beschweren sich also nicht über die angeblichen kalten Temperaturen, ihnen ist wirklich kalt. (MZ)

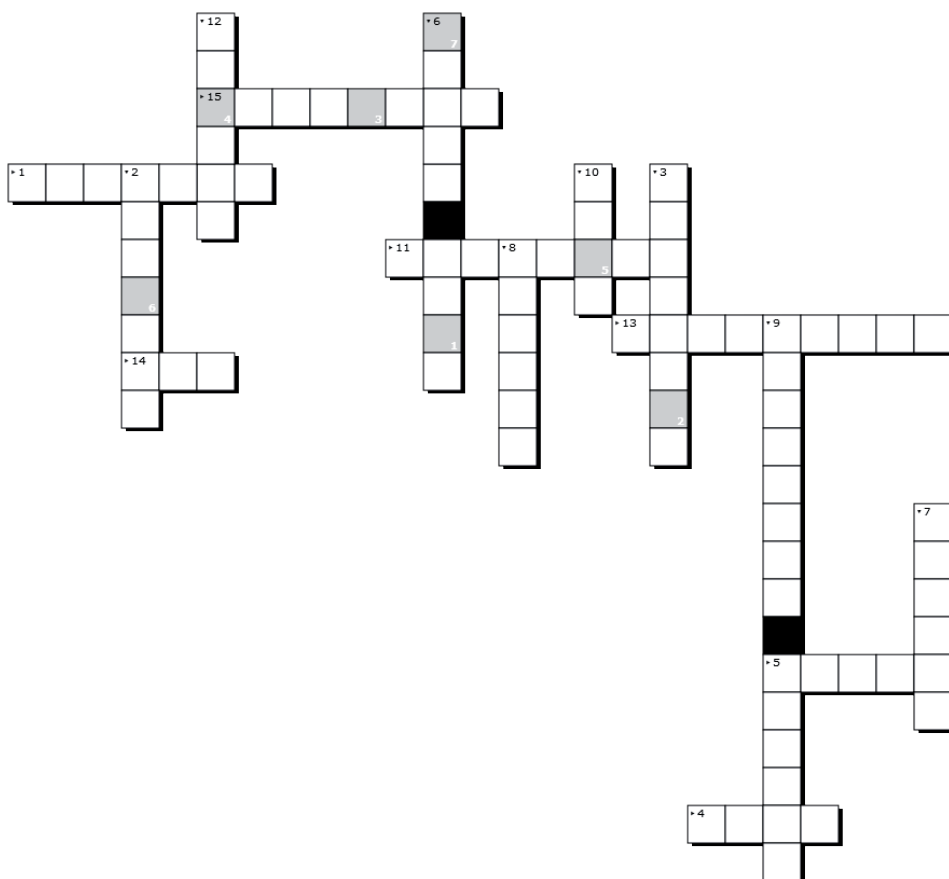


## Kinder helfen

Der Kindergarten St. Josef in Puchheim konnte mit Sachspenden die Puchheimer-Eichenauer Tafel (unser Foto links zeigt die Kinder mit den Sachspenden, Foto: Christina Brunner) und damit Bedürftige aus der Region unterstützen. In normalen Jahren findet diese Spendenaktion immer im Frühjahr um Ostern herum statt. Die erste Corona-Welle verhinderte dies jedoch. Aufgeschoben ist jedoch nicht aufgehoben, dachte sich der Elternbeirat des Kindergartens und nahm den St.-Martins-Tag als neuerlichen Anlass. Die Kindergartenkinder packten dazu gemeinsam mit ihren Eltern Sachspenden zusammen. Nudeln, Feuchttücher, Zwieback, Öl, Schokolade, Konserven und Marmelade sowie viele weitere Alltagsprodukte kamen so zusammen und wurden durch den Elternbeirat an die Tafel-Verantwortlichen übergeben. (shm)

Kinder lernen so, Verantwortung zu übernehmen: von der Redaktion der neo.family ein Dankeschön dafür. Anlässlich unserer Hefübernahme geht als kleines Startgeschenk ein Gutschein für Bücher und Spiele an den St. Josef-Kindergarten.

## Kreuzworträtsel - Ihre Chance auf einen regionalen Gewinn



1. Wie heißt die Hauptstadt von Bayern?
2. Unwort 2020?
3. Welcher ist der längste Fluss der Welt?
4. Wie viele Planeten hat unser Sonnensystem?
5. Welches ist das beliebteste Haustier in Deutschland?
6. Wie heißt der Oberbürgermeister von Fürstfeldbruck?
7. In welcher Stadt wurden die olympischen Spiele im Jahr 2000 ausgetragen?
8. Was ist der häufigste Grund für Schlafstörungen?
9. Wie alt ist das älteste Gebäude in Fürstfeldbruck?
10. Einige Monate haben 30, einige 31 Tage. Wie viele haben 28 Tage?
11. Wie heißt die Hauptstadt von Brasilien?
12. Was macht man im Winter an die Schuhe um besseren Halt zu haben?
13. Wer war während des 2. Weltkrieges US-Präsident?
14. Wie alt wurde die älteste Bürgerin in Gilching? (Zahl)
15. Was ist das lateinische Wort für Schlafstörung?

1 2 3 4 5 6 7

Schicken Sie Ihr Lösungswort per E-Mail an [kontakt@neofamily.de](mailto:kontakt@neofamily.de) (bis 31.12.2020).



# Spiele + Buchtipps

Die eigene Familie rückt in diesem Jahr wieder ein wenig stärker ins Zentrum. Großartige Ausflüge oder der Besuch von Freunden oder Verwandten wird im Advent 2020 sicherlich nicht an der Tagesordnung stehen können. Aber: Mühle, Dame oder andere schon lange bestehende Gesellschaftsspiele könnten vielleicht ein ganz neues Familiengefühl entstehen lassen. Natürlich gibt es aber auch andere Spiele oder Bücher, in denen man gemeinsam lesen und so Familienzeit verbringen kann.

Ein paar, die uns interessant erscheinen, möchten wir hier kurz vorstellen:

1: Pictures - das Spiel des Jahres 2020 setzt auf Kreativität und Vorstellungsvermögen. Denn mit dem vorhandenen Spielmaterial müssen Bilder möglichst detailgetreu nachgebaut werden. Und die Mitspieler: na die müssen erraten, was man gerade baut. Das kann mitunter ganz schön knifflig werden. 91 verschiedene Bildmotive stehen dabei zur Auswahl. Das Spiel erinnert an "Die Mon-

tagsmaler" und sorgt sicherlich für die ein oder andere amüsante Familienspielstunde. Erschienen ist Pictures im "PD-Verlag".

2. Nova Luna: Spielzeit 30 Minuten und doch kann hier die ganze Familie ganz viel Spaß beim Legespiel haben. Denn es sind einige Aufgaben zu bewältigen. Die Aufgaben richten sich dabei direkt in die Zukunft. Theoretisch kann man Nova Luna auch alleine spielen. Als (Familien-)Team macht es aber viel mehr Spaß.

3. Speedy Roll - ja der Igel Speedy sammelt Äpfel, Blätter und Pilze. Und dabei braucht er Hilfe. Und die, die Spielen

ein wenig Geschick, denn der fusselige Igel-Ball muss möglichst präzise und zügig ins Ziel gerollt werden.

4. Weil du einzigartig bist, kannst du alles schaffen. Eine Botschaft die stimmt, die uns Mut macht. Zugleich aber auch der Titel eines Buches von Elea Niehus. Das Buch besteht aus elf kleinen kurzweiligen Geschichten, die uns Mut machen sollen. Die zeigen, dass jeder anders ist, jeder seine Stärken hat. Die Autorin ist Erzieherin und greift in dem Buch gesellschaftliche Themen gekonnt auf.

Spiel- und Leseintensive Advents- und Weihnachtstage in Ihren Familien! (shm)

## G'sund bleiben ...

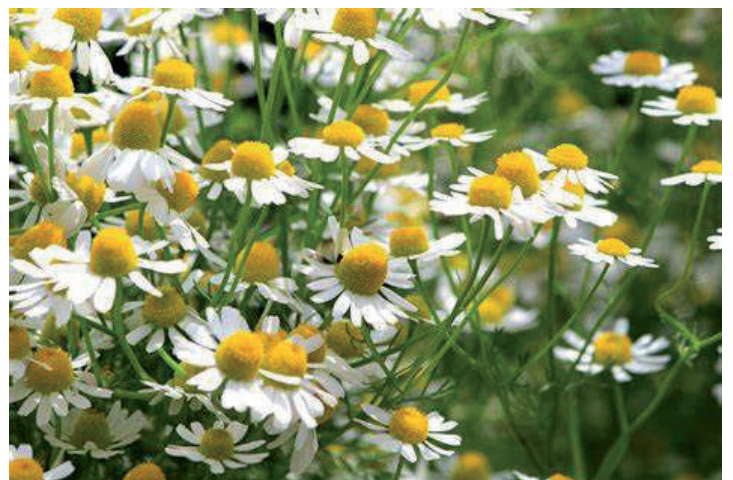
„Hatschi!“, na, kennt ihr es? Ein Geräusch das vor allem im Winter unser täglicher Begleiter ist. Entweder ist man selbst krank, jemand in der Familie oder einer der Kollegen und dann verbreitet sich die Erkältung wie ein Lauffeuer. Es ist also jeder mal dran. Was im Jahr 2019 noch normal war und dem keine weitere Beachtung zugekommen ist, könnte jetzt in 2020 zu einem Problem werden. Wird man doch jetzt schon schief im Laden angeschaut, wenn man einmal hustet oder niest. Wie viele vermeintliche Corona-Fälle werden dann also im Winter dazu kommen, wenn die Erkältung und Grippe wieder herum geht? Wie viele Tests werden die Menschen machen müssen?

### Grippe oder Virus?

Gerade in diesem Jahr ist es von besonderer Bedeutung den Winter am besten ohne Erkältung und ohne Covid-19 ähnliche Symptome hinter sich zu bringen, um sich den dadurch entstehenden Stress zu sparen. Aber was kann man tun, um sein Immunsystem zu stärken und der Infektion zu entgehen? Keine Sorge, wir verraten es euch. Wir haben umfassend für euch recherchiert und sind dabei auf einen Beitrag der Stiftung-Gesundheitswissen gestoßen, welche mit der Fachärztin für Hygiene & Umweltmedizin Prof. Dr. med. Petra Gastmeier zusammengearbeitet haben.

Dem Thema Schlafen haben wir nun bereits einen ganzen Artikel gewidmet und jetzt greifen wir es gleich nochmal auf. Ihr seht also wie wichtig der Schlaf für uns alle ist. Wir müssen schlafen, um gesund zu bleiben. Leidet der Schlaf aufgrund von Stress, leidet auch unser Immunsystem und wir sind anfälliger für Krankheiten. Plant also täglich ca. 8 Stunden Schlaf ein, dies ist nämlich der durchschnittliche Bedarf eines Menschen.

Öffnet immer wieder die Fenster und sorgt für eine frische Luftzufuhr, egal ob im Büro oder Zuhause ist nur einer der Ratschläge von Frau Prof. Dr. med. Gastmeier. Achtet auf eine gute Hygiene, so wie ihr es aktuell durch Covid-19 sowieso schon gewohnt seid. Diese Routine einfach beizubehalten, kann nicht schaden. Und das wichtigste ernährt euch ausgewogen und gesund, denn das Immunsystem stärkt man am besten von innen. Vor allem Rezepte mit viel Vitamin C schützen vor Krankheiten bzw.



Erkältung.

### Unfälle vermeiden

Der Winter ist mit dem Schnee eine der schönsten Jahreszeiten, jedoch bringt er auch einige Tücken mit sich. Das Unfallrisiko ist im Winter deutlich erhöht, vor allem im Straßenverkehr. Habt ihr schon kontrolliert?

- Fahrt von Oktober bis Ostern nicht ohne Winterreifen
- Kontrolliert die Profiltiefe der Winterreifen - 4 mm ist ein Muss
- rechtzeitig losfahren, genug Zeit einplanen
- entfernt Schnee und Frost vom gesamten Auto. Fenster aber auch Autodach müssen frei sein, sonst droht Bußgeld.
- Passt den Fahrstil an die Witterungsverhältnisse an, vermeidet hektische Fahrmanöver
- Wenn es in den Urlaub geht, plant die Fahrt gut durch, optimiert eventuell die Fahrtstrecke und informiert euch über Schneeketten, falls diese benötigt werden
- Winterfeste Schuhe sind das A und O im Winter, dem Auto werden schließlich auch Winterreifen mit tieferem Profil verpasst, selbes sollten wir auch mit unserem Schuhwerk tun
- Spikes können im Winter nie schaden, um einen besseren Grip zu haben
- Durch Handschuhe gewärmte Hände helfen, das Gleichgewicht mit den Armen wieder zu erlangen und sich im Falle eines Sturzes abzustützen. (MZ / Foto: shm)