

## Weniger Stress durch mehr Bewegung

Wenn wir uns nicht so richtig wohl in unserer Haut fühlen, haben wir wahrscheinlich Stress. Dagegen kann man was unternehmen. Bewegung hilft dabei Anspannung im Körper zu lösen und nach der Anstrengung schneller in einen angenehmen Entspannungszustand zu kommen. Außerdem kräftigen die Bewegungen unseren Körper so, dass wir in Zukunft nicht so leicht gestresst werden.

Im Folgenden habe ich Euch einige Übungen zusammengestellt, die Ihr ganz leicht nachmachen könnt und die Euch sicher guttun, Augenblicklich und bei regelmäßiger Wiederholung langfristig.

Wir Menschen lernen in erster Linie durch Nachmachen. Wieso sich nicht mal was bei Tieren abgucken?



**1** Der Gorilla erwacht und räkelt sich. Er streckt die Arme weit nach oben und schüttelt die Hände. Dann schüttelt er seine Füße, erst links, dann rechts. Zum Schluss streckt er den linken Arm und das rechte Bein, dann den rechten Arm und das linke Bein.



**2** Es geht ihm gut, er klopft mit den Fingerspitzen beider Hände auf seinen Oberkörper.



**3** Der Gorilla fühlt sich heute sehr stark. Er übt sich im Boxen. Auch wir machen es, indem wir mit den Fäusten abwechselnd nach vorne boxen. Dazwischen strecken wir sie beide wie ein Sieger nach oben in die Luft.

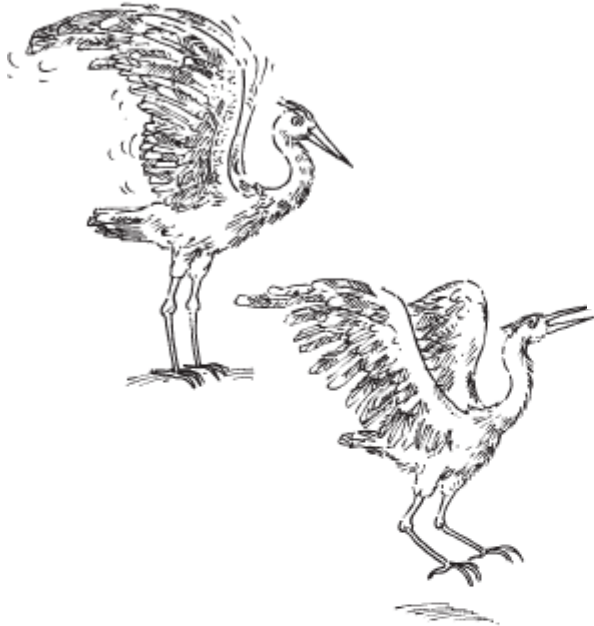


**4** Einbeinig stehen kann nicht nur der Gorilla, auch wir stehen abwechselnd auf einem Bein und ziehen das Knie des anderen soweit es geht nach oben.



**5** Vor Freude hüpfte er von einem Bein aufs andere. Wir machen es auch.

Es dauert nur fünf Minuten die Bewegungen nachzumachen. Spüre, wie sich Dein Körper bei den Bewegungen anfühlt. Achte auf Deine Atmung. Atme ruhig und gleichmäßig. Du kannst die Bewegungen an den Rhythmus Deiner Atmung anpassen.



**1** Der Vogel ist munter geworden.  
Er schlägt mit den Flügeln. Auch wir machen das mit den Armen nach.

**2** Er hüpf mit beiden Beinen in die Luft. Das können wir auch.

**3** Jetzt gibt's was zu essen.  
Er fängt einen kleinen Frosch.  
Wir machen das nach, indem wir uns nach vorne beugen und uns dann wieder ganz aufrichten.



**4** Segeln ist wunderbar. Wir wiegen den Oberkörper von links nach rechts und zurück.



Na? Wie fühlt sich das an? Willst Du mehr?

Dann habe ich noch unseren vierbeinigen Begleiter im Petto. Jeder einzelne ist ein Unikat. Hunde schenken Liebe und ermuntern uns in jeder Lebenslage. Hier ein paar Fakten. Hättest Du es gewusst?

1. Hunde können ca. 10 000 Mal besser riechen als ein Mensch.
2. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass einen Hund zu streicheln den Blutdruck senkt und beruhigend wirkt.
3. Hunde können Krankheiten erschnüffeln, z.B. Krebs oder Diabetes.
4. Menschen und Hunde leben schon seit ca. 30 000 Jahren zusammen.



**1** Der Hund erwacht aus tiefem Schlaf und streckt sich. Mit allen Vieren auf dem Boden strecken wir abwechselnd einen Arm oder ein Bein kräftig aus.



**2** Nun macht der Hund Männchen. Wir gehen ganz in die Knie und strecken uns dann so hoch, wie wir können. Die Arme sind auch gestreckt.



**3** Der Hund freut sich und will gekraut werden. Er legt sich auf den Rücken und zappelt mit den Beinen. Wir machen es ihm nach.

**4** Jetzt markiert der Hund sein Revier. Auf allen Vieren heben wir einmal das linke Bein und dann das rechte.



Diese Übungen sind als Lockerung für zwischendurch zu verstehen. Wahrscheinlich könnt Ihr Euch schon denken, was als nächstes kommt...

Ja, genau! Ich empfehle Euch Sport. Je mehr Ihr Euch bewegt, desto besser für Eure Gesundheit und Eurer Wohlbefinden.



Bewegung an der frischen Luft ist quasi unersetzbar. Deshalb rate ich Euch dazu täglich raus zu gehen und dabei die aktuell geltenden Regeln zu beachten. Haltet Abstand zu anderen Menschen und wascht Euch gründlich die Hände, wenn Ihr nach Hause kommt.

Ob spazierend, joggend, mit dem Fahrrad oder Inline-Skatern ist egal. Schaut in den Himmel und schaut Euch die Natur an. Sie ist gänzlich unbeeindruckt von unseren aktuellen menschlichen Problemen.

Für ein intensiveres Ganzkörpertraining empfehle ich Übungen zum Muskelaufbau nur mit dem eigenen Gewicht, ganz ohne Geräte. Der YouTube-Kanal von Tom Merrick ist englischsprachig. Ihr könnt die Übungen einfach nachmachen und kriegt nebenbei ein Gefühl für die englische Sprache.



[https://youtu.be/L\\_xrDAtykMI](https://youtu.be/L_xrDAtykMI)



Aufgrund der aktuellen Lage ist es wichtiger denn je sich auch entspannen zu können und immer mal wieder dem Stress des Alltags für einige Minuten zu entfliehen. Bei meiner Suche nach Traumreisen, die ich Euch empfehlen könnte bin ich auf die Ohrinsel gestoßen. Hört mal rein.

<https://youtu.be/75Sb3UxFnVo>

Ich wünsche Euch viel Freude beim Ausprobieren! Herzliche Grüße

Diana Röß, Schulgesundheitsfachkraft an der IGS Eschersheim