



Spielen und bloggen: Annette Reiter (l.) und Vanessa Vollmann, hier mit ihren Söhnen Sascha und Elliot.

Fotos: Gregor Feindt, privat

Das Bäuerchen 2.0

Münchner Mütter bloggen im Internet über ihren Alltag zwischen Windeln, Schwiegereltern und Krabbelgruppen – mit viel Humor und Erfolg

Sally ist kaputt. „Rollt nicht“, sagt Sascha und hält seiner Mutter Annette das Spielzeugauto hin. Die Unterlippe des Dreijährigen zittert. Annette Reiter klappt den Laptop zu. „Jetzt brauch’ ich gar nicht weiter schreiben“, sagt die 39-jährige Münchnerin. Dabei eilt es: Immer freitags erscheint die Blog-Kolumne „München-Manhattan“, die Reiter mit ihrer Freundin Vanessa Vollmann schreibt.

Schwiegereltern und das im Schlafzimmer nix mehr los ist. Das Internet ist einfach, mobil, günstig und stets verfügbar. Eine optimale Plattform für Mütter – und vor allem global. Denn weltweit beschäftigen Frauen mit Kleinkind ähnliche Themen. „Das hat uns

wirklich überrascht. Die Hälfte der Leser stammt aus den USA“, sagt Reiter.

Dort bloggen Promis wie die Schauspielerin Gwyneth Paltrow (goop.com) oder die Regisseurin Tamra Davis (tamradaviscookingshow.com) über ihr Leben mit Kind. „Mütter-Blogs sind kein reines Tagebuch, sondern voller Tipps, die sich so in keinem Ratgeber finden“, sagt auch Daniela Doege aus Berlin.

In den letzten Monaten ihrer Schwangerschaft mit Tochter Ana Maria (heute 2) suchte die gebürtige Münchnerin Möbel fürs Kinderzimmer. „Und alles war nur rosa, voller Rüschchen oder nicht stabil genug“, sagt die 29-Jährige. Die Suche war mühselig – „und das musste doch auch anderen so gehen“, sagt Doege.

Seit 2007 bloggt sich unter butterflyfish.de über Filzbilder, Gehirnkuchen und futuris-

tische Kindersitze. 700 Besucher hat Doege etwa in der Woche – zumeist Mütter. „Die Männer befassen sich weniger mit dem Nestbau“, meint sie.

Dafür liebt Tochter Ana Maria den Blog. Vor allem, wenn sie das Spielzeug selbst testen darf. „Nur weil ich das Holzkamel toll finde, muss es ihr noch lange nicht gefallen“, sagt Doege. Klar sei der Blog an manchen Tagen eine zusätzliche Belastung, „aber es macht Spaß, wenn ich Feedback von anderen bekomme, wie sehr ihnen die Tipps geholfen haben“, sagt Doege.

Rückmeldungen bekommen auch Reiter und Vollmann. So viele, dass sie aus ihrer Kolumne ein Buch gebastelt haben: „Schnuller, Sex und Selbstbewusstsein“ (Reiter Verlag, 12,90 Euro). „Das letzte fehlt den meisten Müttern“, sagt Reiter. Immer wieder versuche sie andere zum Schreiben zu animieren. „Das kann ich nicht, da muss ich erst meinen Mann fragen“, „Ich hab doch nichts zu erzählen“ – das sind die Standardausreden“, sagt Vollmann. „Dabei geht eine Frau gerade mit Baby auf Weltreise. Wenn das nicht eine Geschichte ist.“

Anne Kathrin Koopamel

„So ist es mit Kind: Ein guter Plan und alles kommt anders“

Und auch bei Vollmann herrscht Krisenstimmung: Sohn Elliott (3) ist knatschig. Da hilft nur der Cowboyhut. „Wenn ich den auf habe, wissen die Kinder, ich schreibe, sie dürfen mich nur in Notfällen stören“, sagt Vollmann. Zwar will Elliott nicht vom Arm der 38-Jährigen, aber statt zu quengeln, summt er vor sich hin. „So ist es mit Kind: Ein guter Plan und alles kommt anders“, sagt Vollmann.

Seit dem Sommer sind Reiter und Vollmann Mums 2.0: Mütter, die über ihren Alltag bloggen, über ihr Leben zwischen Baby, Brei und Bäuerchen. Banal? „Ach was, nur weil man auf einer Krabbeldecke das Baby bespaßt, hat man doch trotzdem noch Grips“, sagt Reiter.

Und Humor. Den braucht man, wenn man über die ersten Fältchen bloggt, über Ex-



Schnappschuss für den eigenen Blog: Daniela Doege aus Berlin mit Tochter Ana-Maria und Lebensgefährte Walter.



Leidenschaftliche Debatte im Kinderzimmer – im Internet geht sie weiter.

WER ALLES BLOGGT

Von Esoterikern bis zu Klatschreportern

Brettspieler: Welche neuen Spiele gibt's, was macht richtig Spaß: alles auf brettspiel-blog.de.

Esoteriker: Welche Gesundheitsmatte aktiviert das körpereigene Energiefeld – Erfahrungen und Tipps bei esoterikblog.de.

Gärtner: Welche Narzissensorte sieht nicht so „wurs-

tig“ aus? Und welche Zitruspflanze duftet zum Schnuppern schön? Noch mehr auf gaertnerblog.de.

Jäger: Wie bringt man dem eigenen Hund das Apportieren bei, wo ist ein Revier frei? Zu erfahren auf jagdblog.blogspot.com.

Mütter: Was tun mit Kinderzeichnungen und was bas-

keln zu Festen? Tipps dazu auf butterflyfish.de. Was Eltern außer Muffinrezepte noch interessiert: auf fishers-elternwoche.de

Politiker: Silvana Koch-Mehrin von der FDP bloggt emsig. Gesine Schwan, Bundespräsidenten-Kandidatin der SPD teilt regelmäßig mit, was sie bewegt.

Klatschreporter: Perez Hilton ist der Vier-Sterne-Koch in Hollywoods Gerüchteküche. Seine Enthüllungen gibt's auf perezhilton.com. Kimberly Hoppe kennt die Stars im Münchner Promi-Universum und teilt auch ihre eigenen Geheimnisse fast täglich auf leuteblog.abendzeitung.de mit.

Macht Fast Food Kinder glücklich?

Wissenschaftler aus den USA und Taiwan veröffentlichen brisante Ergebnisse

Dieses Ergebnis dürfte einigen Eltern schwer im Magen liegen: Fast Food und Softdrinks machen Kinder zwar dicker – aber auch glücklicher! Das hat zumin-

dest eine internationale Studie ergeben. Demnach sind Ernährungsprogramme zur Reduzierung ungesunder Nahrungsmittel eher dann von Erfolg gekrönt, wenn sie auf andere Weise die Zufriedenheit der Kinder steigern können.

Die Wissenschaftler der Universität von Arkansas und der nationalen Universität von Taiwan werteten die Daten von

2366 Kindern im Alter zwischen zwei und zwölf Jahren aus. Die Studie zeigte klar, dass Kinder, die sich von Fast Food und Softdrinks ernähren, zwar häufiger übergewichtig, aber auch seltener unglücklich sind.

In der Fachzeitschrift „Journal of Happiness Studies“ sprechen die Autoren von einem „deutlichen Zusammenhang“

und fordern: „Maßnahmen, die eine Verbesserung der gesundheitlichen Situation anstreben, sollten dies in Betracht ziehen, um eine Reduzierung von Gewichtsproblemen bei Kindern zu erreichen, ohne dass dies auf Kosten ihrer Zufriedenheit geht.“

Zumal diese spätestens im Teenageralter unter ihrem Übergewicht leiden dürften.



Burger gegen Depressionen – aber um welchen Preis? Foto: dpa

Spriztour im Fahr Simulator

In Nordrhein-Westfalen werden Senioren geschult, damit sie weniger Unfälle bauen

Mit einem lauten Knall hat Wolf Kramer gerade ein weißes Auto gerammt. Klarer Fall von Missachtung: Der Wagen kam von rechts und hatte Vorfahrt. Doch der 70-Jährige bleibt gelassen. Er rückt seine Brille zu-recht, schaltet in den ersten Gang und gibt seelenruhig wieder Gas, steigt erst nach 2,6 Kilometern aus. Dann ist die Spriztour im Fahr-Simulator vorbei. Mit diesem testet die Polizei im Rathaus von Bad Salzuflen (Nordrhein-Westfalen) derzeit Senioren hinterm Steuer. Ein bundesweit einmaliges Angebot.

„Das war mein erster Unfall“, sagt Kramer kopfschüttelnd zu seiner Ehrenrettung. Doch hat ein Großteil der Senioren auch im realen Straßenverkehr ernsthafte Schwierigkeiten zu meistern. „Schlecht gucken, schlecht hören und

schlecht bewegen“ – hier macht Verkehrssicherheitsberater Frank Walkmann die Kernprobleme der Senioren im Straßenverkehr aus. Der Polizei gehe es beim Seminar keinesfalls darum, jemanden bloßzustellen oder vom Autofahren abzuschrecken. „Wir wollen den älteren Verkehrsteilnehmern die Angst nehmen, Defizite aufzeigen und bekämpfen“, sagt Walkmann.

Wie wichtig solche Auffrischkurse sind, machen die Zahlen des Statistischen Bundesamts deutlich: rund 27 000 Autounfälle mit Personenschaden werden jährlich von Senioren verursacht – etwa zwölf Prozent aller Kollisionen auf Deutschlands Straßen. „Das sind seit Jahrzehnten steigende Zahlen.“

Anders sieht das der ADAC: „Im Gegensatz zu Fahranfängern sind Senioren überhaupt kein Problem im Straßenverkehr“, meint Experte Andreas Hölzel. Langjährige Fahrer machten ihre Defizite etwa im Bereich Motorik durch Erfahrung und Ruhe wett.



Im lila Carbio unterwegs: Ein älterer Mann testet in Bad Salzuflen den Fahr-Simulator. Das Modell soll bundesweit Schule machen.

NACHGEFRAGT

bei Constanze Köpp. In ihrem Buch „Die Kunst des Aufräumens“ verrät sie, wie jede Wohnung wieder wohnlich wird.

Die neue Lust am Aufräumen

AZ: Frau Köpp, ist Aufräumen nicht einfach nur spießig? CONSTANZE KÖPP: Natürlich nicht. Spießig ist die Stechpalme auf einem Häkeldeckchen in der Männerbude. Wer aufräumt, zeigt vielmehr, dass er es mag, Herr der Lage zu sein, der Chef der Übersicht!

Ist man zum Schlendrian geboren?

Da kann ich jedem Hoffnung machen: Nein. Das kann sich jeder abgewöhnen. Eltern oder Freunde mit begrenztem Drang zum Aufräumen muss man sich ja nicht gerade zum Vorbild nehmen.

Je mülliger das Zuhause, desto verrückter der Mensch, der darin wohnt?

So würde ich das nicht sagen. Ich stelle jedoch generell fest, dass sich fülligere Menschen auch mit Fülle umgeben. Wenn Menschen innerlich leer sind, häufen sie viele Sachen an, sie empfinden das als Reichtum. Die Kehrseite dieser überladenen Behausungen ist allerdings, dass dieses Chaos diese Menschen noch mehr isoliert.

Wer saut mehr rum, Mann oder Frau?

In der Regel sind es dann doch die Frauen, die ein besseres Händchen für Details haben und sich ihr Zuhause schön herrichten wollen. Und was Sauberkeit und Hygiene anbelangt, sind sie ebenso pedantischer.

Wie miste ich am klügsten aus?

Es gibt nicht das Patentrezept. Hilfreich ist es aber, einzuteilen: Ausmisten, weil etwas kaputt ist, weil man damit unschöne Erinnerungen verbindet, weil man etwas eigentlich eh nie so richtig lieb gewonnen hat. Jeder, der den ersten blauen Müllsack entsorgt hat, spürt wieder Atem. Je weniger wir brauchen und besitzen, desto erfüllter sind wir in uns drin. Aus der Last des Aufräumens wird so auch oft eine Lust.

Interview: Felix Rettberg



Aus den Augen, aus dem Sinn? Die Expertin plädiert für einen gründlicheren Aufräum-Ansatz.

SPRUCH DES TAGES

„Ich bin nun in meinen Dreißigern und möchte nun alle Dinge tun, zu denen ich bisher noch nicht gekommen bin, wie Regie führen.“ Schauspielerin Drew Barrymore