



Hara Shiatsu PraktikerIn



Shiatsu für Kinder



Hara Shiatsu[®] Institut
Tomas Nelissen *Let your hands
do the talking*

- **Ausbildung**
- **Weiterbildung**
- **Seminare**
- **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at
www.hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Information: Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangen beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das bedeutet, dass unsere Behandlung keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab und schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.

Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von:

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Eva Gandolf (diplomierter Hara Shiatsu Praktikerin)
email: eva.gandolf@gmx.at, T: 0676 9292184

Auftraggeber/Copyright:
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2010

Uschi Karlberger (diplomierter Hara Shiatsu Praktikerin)
email: uschi.karlberger@a1.net, T: 0664 2803454

Bilder
<http://commons.wikimedia.org>
Archiv: Pillwein

Dagmar Pillwein (diplomierter Hara Shiatsu Praktikerin)
email: dagmar_pillwein@gmx.at, T: 0699 12641607

Kinder

Glückliche Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Shiatsu und sein Ursprung

Shiatsu ist eine Form der Körperarbeit, bei der durch gezielten, sanften Druck auf das Meridiansystem unser Chi – unsere Lebensenergie wieder in Fluss gebracht wird. Durch die, beim Shiatsu erfahrene Tiefenentspannung, füllen sich unsere Energiespeicher wieder auf, Regeneration und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Shiatsu hat seinen Ursprung in Japan und seine Wurzeln im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ebenso wie die TCM basiert Shiatsu auf dem Prinzip von YIN und YANG und der 5 Wandlungsphasen. Yin und Yang – diese beiden Gegensätze bedingen einander, sind untrennbar verbunden und bilden gemeinsam ein Ganzes. So wie Tag und Nacht, Sommer und Winter, Hitze und Kälte – ist das Eine nicht möglich ohne das Andere.

Die 5 Elemente oder 5 Wandlungsphasen bilden ebenso eine Einheit, im positiven Sinn ernähren und fördern sie einander, gerät allerdings ein Element aus dem Gleichgewicht hat das auch Auswirkungen auf die anderen Elemente.



Wasserelement

Wasserelement

Das Wasserelement steht einerseits für unser Potential, unsere Bestimmung, unsere Konstitution – ob unser Kind eine Eiche oder eine Birke wird – hängt davon ab, was wir ihm an genetischer Information mitgegeben haben. Wasser steht aber auch für die Sicherheit im Leben, für Mut, Willen und Selbstachtung. Gestärkt wird es durch ausreichend Ruhe, sichere familiäre Bindung und natürlich durch die positive Bewältigung von Herausforderungen. Die zentrale Frage dieses Elements ist „Was oder Wer bin ich?“ – die Antwort auf diese Frage finden unsere Kinder nur, indem sie immer wieder auch an Grenzen stoßen!

**Die zentrale Frage dieses Elements ist:
„Was oder Wer bin ich?“**

Eine Schwäche des Wasserelementes kann sich in Konzentrationsstörungen, übermäßiger Angst, Schlafproblemen oder Bettnässen äußern. Besonders in schwierigen familiären Situationen wie Scheidung oder Tod eines Familienmitgliedes treten diese Symptome auf. Den Kindern wird buchstäblich der Boden unter den Füßen weggezogen. Shiatsu kann durch die Berührung und die dabei erlebte Tiefentspannung den Anker der Kindern wieder stärken, damit sie langfristig wieder Sicherheit und Vertrauen aufbauen.

Begleitend ist es besonders wichtig regelmäßige Rituale und feste Zubettgehzeiten einzuhalten. Denn auch das verschafft Sicherheit. Für Kinder, die derartige Symptome aufweisen, empfiehlt es sich außerdem den Zuckerkonsum stark einzuschränken und eine Reizüberflutung durch TV und Computer zu vermeiden.



Holzelement

Holzelement

Ist das Element des Wachstums, der Durchsetzungskraft, der Bewegung und der Kreativität. Unsere Kinder befinden sich in der „Holzphase“ ihres Lebens. Wie ein Pflänzchen brauchen auch unsere Kinder genügend Raum, Luft und Licht um zu einem schönen, prächtigen Baum heranzuwachsen. Die Gratwanderung für Eltern ist es, dem raumgreifenden Sprössling im richtigen Maß Einhalt zu gebieten und Grenzen zu setzen. Denn nur an diesen können Kinder Ihre Durchsetzungs- und Entscheidungskraft erproben.

Durch ein Zuviel an Einschränkung und durch Bewegungsmangel entsteht ein Energiestau, der sich in Verspannungen oder sogar durch Kopfschmerzen und Migräne bemerkbar macht. Shiatsu sorgt durch gezielten, sanften Druck wieder für den freien Fluss und die Bewegung der Energie, wodurch sich häufig, die durch die Stauung entstanden Symptome, auflösen.

Eltern können „den freien Fluss“ fördern indem sie ihren Kindern genügend Freiheiten lassen und im Alltag Raum für regelmäßige Bewegung schaffen.

Erdelement

Erdelement

Die Phase der Erde steht für den Ruhepol, die Nabe um die sich alles dreht. Sie spielt eine lebenserhaltende Rolle, denn die Erde ist auch das Element der Nahrungsaufnahme und Verdauung.

Auf der psychischen Ebene ist es die bedingungslose Liebe und Geborgenheit der Eltern und die Fürsorge und das Wir - Gefühl der Familie, die unsere Kindern ihre Mitte finden lässt und für Nahrung auf der emotionalen Ebene sorgt.

Metallelement

Metallelement

Neben dem Element Erde ist auch das Metallelement für die Energieversorgung zuständig. Aufnehmen, ausscheiden und loslassen sind die Themen des Metalls. Über die Lunge nehmen wir frische Atemluft auf, über unseren Darm scheiden wir aus was nicht mehr gebraucht wird. Auch Kinder müssen schnell lernen immer wieder „loszulassen“ – beim Eintritt in den Kindergarten oder wenn Mama und Papa mal ausgehen wollen.

Dieses Element steht außerdem für Grenzen. Es zeigt uns, wie wichtig es ist unsere Kinder, wenn sie auch noch so hilflos scheinen mögen, als eigenständige Wesen zu achten.

Erde und Metall sind die ersten Elemente die nach unserer Geburt eine Rolle spielen. Sie treten mit dem ersten Atemzug in Aktion. Mit der Durchtrennung der Nabelschnur ist das Kind auf Nahrung von außen angewiesen.

Nachdem die Haut, in den ersten Lebensmonaten das wichtigste Sinnesorgan eines Kindes ist und Berührung und Körperkontakt deren wichtigster Reiz, bietet das Tragen im 1. Lebensjahr eine Art „Nahrung“ für das Nervensystem und ist unendlich wichtig für die körperlich, geistige Entwicklung.

Tragen macht nicht nur den Kopf und die Hände der Mutter frei, es ermöglicht dem Kind auch immer mit dabei zu sein ohne im Mittelpunkt zu stehen.

Störungen in diesen beiden Elementen zeigen sich häufig in Form von Allergien, Hauterkrankungen wie Neurodermitis, häufigen Erkältungen und Atemwegserkrankungen. Shiatsu kann gemeinsam mit einer Ernährungsumstellung Erleichterung und Unterstützung im Heilungsprozess geben, weil es harmonisierend auf die Verdauung wirkt und damit auch das Immunsystem stärkt. Außerdem erfahren die Kinder durch das, in ruhiger, entspannter Atmosphäre „Berührt Werden“ eine Sättigung auf der psychoemotionalen Ebene, was das Immunsystem ebenfalls positiv beeinflusst.

Feuerelement

Feuerelement

Die eigentliche Feuer – Phase der Entwicklung beginnt in der Pubertät. Nach chinesischer Auffassung entwickelt sich der Mensch wie ein Baum zwischen Erde und Himmel: In der Wasserphase verwurzelt sich der junge Trieb und gewinnt Stabilität, in der Holz-Phase wächst er und beginnt sich als „Baum“ zu entfalten.

In der Feuer – Phase geht es um die Entfaltung des geistigen und emotionalen Bereiches – es wird nun eine zweite, spirituelle Verwurzelung gesucht Wissensdurst, Neugierde, Forscherdrang, die auch dem geistigen Aspekt des Feuers zugeordnet werden, erwachen aber bereits viel früher!

Viele Sprachstörungen wie Stottern oder hektisches ununterbrochenes Sprechen, deuten auf eine Disharmonie des Feuerelements hin. Shiatsu kann in diesem Zusammenhang seinen Beitrag leisten, sodass dieses unkontrolliert flackernde Feuer beruhigt und zu einer wärmenden, gleichmäßig brennenden Flamme wird.



Shiatsu fördert

Shiatsu bewegt und fördert

➔ Berührung – Entspannung

Was passiert, wenn wir am Ende eines harten, langen Arbeitstages liebevoll umarmt werden? Wir lassen los, alle Last fällt für einen Moment von uns ab, wir entspannen, beruhigen uns. Shiatsu setzt genau da an, eine Stunde berührt werden, seinen Körper wieder spüren, loslassen, zur Ruhe kommen – das bringt unseren Kindern langfristig Gelassenheit und mehr Freude im stressigen Alltag.

➔ Bewegung - Entwicklung

Kinder besitzen ein Übermaß an Energie, stundenlanges Trampolinspringen, Abfangen spielen – kein Problem! Was mit diesen Energiebündeln passiert, wenn sie stundenlang Stillsitzen?

***Was passiert mit Energie die nicht fließen darf?
Genau es kommt zum Stau! Deshalb ist Bewegung für unsere Kinder ein sinnvoller und wichtiger Ausgleich.***

Shiatsu sorgt auf energetischer Ebene für einen gleichmäßigen Fluss der kindlichen Energie und unterstützt, dass Kinder eines ihrer elementarsten Bedürfnisse wahrnehmen: Nämlich das nach Bewegung!

➔ Körperbewusstsein

Shiatsu bringt jeden wieder mit seinem Körper in Kontakt – durch die gezielte, liebevolle Berührung lernen die Kinder ganz konkret zu spüren was sie brauchen. Welche Zonen meines Körpers brauchen Wärme, Druck, Zuwendung, wo möchte ich nicht berührt werden – habe ich Schmerzen, Spannung oder zu wenig Bewegungsfreiheit? So konkret zu erfahren „was brauche ich eigentlich, was tut mir wirklich gut“ bzw. dieses Wissen bestätigt zu bekommen ist gerade in der heutigen Zeit besonders wichtig.

Zu wissen: Was will ich wirklich, unabhängig davon was Freunde, aber auch Eltern oder Lehrer für gut befinden, ist essentiell – denn schließlich und endlich geht's um mich und meinen Weg im Leben!

Seinen Körper und seine Bedürfnisse zu kennen ist unter anderem auch die beste Vorbeugung einer Vielzahl körperlicher Beschwerden und einseitiger Haltungs- und Bewegungsmuster.



➔ Selbstwahrnehmung

Mit sich und seinem Körper in Kontakt zu sein bedeutet seine Bedürfnisse, sein Fähigkeiten und Stärken, aber auch seine Grenzen zu kennen. Sich selbst zu kennen, seine Grenzen zu spüren ist für uns alle im Umgang miteinander wichtig. Für Kinder, die oft in ihrem Wesen noch nicht gefestigt sind, ganz besonders.

Zum einen ist ein Kind, das sich abgrenzen kann, weniger beeinflussbar, weniger leicht zu überreden, Dinge zu tun, die es nicht will. Zum anderen heißt, die eigenen Grenzen kennen und akzeptieren, auch die Grenzen anderer anzuerkennen - wodurch ein respektvolles und liebevolles Miteinander erst möglich wird.

➔ Selbstbewusstsein

„Ich kenne meine Grenzen“ heißt auch ich weiß wer ich bin, was ich kann und was ich nicht kann. Kinder die Ihre Fähigkeiten kennen ohne sich selbst zu überschätzen, können sich nicht nur im sozialen Umgang besser behaupten. Sie sind auch in der Lage, ihren, dem Alter und Fähigkeiten entsprechenden Entdeckergeist, ohne Ängste und Gefahren auszuleben. Auf lange Sicht ermöglichen Ihnen diese Erfahrungen ein erfülltes, lebendiges und zufriedenes Leben.

***Denn irgendwann steht jedes unserer Kinder vor der Frage:
Was mache ich aus meinem Leben? Zu wissen was man kann, was man gerne macht und welche Ziele man erreichen möchte, erleichtert die Antwort auf diese Frage ungemein.***



Belastung

Was belastet unsere Kinder?

Unseren Kindern fällt es heutzutage immer schwerer, mit ihrem natürlichen, angeborenen Rhythmus in Kontakt zu bleiben, zunehmend verlieren sie den Kontakt zu sich selbst. Viele Erfahrungs- und Entdeckungsräume existieren in der heutigen Kinderwelt nicht mehr und somit ist es nicht verwunderlich, dass so manches Stadtkind denkt die Kuh sei LILA.

➔ Zeit und Leistungsdruck



Der Zeit und Leistungsdruck in unserer heutigen Gesellschaft macht auch vor unseren Kindern nicht Halt. Spätestens mit der Einschulung werden sie psycho-physischen Belastungen ausgesetzt, wie stundenlangem Stillsitzen auf überwiegend schlechten Schulmöbeln, einseitigen Sinnesbelastungen bei hochkonzentrierten Tätigkeiten am Computer oder zunehmendem Leistungs- und Notendruck.

Aber auch die Freizeitgestaltung überschreitet immer mehr die Bewältigungskapazitäten unserer Kinder. Kinder werden mit dem Auto aus der Schule abgeholt, hektisch wird das Mittagessen eingenommen, schnell die Hausaufgaben erledigt, dann die diversen Nachmittagstermine wie z.B. Schwimmkurs, die Verabredung mit den Freunden. Auch die Fernsehendung um 19:00 Uhr darf man nicht versäumen.

➔ Hektische und fordernde Eltern

„Verplante Kindheit“ nennen Wissenschaftler die Terminhete, der die Kinder vermehrt ausgesetzt sind. Gut gemeinte Bemühungen der Eltern, ihnen möglichst viel Abwechslung zu bieten, sie möglichst früh in vermeintlich entwicklungsfördernde Spezialkurse zu schicken, beschert ihnen schon früh einen vollen Terminkalender. Hinzu kommen die gestressten Eltern, deren Hektik und Unruhe auf die Kinder abfärben.

Unser Schulsystem wirkt sich nicht entwicklungsfördernd aus. Die frühe Selektion in Leistungsklassen und zu hören, dass man nicht gut genug ist und nichts kann, führen zu einem verminderten Selbstwertgefühl unserer Kinder. All das trägt im verstärkten Maße dazu bei, dass die für die Gesundheit so wichtige Balance von Anspannung und Entspannung gestört wird. Aktuelle Untersuchungen der Altersgruppe der 10-20-Jährigen, bestätigen auch die rasante Zunahme an Depressionen, Magersucht, Suizid, Selbstverletzen durch Ritzen, Einschlafprobleme, Kopf- und Bauchschmerzen.



Kinder scheinen zunehmend aus dem Gleichgewicht zu geraten, weshalb sie Probleme haben, sich den alltäglichen Anforderungen zu stellen.

Seelisches und körperliches Wohlbefinden sind wesentliche Voraussetzungen für gesunde Entwicklung und ein erfülltes Leben vor allem in unserer heutigen, schnelllebigen, erfolgsorientierten und hektischen Zeit.

Durch das breite Angebot von Medien und Ratgebern werden viele Eltern verunsichert, regulierend wirkende Großfamilien sind nicht mehr so oft vorhanden,Unsere Kinder brauchen keine multifunktionalen Spielkonsolen, keine Baby DVD zur Sprachförderung auch keinen Englischkurs oder Klassiklehrgang im Mutterleib oder den Chinesischlehrgang für Zweijährige. Was ein Baby wirklich braucht ist die Nähe und Liebe seiner Eltern, Spaß an der Bewegung, die Möglichkeit dazu und die Lust am Entdecken - sich selbst und die Welt.

Ernährung

Falsche Ernährung

➔ Weißer Zucker

Reizt das Nervensystem und verbraucht für den Organismus wichtige Vitamine und Mineralien. Außerdem wird das Kind von zuckerhaltigen Süßigkeiten abhängig, und der Energieverfall wird durch immer größere Mengen Zucker beschleunigt. Dadurch wird die Abwehr geschwächt und die Neigung zu Allergien, Erkältung und Verschleimung der Bronchien nimmt zu. Ähnliche Auswirkung haben die schnellen, denaturierten Kohlenhydrate von Weißbrot, Nudeln oder Pizza aus Weißmehl.

➔ Milchprodukte

Im Übermass gegessen- schwächen sie das Qi der Milz. Zum Einen, weil die meisten Milchprodukte abkühlend sind und zum Anderen, weil sie alle dem Organismus Feuchtigkeit zuführen, die von der Milz umgewandelt und abtransportiert werden muss. In der Folge wird die Milz zu schwach, um die Feuchtigkeit abzutransportieren und so lagert sie sich als Schleim in den Lungen oder als Wasser im Gewebe an. Trägheit und geistige Müdigkeit sind die Folgen.

➔ Süßfrüchte

Wirken stark kühlend und schwächen dadurch Magen und Milz.

➔ Scharfe Gewürze oder sehr salzige Speisen

Starke Gewürze reizen die Leber und führen zu innerer Unruhe. Die austrocknende Wirkung von Salz bewirkt einen Yin Mangel, innere Unruhe, Nervosität und Hyperaktivität.



Gesunde Nahrung

Gesunde Nahrung

➔ Grundsätzliches

Die chinesische Ernährungslehre beschreibt weniger die stofflichen Bestandteile sondern die energetische Wirkung der Nahrung auf den Organismus. Primär bedeutsam sind Geschmacksrichtung (süß, scharf, sauer, bitter, salzig) und Temperaturverhalten (heiß, warm, neutral, kühl, kalt) der Lebensmittel.

Kinder entwickeln sich sehr rasch und setzen dabei viel Energie um, gleichzeitig sind ihre Verdauungsorgane noch nicht voll ausgereift und so stark belastbar.

Sie brauchen daher in erster Linie neutrale bis wärmende Nahrung mit süßem Geschmack, wie z.B. Reis, Hirse, Karotten, Fenchel, Äpfel, Rosinen. Diese Nahrungsmittel stellen die notwendige Energie zur Verfügung ohne das noch zarte Verdauungssystem zu belasten.

Fälschlicherweise, als das Kindernahrungsmittel schlechthin, wird immer noch die Milch betrachtet. Als „Nahrungssensenz“ ist Muttermilch auch tatsächlich durch ihren hohen Nährstoffgehalt unerlässlich für Babies bis zum 1. Lebensjahr. Probleme ergeben sich bei älteren Kindern und Erwachsenen - laut TCM wirkt Milch kühlend und stark befeuchtend. Übermäßige Feuchtigkeit kann zu Schleimbildung und in weiterer Folge zu Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Übergewicht führen. Gänzlich abzuraten ist von allen Produkten, die mit Zucker kombiniert sind z.B. Fruchtjoghurt oder sehr stark verarbeiteten Produkten wie Schmelzkäse – hier ist die kühlende und verschleimende Wirkung noch stärker.

➔ Warmes Essen

Unsere Verdauung ist ein chemischer Prozess und läuft wie die meisten chemischen Prozesse am Besten bei Wärme ab. „Warm“ bedeutet hier durchaus auch tatsächlich (keine Mikrowelle) erwärmte, gekochte Nahrung. Sogar „kühlende“ Nahrungsmittel wie Obst können durch Erhitzen und Beigabe von Gewürzen wie Zimt eine wärmende Wirkung entfalten. Im Gegenzug können aber auch thermisch „warm“ wirkende Lebensmittel durch Tiefkühlen diese Wirkung verlieren und so zu Kälte im Körper führen!

Der erste Energieschub des Tages - das Frühstück sollte unbedingt etwas Warmes sein. Das stärkt die Mitte und fördert die Konzentration.

Optimaler Weise startet der Tag mit Getreidebrei, ergänzt mit Nüssen, Früchten oder Trockenobst. Das Getreide wird in Wasser, Apfelsaft oder Milch gekocht und kann mit Zimt oder Vanille verfeinert werden. Manche Kinder haben auch frühmorgens lieber etwas Pikantes. Es spricht nichts dagegen auch zum Frühstück Suppe zu essen. Suppe ist besonders für all jene geeignet, die in der Früh normalerweise nichts „runterbringen“ und lässt sich am Vorabend gut vorbereiten.



➔ Grieß-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 100 g Lauch, 1 kleine Zwiebel, 75 g Vollkorn – Dinkelgrieß, 1 ½ l Wasser, 1 Bund Petersilie, Paprika, Zimt, Kräutersalz, Olivenöl

Zubereitung: Olivenöl in die Pfanne geben, kurz den Grieß darin anrösten, dann das geschnittene Gemüse und den Zwiebel dazugeben, salzen. Mit dem Wasser aufgießen ca. 20 min köcheln lassen und zum Schluss mit Petersilie, Paprika und einer Miniprise Zimt würzen. Abschließend die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

➔ Süsse Speisen

Kinder haben einen unglaublich hohen Energiebedarf und Verbrauch – zum Einen aufgrund ihrer Entwicklung und des Wachstums, zum Anderen sind sie viel in Bewegung. Es ist daher kein Wunder, dass sie gerade dem süße Geschmack besonders zugetan sind.

„Süß“ muss aber nicht immer weißer Zucker oder Schokolade sein. Viele Gemüsearten und auch Getreide haben einen natürlich, süßen Geschmack und liefern zudem auch noch wertvolle Nährstoffe. Getreide ist daher Hauptbestandteil jeder Mahlzeit und „süßes“ Gemüse, wie Kürbisse, Karotten, rote Rüben, Zwiebel werden von Kindern auch wegen ihrer schönen Farbe geschätzt und lassen sich leicht zu leckeren Suppen und Eintöpfen verarbeiten.

Natürlich muss es manchmal so richtig süß sein – Kinder sind kleine Naschkatzen und brauchen auch ein gewisses Maß an Süßem. Statt Schoko & Co macht es Sinn Trockenfrüchte, Nüsse, Reiswaffeln oder selbst zubereitete Süßspeisen die vorzugsweise mit Malz, Ahornsirup oder Honig gesüßt werden, anzubieten!



➔ Apfelstrudel

Zutaten: 2 Äpfel gewürfelt, 3 getrocknete Aprikosen, gewürfelt, 1 EL Rosinen, 1 EL Ingwersaft aus frisch geriebener Ingwerwurzel gepresst, 1 EL Reismalz, 2 TL Mandelmus, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Zimt oder Vanille. Strudelteig Grundrezept: 2 Tassen 1050er Mehl, 1/2 Tasse Wasser, 1/2 Tasse Maisöl (oder Sonnenblumenöl), 1 EL geröstete Sesamsamen, 1 Prise Salz, 1 TL geriebene Zitronenschale

Zubereitung: Mischen Sie alle trockenen Zutaten und geben Sie dann schrittweise abwechselnd Wasser und Öl hinzu. Vermischen Sie alle ganz grob mit einer Gabel. Nicht kneten - Sie wollen eine Blätterteigartige Konsistenz erreichen. Am Ende entsteht ein etwas krümeliger Teigball, den Sie mit den Händen fest zusammendrücken und 30 Minuten kühl stellen. Er sieht gelb-weiß marmoriert aus, je nachdem, wo das Mehl mehr Wasser oder mehr Öl aufgenommen hat. Danach können Sie ihn vorsichtig ausrollen und füllen. Formen Sie einen Strudel und backen ihn im vorgeheizten Ofen ca. 40 - 45 Minuten goldbraun und knusprig.

Anmerkung: Dieser Teig lässt sich sowohl für süße als auch für salzige Gerichte verwenden. Reste von diesem Teig können Sie auf Sesamsamen ausrollen und ausstechen, dann backen. Das Gebäck passt gut als salziger Snack.

➔ Das Rundherum

Es kommt nicht nur darauf an was man isst, sondern auch wie man es tut! Ausreichend Zeit und Ruhe beim Essen, gemeinsame Mahlzeiten sind mindestens genauso wichtig wie eine ausgewogene Mahlzeit.

Viele Kinder kochen gern bzw. sehen zumindest gern zu, wenn Mama oder Papa kochen – binden Sie sie ein. Das Essen schmeckt doppelt so gut, wenn man selbst mitgestalten durfte! Kinder wollen einfach nur mal in Ruhe spielen!

Spiele

Bewegungs- und Entspannungsspiele

➔ Hinaus in die Natur - back to the roots!

Eine bewährte Möglichkeit, die Balance der Kinder wieder herzustellen sind Anlässe, die möglichst alle Sinne wecken. Insbesondere infolge durch die von Computer und Fernseher verursachte einseitige „Sinneskost“ mit Reizüberflutung. Insbesondere ausgedehnte Spaziergänge in der Natur, speziell im Wald, stellen eine ideale Möglichkeit dar, Ruhe und Stille als Form der Entspannung zu erfahren.



➔ Do In Übungen

Eine sehr schöne Übung, die Eltern mit ihrem Kind gemeinsam zu Hause praktizieren können und eine gute Möglichkeit darstellt, nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen.

Durchführung: Als Ausgangsstellung bietet sich am Besten der Stand an. Im Folgenden ein Beispiel des Wortlautes mit dem sich das Kind mühelos anleiten lässt.

1. Mit der rechten Hand machst du eine lockere Faust und beginnst oben an der linken Schulter einen großen Klumpen Ton zu bearbeiten, dabei klopfst du den ganzen linken Arm durch, Innen und Außenseite, bis alle Luftbläschen verschwunden sind! Jetzt schließe die Augen und fühle in deinen linken Arm. Fühlt er sich anders an, als der Rechte?

2. Nun ist der rechte Arm ein Tonklumpen, mach mit der linken Hand eine Faust und klopfe deinen rechten Arm, zuerst Innen dann Außenseite, schließe wieder deine Augen, spüre in deine Arme, fühlen sie sich jetzt gleich an?

3. Natürlich sind auch die Beine Tonklumpen, mit beiden Händen machst du gleichzeitig lockere Fäuste, schließlich sind die Beine ganz schön große Tonklumpen. Beginne außen an der linken Pobacke und klopfe wieder alle Luftbläschen auf der Beinaußenseite raus, bis runter zum Fuß. Und auf der Beininnenseite geht es wieder hoch. Nochmals wiederholen, damit du auch sicher sein kannst keine Luftbläschen übersehen zu haben. Jetzt das andere Bein, auch zweimal.

4. Stell dich jetzt einen Moment auf beide Beine, mach die Augen zu und spüre wie fest du jetzt stehst.

➔ Igelball / Tennisballmassage

Ein Elternteil massiert mit einem Tennis oder Igelball den Rücken, die Arme und die Beine des bäuchlings auf dem Boden (Wolldecke) liegenden Kindes. Wirbelsäule und Schulterblätter werden nur leicht berührt. Die Massage sollte in langsamen, kreisenden Bewegungen erfolgen. Aber Achtung: Der Druck sollte nicht zu stark sein, befragen sie ihr Kind, ob der Druck so angenehm ist!

➔ Gorillas und Schlappmänner

Die Kinder spannen alle Muskeln an, wie ein vor Kraft strotzender, angriffslustiger Gorilla, der zeigen will, dass er der Größte und Stärkste ist. Durch einen Zauberstab werden sie aber in Schlappmänner verwandelt, die versuchen, möglichst wenig Muskeln anzuspannen. Durch diesen spielerischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird die Entspannung effektiver. Gorillas und Schlappmänner können liegen, stehen ...

