

Den Stress ausbremsen- Anti-Stress-Spaß für die ganze Familie

Für mich ist es immer wieder bemerkenswert, wie Kinder sich bewusst stressigen Situationen entziehen können, indem sie sich ganz in ihr Tun versenken. Diese Beobachtung, kombiniert mit dem aus der Progressiven Muskelentspannung (siehe. 33 in „Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden“)) abgeleiteten stressabbauenden bewussten An- und Entspannen von Körperpartien, ergibt eine besonders schöne Anti-Stress-Übung. Dafür braucht es keine langweiligen Anti-Stress-Bälle oder teuren Spezialprodukte, sondern einfach nur selbstgemachte bunte Knete. Das geht ruck-zuck und macht viel mehr Spaß!

Bunte Knete

Zutaten

300 g Mehl

250 ml heißes Wasser

50 ml Pflanzenöl

3 EL Salz



Nach Belieben:

ca. 3–4 Tropfen ätherisches Öl/50 g fertige Knete (z. B. Lavendel, Mandarine rot, Pfefferminze, Vanilleextrakt)

etwas Lebensmittelfarbe (mehrere Farben)

1 EL Zitronensäure gelöst in etwas Wasser



Zubereitung

Das Mehl mit dem Wasser und dem Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und in mehrere Portionen teilen. Die Konsistenz ist abhängig von den Zutaten. Ist der Teig zu klebrig, hilft ein wenig Öl, ist er zu flüssig, etwas Mehl, und wenn er zu fest ist, ein bisschen Wasser. Die Teigportionen in verschiedenen Farben mit Lebensmittelfarbe einfärben.

Wer möchte, kann die einzelnen Portionen noch mit ätherischem Öl beduften. Das sorgt für einen zusätzlichen Sinneseindruck und kann entsprechend der Duftwirkung des Öls belebend (Pfefferminze), ausgleichend (Lavendel), beruhigend (Vanille) oder entspannend (Mandarine rot) sein.

Bitte die Hinweise zu Qualität und Umgang von ätherischen Ölen auf Seite 49 im Buch beachten!

Gut verschlossen im Kühlschrank lagern und nur mit sauberen Händen kneten!

Haltbarkeit ohne Zitronensäure ca. 1 Woche, mit Zitronensäure ca. 2–3 Wochen.

Textauszug Seite 23-25:

„Stress ist an sich nichts Negatives, im Gegenteil, in der richtigen Art und wohldosiert ist er durchaus gesund, kann anregend und motivierend sein. Ein gewisses Maß an Stress benötigen wir sogar. Unser Körper ist darauf ausgelegt, in einem fein austarierten Zusammenspiel von Stress und Erholung, Aufbau und Abbau, Aktivierung und Ruhe zu agieren und zu reagieren. Wichtig ist, dass die Balance stimmt. STRESSITUATIONEN sind sehr individuell und müssen nicht zwangsläufig von außen auf uns einwirken. Auch, wenn wir uns große Sorgen machen, in der Fantasie Gefahren ausmalen oder Situationen mit Angst bewerten, triggert das körperliche Stressreaktionen. Dann ist es besonders wichtig, sich regelmäßig und bewusst mit diesen persönlichen Stressoren auseinanderzusetzen und mit Ritualen entgegenzuwirken.“



Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden

Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen und eine ganzheitliche Hausapotheke

Kneipp Verlag Wien, ISBN: 978-3-7088-0866-6

Erscheinungstermin: 2025-04-14

Illustrationen © Irish Galizdo für: „Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden“, Kneipp Verlag Wien