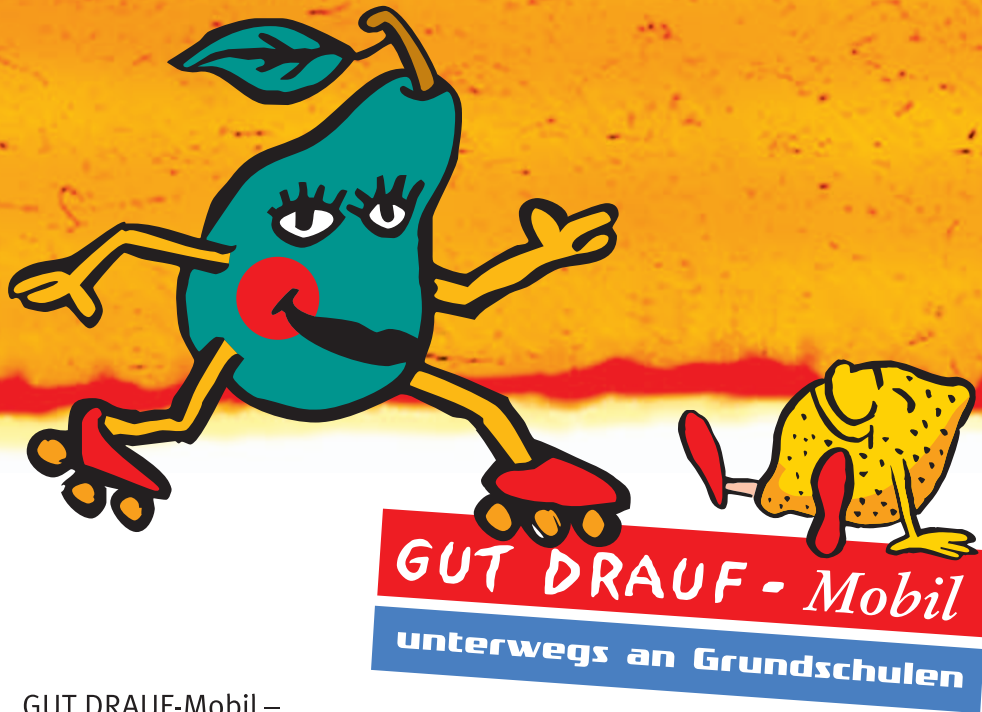


3 x bunt hält dich gesund

Gesundheitstipps für
Eltern und Kinder



GUT DRAUF-Mobil – unterwegs an Grundschulen ist ein Gesundheitsprojekt der RUHRWERKSTATT. Ziel des Projekts ist die Entwicklung und Erprobung von Praxisbausteinen zur nachhaltigen Förderung von gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung in Grundschulen.

Das Gesundheitsprojekt „GUT DRAUF-Mobil – unterwegs an Grundschulen“ wird gefördert von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW und unterstützt von der Stadt Oberhausen.

Akazienstr. 107
46045 Oberhausen
Telefon 0208/85756-0
Telefax 0208/85756-55
info@ruhrwerkstatt.de
www.ruhrwerkstatt.de



RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER EV.



GUT DRAUF!



Legen Sie gleich los!

Verstauen Sie dieses Heft nicht in der Schublade. Sollte für Sie nichts dabei sein, geben Sie das Heft an Bekannte weiter.

Wenn etwas für Sie dabei ist, suchen Sie sich das aus, was Ihnen oder den Kindern Spaß macht, gut tut, Sie entspannt!



Fangen Sie mit **einer Entspannungsübung**, **einem Bewegungsspiel**, **einem Rezept** an und bauen Sie dieses regelmäßig in Ihren Alltag ein.

Muten sie sich nicht zu viel auf einmal zu. Es ist besser, eine Übung regelmäßig durchzuführen als viele 1-2 mal.



Erweitern Sie Ihr Programm, wenn eine Übung **Routine**, ein Spiel **Alltag** geworden ist oder Sie Lust auf ein neues Rezept haben. Wechseln Sie, wenn es Ihnen langweilig wird.



Das GUT DRAUF-Team wünscht viel Spaß!



GUT DRAUF?



Für den Erhalt unserer Gesundheit sind **Bewegung**, **Entspannung** und **Ernährung** gleichermaßen bedeutsam und sollten in unserem Alltag wechselseitig Beachtung finden!

Alltag ist wichtiger als Sonderveranstaltungen!

Dabei müssen es nicht die sorgsam vorbereiteten Extras im Tagesablauf sein. Wichtiger für die Gesundheit sind Alltagsroutinen, die regelmäßigen Selbstverständlichkeiten im Tun. **Ich nehme die Treppe anstatt den Aufzug!** **Ich trinke regelmäßig über den Tag verteilt!** **Ich nehme mir kurze Auszeiten zum Entspannen!**



Kleine erprobte Übungen und Rezepte

Im Rahmen des Projektes GUT DRAUF- Mobil – unterwegs an Grundschulen haben wir Praxiselemente zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit für und mit Kindern erprobt.



Nehmen Sie sich wichtig!

Hier nun ein paar Tipps und kleine Übungen, die Ihren Alltag bereichern und Ihre Gesundheit fördern sollen.

- Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit!
- Suchen Sie sich das aus, was Ihnen Spaß macht!
- Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein!
- Nutzen Sie die Phantasie Ihrer Kinder!





Bewegung im Alltag

In der heutigen Zeit neigen die Menschen dazu, sich zu wenig zu bewegen. Autos, Rolltreppen und multimediale Unterhaltung tragen ihren Teil dazu bei. Vielen Menschen fehlt leider auch die Zeit, sich Termine für den Sport zu setzen.

"Peppen" Sie Ihren Alltag mit zusätzlicher Bewegung auf!

Hier ein paar kleine Anregungen ...



Beim Zähneputzen

Stellen Sie sich dabei einfach mal nur auf einem Bein hin! Das trainiert ihr Gleichgewicht und fördert die Koordination. Wenn Ihnen das zu einfach ist, hüpfen Sie auf einem Bein! Dabei empfiehlt sich jedoch zur Sicherheit eine rutschfeste Unterlage.

Beim An- und Ausziehen

Wenn Sie sich an- oder ausziehen, versuchen Sie so viel wie möglich im Stehen zu machen. Vor allem bei den Socken, kann das für den ein oder anderen eine schöne Herausforderung sein. Tipp für Fortgeschrittene: Im Sommer versuchen, die kurze Hose mit beiden Händen vor sich zu halten und dann mit beiden Füßen gleichzeitig hineinzuspringen.



Tägliche Wege

Für Kinder: Lass Dir für den täglichen Weg vom Bett zum Bad und zurück ein Ritual einfallen. Bewege Dich in jeder Woche wie ein anderes Tier. (Elefant, Schlange, Tiger,...) Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Da macht das Zähneputzen gleich viel mehr Spaß.



Schul- und Arbeitswege

Legen Sie den Schul-/Arbeitsweg wenn möglich, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Kinder können sich auf den Gehwegplatten Hüpfspiele ausdenken, z.B. nur auf dunklere Platten treten.



Gesunde Ernährung

Roter Früchtezauber



Zutaten

- 4 Beutel Erdbeer- oder Himbertee
- 1 Liter kochendes Wasser
- 1 Liter roter Traubensaft



Zubereitung

Der Tee wird in 1 Liter Wasser für gut 10 Minuten aufgegossen. Anschließend gießt man den Tee und den Traubensaft zu gleichen Teilen zusammen (am besten in 2 Kannen) und fertig ist ein leckerer "Roter Früchtezauber", den man sofort, oder auch kalt trinken kann!

Blitzshake

Zutaten

- 150 ml Buttermilch
- 100 ml Multivitaminsaft



Zubereitung

Die Buttermilch in ein hohes Glas geben, den Multivitaminsaft hinzugeben und verrühren.



Tipp

Stellen Sie für Ihre Kinder und sich immer etwas zum Trinken zur Selbstbedienung bereit. Dort, wo man es auch zufällig sieht! Die meisten Menschen trinken zu wenig.



Gesunde Ernährung

Gesunde Durstlöscher...

...einfach, schnell selbstgemacht. Die Durstlöscher können auch gut mit und von Kindern hergestellt werden.

Lemongras Tee



Zutaten

1 Liter kochendes Wasser
1 Hand voll Lemongraste
oder 3 Beutel Lemongraste



Zubereitung

Das kochende Wasser über das Lemongras gießen. Entsprechend wie auf der Packung beschrieben ziehen lassen. Schmeckt warm wie auch kalt gut.

Prickelnde Apfel-Minze



Zutaten

3 Beutel Pfefferminztee
½ Liter Apfelsaft
½ Liter Mineralwasser



Zubereitung

Den Apfelsaft in eine Kanne füllen und die Pfefferminzteebeutel reinhängen. 1 Stunde ziehen lassen. Das Mineralwasser hinzufügen – fertig.



Bewegung im Alltag

Gehweg-Trainingsplan

Denken Sie sich einfach einen „Gehwegplatten-Trainingsplan“ aus: 10 Platten hüpfen, 20 Platten normal gehen, 5 Platten auf dem rechten Bein hüpfen, 5 Platten auf dem linken Bein hüpfen, 20 Platten wieder normal gehen, o.ä.

Treppenlaufen

Benutzen Sie öfter die Treppen statt den Aufzug oder der Rolltreppe. Machen Sie mit ihren Kindern einen Wettkampf! Wer schafft es länger oder schneller 2 Stufen auf einmal zu gehen oder die Treppen rückwärts nach oben zu laufen?

An früher denken



Was haben Sie als Kind gerne gemacht? Machen sie das doch mal mit Ihrem Kind!

Einfache Dinge, kleine Aufträge - Große Bewegung:

Ein Gummitwist, Bälle, Murmeln, der Kantstein auf dem Gehweg - fast alles eignet sich zum Bewegen, Balancieren, Ausprobieren. Geben Sie Ihrem Kind "Aufträge". Das finden Kinder immer spannend: 10 m auf dem Kantstein balancieren, 15 m rückwärts laufen, 10 mal mit dem Ball ein kleines Ziel treffen, mit der zweiten Murmel möglichst nah an die erste treffen, auf der kleinen Mauer laufen, 10 mal vorwärts und 5 mal rückwärts Seil springen...

Andere Orte arbeiten lassen:



Gehen Sie mit Ihren Kindern öfter auf den Spielplatz? Wann waren sie das letzte Mal im Wald? Beides sind spannende Orte für Kinder, die ihnen ganz ohne ihr Zutun Bewegung verschaffen und zur Entspannung anregen. Und: Vergessen Sie sich nicht selbst: Nehmen Sie sich eine Kaffee oder Tee mit und für die Kinder je nach Wetter einen Kakao oder ein Kaltgetränk.

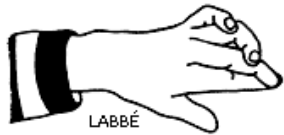


Mehr Bewegung

Für Kinder:
Diese Spiele und Übungen bieten sich bei Langeweile an, wenn Ihr lange sitzen oder warten müsst. Und sie machen echt Spaß!

Fingerakrobatik

Wenn du diese Übung schaffst, sind deine Finger richtige Artisten!



Als erstes legst du den Mittelfinger so weit wie möglich über den Zeigefinger, dann biegst du (mit Hilfe der anderen Hand!) den Ringfinger über den Mittelfinger, so dass die Fingerkuppe das mittlere Gelenk des Zeigefingers berührt. Schließlich legst du noch den kleinen Finger über die anderen drei Finger! Frage mal die Erwachsenen, ob sie auch so gelenkige Finger haben wie du!

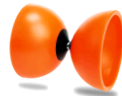


Die liegende Acht

Für Kinder: Stehe bequem hinter einem Stuhl. Nun male eine liegende Acht in die Luft !

Jeweils 3-mal:

- Mit der rechten Hand
- Mit der linken Hand
- Mit beiden Händen
- Mit dem rechten Fuß
- Mit dem linken Fuß
- Mit der rechten Hand und dem linken Fuß
- Mit der linken Hand und dem rechten Fuß
- Mit beiden Füßen ;)



Gesunde Ernährung

Apfelburger

Zutaten (für 1 Person)

- 1/2 Apfel
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Frischkäse oder Quark



Zubereitung

Apfel waschen, sein Kernhaus ausstechen, und halbieren. Die eine Hälfte des Apfels in dünne Scheiben schneiden.

Das Brot mit Frischkäse oder Margarine bestreichen und die Apfelscheiben darauf legen.

Nun das Brot in der Mitte zerteilen und die beiden Scheiben aufeinanderlegen.

Saftiges Möhren Käse Brot

Zutaten (für 1 Person)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Etwas Butter
- 1 kleine Möhre
- 1 Scheibe Gouda



Zubereitung

Die Brotscheibe dünn mit Butter bestreichen. Die Möhre schälen und sehr fein raspeln, auf den Brotscheiben verteilen und etwas andrücken. Den Gouda auf eine Seite legen, die andere Brotscheibe vorsichtig darüber klappen.





Gesunde Ernährung

Der mexikanische Hulk

Zutaten (für 1 Person)

- 1 Avocado
- ½ Zitrone
- 100 Gramm Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- ½ kleine Zwiebel
- 1 Vollkornbrötchen oder Brot



Zubereitung

1. Avocado halbieren, Kern herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch mit 1-2 TL Zitronensaft beträufeln und fein pürieren, Joghurt unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer und evtl. mehr Zitronensaft abschmecken.
2. Zwiebel putzen und sehr fein hacken, unter die Creme rühren.
3. Avocadocreme auf das halbierte Vollkornbrötchen streichen.

Müsliriegel



Zutaten (für mehrere Personen)

- 200 g kernige Haferflocken
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Kokosraspeln
- 100 g gehackte Nüsse
- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Honig
- 120 g flüssige Butter
- 10 EL Wasser



Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Knethaken gut vermengen. Evtl. kurz mit den Händen durcharbeiten. Backpapier auf das Backblech legen. Den Teig auf das Backblech drücken und mit einer Teigrollen den Teig glätten. Vor dem Backen 24 schmale Riegel schneiden. Bei 175 Grad ca. 25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten verzieren



Mehr Bewegung

Fingertanz

Wenn du dich gerade langweilst, kannst du ja mal den Fingertanz trainieren:



Lege den Daumen der linken Hand gegen den Zeigefinger der rechten Hand.



Nun drehst du sie so gegeneinander, dass sich die Spitzen vom anderen Daumen und Zeigefinger ebenfalls berühren.



Die erste Fingerverbindung wird wieder gelöst und die neue Verbindung wird nun so gedreht, dass sich der freie Daumen wieder mit dem freien Zeigefinger trifft.



Wenn du viel übst, kannst du bald ganz schnell mit deinen Fingern "tanzen"!



Mehr Bewegung

Gehirn-Jogging

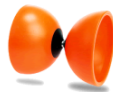
Eine einfache Übung, die man einfach und leicht in jeder Situation anwenden kann. Sie bewirkt, dass beide Gehirnhälften gleichermaßen und zeitgleich beansprucht werden. Das wiederum erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Gut geeignet also vor den Hausaufgaben.



Stelle dich bequem hinter einen Stuhl. Mit Musik macht es noch mehr Spaß.



- Die rechte Hand und das linke Knie begegnen sich in der Körpermitte
- Und umgekehrt
- Die rechte Hand und der linke Fuß begegnen sich in der Körpermitte
- Und umgekehrt
- Die rechte Hand greift zum linken Ohr
- Die linke Hand greift zum rechten Ohr
- Die rechte Ellenbogen und das linke Knie begegnen sich in der Körpermitte
- Und umgekehrt
- Die rechte Hand und das linke Knie begegnen sich hinterm Rücken
- Und umgekehrt



Gesunde Ernährung

Die Ernährung ist grundlegend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das Ernährungsverhalten wird wesentlich in den ersten 10 Lebensjahren erlernt und gebildet. Frühzeitig im Leben erworbene Ernährungsrisiken wie z.B. Übergewicht haben einen nachhaltigen und nachteiligen Einfluss auf die Gesundheit im späteren Leben.

Hier einige Ideen für **gesunde Snacks** als Pausenbrot oder für Zwischendurch. Die Snacks können auch gut mit und von Kindern hergestellt werden.

Power-Paprikabrot



Zutaten (für 1 Person)

2 Blätter Kopfsalat
 ½ rote Paprika
 2 Scheiben Vollkornbrot
 Paprikafrischkäse



Zubereitung

1. Die Salatblätter kalt abspülen und trocken tupfen. Paprikaschote abspülen, putzen und in Streifen schneiden.
2. Beide Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen; eine Scheibe mit Salatblättern und Paprikastreifen belegen. Die andere Brotscheibe darauf legen.





Entspannung

Die Stille hören: Eine Übung für und mit Ihrem Kind!

Während es still ist, ist eigentlich nichts zu hören. Oder vielleicht doch?

Du wirst staunen, wie viele verschiedene Geräusche auch in der Stille zu dir durchdringen!

Setze Dich bequem hin und atme ruhig.

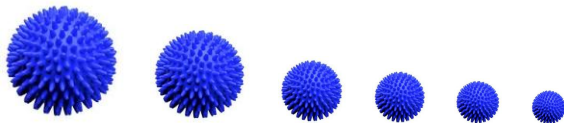
Jetzt höre genau hin!

Welche Stimmen und Geräusche kannst Du hören, die von außerhalb stammen?

Welche Geräusche kommen aus dem Raum, in dem Du jetzt sitzt?



Und nun konzentriere Dich auf deinen Atem, wie er kommt und geht. Das Einatmen hört sich etwas anders an als das Ausatmen. Höre Deinem Atem zu.



Entspannung

Kleine Entspannungsübungen helfen Ihnen, sich für einen Moment lang zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen.

Gönnen sie sich diese Zeit zwischendurch und besinnen sie sich auf Ihren Körper. Bauen Sie sich einen Termin mit sich selbst fest in den Tagesablauf ein, damit er nicht in Vergessenheit gerät

Wirbelsäulenrotation auf dem Stuhl:

- Setzen Sie sich auf den Rand eines Stuhles
- die Füße stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander
- der Rücken ist aufgerichtet und die Hände hinter dem Kopf verschränkt.
- durch leichte Beugung in der Hüfte verlagern Sie nun den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn
- Schauen Sie nun abwechselnd durch die Drehung Ihres Oberkörpers über die rechte und linke Schulter nach oben

!!! Diese Übung dient der Kräftigung der Rückenmuskulatur und dem Erhalt Ihrer Beweglichkeit.



Für die Augen:

Vor allem beim Arbeiten am Computer, bei trockener Heizungsluft und konzentrierter Arbeit leiden unsere Augen. Durch geringe Luftfeuchtigkeit und vermindertem Lidschlag trocknen sie aus und fangen an zu brennen. Lockern Sie Sich und ihre Augenmuskeln.

- **Massieren Sie ca. 5 Minuten die Region um ihre Augen!**
 - Beginnen Sie an der Nasenwurzel und wandern Sie von dort bis zu den Augenbrauen.
 - Kreisen Sie mehrmals sanft um die Schläfen bis unter die Augen.
- **Erweitern Sie ihr Gesichtsfeld**
 - Halten Sie einen Stift oder Ihren Finger so, dass Sie ihn nur aus den Augenwinkeln sehen können
 - Folgen Sie ihm nicht mit Ihren Augen oder dem ganzen Kopf



Entspannung

Lassen Sie von Zeit zu Zeit Ihren Blick in die Ferne schweifen!!!

Entspannt die Augen und macht den Kopf wieder frei!

Für den Rücken:



Dauerndes Sitzen beansprucht Rücken, Arme und Schultern. Achten Sie auf Ihre Sitzhaltung. Wenn Sie sitzen, sollten beide Füße flach auf dem Boden stehen und die Knie 90 Grad gebeugt sein. Das Becken soll aufgerichtet und der Rücken gerade sein

- **Schultern und Nacken:**
 - Fassen Sie mit der rechten Hand über Ihren Kopf an das linke Ohr und ziehen Sie den Kopf langsam und vorsichtig zur Seite, bis Sie einen Zug im Nacken spüren.
 - Machen Sie dieselbe Übung auch anders herum
- **Schultergürtel und Arme:**
 - Strecken Sie Ihre Arme nach hinten, falten Sie die Hände und drehen Sie die Handflächen nach außen
 - Bewegen Sie Ihre Arme so weit wie möglich nach oben in Richtung Kopf
- **Lendenwirbelsäule:**
 - Kippen Sie langsam Ihr Becken vor und zurück und machen Sie dabei mal ein Hohlkreuz und mal einen Rundrücken
- **Gesamter Rücken:**
 - Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und legen Sie die Unterarme auf den Oberschenkeln ab.
 - Lassen sie den Kopf locker hängen
 - Entspannen Sie so einige Zeit und atmen Sie dabei bewusst durch den Bauch Ein und Aus



Entspannung

Für die Hände:

Verkrampfte Hände führen u.a. zu Verspannungen in der Arm- und Rückenmuskulatur. Das bedeutet, wenn Sie die Verspannung aus den Händen lösen, kann sie auch aus anderen Körperteilen weichen.



- **Übung**
 - Lassen Sie die Arme entspannt herunterhängen und schütteln Sie sie vorsichtig aus um die Muskeln zu lockern
 - Verschränken Sie die Finger beider Hände fest ineinander und lösen Sie sie nach kurzer Zeit wieder
 - Legen Sie nun die linke Hand in die rechte, sodass sich die Spitzen der Daumen ganz leicht berühren
 - Bleiben Sie eine Zeitlang in dieser Haltung und genießen Sie die Entspannung und die innere Ruhe



Lächeln sie häufiger mal!!!

Für ein griesgrämiges Gesicht benötigt der Mensch 64 Muskeln, für ein Lächeln sind es nur 13!