

## GESUNDHEIT-FRÜHLINGSPUTZ

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen Denkanstöße geben, wie Sie sich selbst, aber auch Ihr Kind stärken, indem Sie die Aufmerksamkeit wieder vermehrt auf Ihre Gesundheit legen. Der Frühling motiviert uns nicht nur den Garten und die Wohnung zu säubern, sondern kann auch als Anreiz genommen werden, für sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun, ein sogenannter Frühlingsputz für Körper, Geist und Seele. Dazu zählt unter anderem Altes loszulassen, die Sonne zu nutzen, die Natur zu genießen, den inneren Körper zu reinigen und stärken. In den letzten beiden Jahren wurden Ihre Kinder, aber auch Sie Eltern stark gefordert und sie mussten mit vielen Belastungen umgehen. Gerade deshalb ist nachvollziehbar, dass es nicht ganz einfach ist, seine Sprösslinge oder sich selbst für Zusätzliches zu motivieren, aber Sie werden sehen, dass sich dieser kleine Mehraufwand lohnen wird.

### 1. Sonne macht glücklich und aktiviert!

Eine der einfachsten Übungen, um sich zu aktivieren und auch ein Stück weit glücklicher zu fühlen, ist es ins Freie zu gehen und Sonne zu tanken. Serotonin ist ein Stoff, der unser Wohlbefinden positiv beeinflusst und Glücksgefühle hervorruft. Die Serotoninproduktion steigt bei Sonneneinstrahlung und die Melatoninproduktion (Schlafhormon) geht zurück. Bereits nach ca. 20 Minuten lässt sich dieser Effekt feststellen, wenn die Hände, Arme und das Gesicht ausreichend Sonnenstrahlung erhalten haben. Am besten eine Kappe aufsetzen, ein kühles Getränk mitnehmen und einfach entspannen. Wenn Sie sich bewusst diesem Sonnenbad aussetzen, aktiviert Sie sich, obwohl Sie aktiv nichts tun. Diese Art der Aktivierung kommt uns momentan allen entgegen.

Eine Steigerungsform, obwohl sie sehr einfach erscheint, ist eine der schwierigsten Übungen überhaupt. Versuchen Sie dabei nicht zu denken. Das bedeutet nicht einmal denken, nicht zu denken, sondern einfach nur sein!



## 2. Der vorbeifahrende Zug

Schnappen Sie sich eine Decke und gehen damit an einen schönen Ort, wo Sie sich ungestört fühlen. Dort setzen Sie sich auf den Boden, machen die Augen zu und stellen sich vor, dass Sie am Bahnhof sitzen. Immer wieder kommen Züge vorbei und Sie hören innerlich, wie sie vorbeifahren. Der nächste Zug kommt und bleibt länger stehen. Sie stellen sich innerlich vor, wie alle Ihre negativen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle der Wintermonate langsam in den Zug einsteigen und sich gemeinsam in ein Zugabteil setzen. Das Abteil ist voll und der Zug rollt langsam aus dem Bahnhof mit samt Ihren negativen Stimmen. Diese entfernen sich mehr und mehr von Ihnen! Sie bleiben einige Minuten sitzen, denn nun kommt der nächste Zug. Dieses Mal ist es aber anders: Aus dem Zug steigen fröhliche Menschen, es sind die Glücksboten des Frühlings. Überlegen Sie sich, was Ihnen der Frühling an positiven Dingen, Freuden, Träumen... bringt? Versuchen Sie mindestens 5 auszumachen und platzieren Sie diese rund um sich herum (Es dürfen natürlich auch noch mehrere sein). Wenn Sie alle gedanklich aufgezählt haben, lassen Sie sich und Ihre Frühlingsboten noch von der Sonne anstrahlen. Dann strecken Sie sich, gehen nach Hause, machen sich ein gutes Getränk und stoßen auf den Frühling an!

(Quelle: Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche, Beltz Verlag, Basel)

## 3. Einfache Atemübung um Stress nachhaltig zu reduzieren

Eine der bekanntesten Atemübungen ist die 4-7-8 Atemtechnik. Sie wirkt bei regelmäßiger Anwendung entspannend und beruhigend. Diese Technik wird angewandt um bei Panikattacken, Nervosität, chronischem Stress, Kopfschmerzen und Einschlafproblemen zu helfen.

Bei dieser Atemtechnik atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein, dann wird 7 Sekunden die Luft angehalten, bis Sie schließlich 8 Sekunden ausatmen. Das Ganze wiederholen Sie 4 Mal. Gerade wenn Sie diese Atemübung anfänglich anwenden, sollte sie diese vorsichtshalber im Sitzen durchführen, da es danach zu einem Schwindelgefühl kommen kann.

Diese Atemübung lässt sich ohne große Vorbereitung und überall unkompliziert durchführen.

## 4. Reinigende Atemübung: Kapalabhati

Man braucht für diese Übung nicht zwingend Yogavorerfahrungen, um sie zu praktizieren, obwohl sie zu einer der sechs Reinigungspraktiken des Yogas zählt. Durch die forcierte Ausatmung wird die verbrauchte Luft aus den Lungenspitzen ausgestoßen, Raum für die Aufnahme frischer, sauerstoffreicher Luft geschaffen und das gesamte Atemsystem gereinigt. Daher machen Sie diese Übung am besten im Freien oder bei offenem Fenster.

Eine Runde Kapalabhati: Machen Sie zwei normale Atemzüge. Einatmen, kurz und kräftig ausatmen, dabei den Bauch einziehen. Beim Einatmen den Bauch entspannen. Atmen sie 20mal hintereinander in gleichmäßigen Rhythmus bei ständiger Betonung auf die kurze, kräftige Ausatmung durch die Nase aus (soll zu hören sein), dann passiert die richtige Einatmung durch die Nase von selbst. Danach einatmen, vollständig ausatmen, voll einatmen und den Atem solange es ohne Verkrampfung geht, anhalten. Langsam ausatmen. Sie können natürlich die Frequenz steigern bzw. mehrere Runden machen. (Genaue Videos dazu finden Sie im Internet).

Wir haben festgestellt, dass diese Übung gerade in Zeiten von Covid besonders für die Gesundheit förderlich ist.

(Quelle: Yoga für alle Lebensstufen-in Bildern, Gräfe und Unzer Verlag, München)

## 5. Ein Tee für die innere Ruhe

Es gibt unterschiedliche Tees, die der Beruhigung dienlich sind und unterstützend wirken, um runterzukommen. Eine äußerst beruhigende Pflanze in der Naturheilkunde ist Lavendel. Die blühende Lavendelpflanze erfreut uns nicht nur im Garten, sondern auch ihr Duft ist in Form von Kräuterkissen sehr beliebt. Ein Lavendeltee ist ganz einfach zuzubereiten:

- Kochen sie etwas Teewasser auf und lassen sie es für 5 Minuten abkühlen
- Geben sie einen Teelöffel getrocknete oder 2 Teelöffel frische Lavendelblüten in die Tasse
- Gießen sie das heiße Wasser über die Blüten und lassen sie den Tee 10 Minuten ziehen

## 6. To-Do Listen erstellen

Im Alltag müssen wir meist auf unterschiedlichen Ebenen funktionieren. Für die Arbeit, für die Kinder, für den oder die Partner\*in, usw. Wir nehmen uns für alles und jeden Zeit, vergessen dabei aber allzu oft auf uns selbst. Meist merken wir erst, wenn wir wegen Kleinigkeiten gestresst sind, oder sogar aggressiv werden, dass wir uns überarbeitet haben.

- Machen Sie eine Liste mit Tätigkeiten, die so schnell wie möglich erledigt werden müssen und hängen Sie diese gut sichtbar auf.
- Teilen sie diese To-do Liste so ein, dass die Punkte an einem Tag schaffbar sind.
- Haken sie die Dinge, die erledigt sind unbedingt ab, damit sind sie aus Ihrem Geist verbannt.
- Planen Sie bewusst eine Stunde pro Tag ein, an der Sie etwas für sich tun (Sport, Spaziergang in der Natur, lesen...)
- Erinnern Sie sich daran: Die Welt geht nicht unter, wenn nicht alles auf einmal erledigt wird, aber Ihre Welt steht still, wenn sie wegen Überarbeitung ausfallen!

## 7. Frühlingskräuter: Die Kraft aus der Natur

Der Frühling bietet uns mit seinem reichhaltigen Angebot aus der Natur jede Menge an stärkenden und entschlackenden Kräutern an. Nicht nur der Verzehr dieser gibt Kraft und reinigt uns, sondern schon die Ausschau nach ihnen und das Sammeln erdet und beruhigt uns.

Die **Brennnessel** zählt hier mit seinen reichhaltigen Vitaminen und Spurenelementen zum Superfood. Die **Vogelmiere** steht dem nichts nach und schmeckt nach Mais. Der **Röhrsalat** ist ebenfalls stärkend und wirkt entschlackend. **Giersch** ist schon seit dem Mittelalter als Heilkräut bekannt und kann als Spinat verkocht werden. Gerade junge **Birkenblätter** wirken stark harntreibend und antibakteriell. Wer für die nächste Hustensaison Vorsorge treffen möchte, sammelt **Fichtenwipfel** und trocknet diese für Tee oder setzt mit Zucker einen Sirup an. Bald ist wieder Saison für den **Holunder**, die Blüten duften nicht nur wunderbar, sondern wirken schleimlösend. Ein Spaziergang in der Natur lohnt sich somit allemal.

Ihr Team der Schulsozialarbeit