

Zum Start ins Schuljahr: Mit Shiatsu und TCM gut gerüstet

Wien, 13. August 2018 – Für knapp 1,2 Mio. SchülerInnen in Österreich heißt es ab September wieder: früh aufstehen, Schulbank drücken, Hausaufgaben machen, Tests bestehen. Damit der Start ins neue Schuljahr gelingt und die Umstellung von den Ferien in den Schulalltag leichter fällt, haben Shiatsu-Praktikerin Alexandra Gelny und TCM-Ernährungsexpertin Anna Reschreiter die besten Tipps zusammengestellt.

Der Schulbeginn ist immer eine große Veränderung: Für Taferlklassler besonders, aber auch für ältere SchülerInnen, die sich wieder an den Schulalltag gewöhnen müssen. In dieser Zeit können einige Shiatsubehandlungen, die ganz individuell auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt werden, eine optimale Begleitung sein. Doch auch zu Hause können Eltern einiges tun, um dem Nachwuchs die Umstellung zu erleichtern. „Veränderungen wie etwa der Schulanfang sind eine Herausforderung für Körper, Geist und Seele. Einfache Übungen, von der fernöstlichen Körperarbeit Shiatsu inspiriert, können gut dabei helfen, diese Veränderungen mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu durchleben“, erklärt Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS).

Gewöhnung an den neuen Rhythmus

- Schon vor dem eigentlichen Schulbeginn sollten die Kinder dabei unterstützt werden, sich an den neuen Tagesrhythmus zu gewöhnen. Dazu gehören nicht nur die geänderten Uhrzeiten, sondern auch die kleinen, während des Schulalltags wiederkehrenden Rituale und Rhythmen (Körperpflege, Essenszeiten, Aktiv- und Ruhezeiten).
- Damit das frühere Einschlafen besser klappt, ist viel Bewegung und Austoben am Tag wichtig. Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten Handy, Tablet und Co. weggelegt werden. Das blaue Licht der Bildschirme verhindert eine gute Nachtruhe.
- Die Zeit vor einem Neubeginn, wie eben dem Schulanfang, ist besonders gut geeignet, um das Kinderzimmer auszumisten und Ordnung zu schaffen. So entsteht Raum für Neues.

Vorbereitung auf den Tag

- Nach dem Aufwachen räkeln und strecken Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind und atmen dabei tief durch. Strecken Sie die Arme beim Einatmen weit nach oben und führen Sie sie beim Ausatmen in einem weiten Bogen über die Seiten wieder nach unten.
- Um die Energie im ganzen Körper in Schwung zu bringen, klopfen Sie ihr Kind mit locker eingerollten Händen sanft von Kopf bis Fuß ab. Vom Kopf über die Schultern, den oberen Rücken und den Brustbereich, an den Außenseiten der Arme hinab und an der Innenseite wieder hinauf klopfen. Den Rücken entlang der Wirbelsäule von oben nach unten abklopfen, auch die äußeren Rückenbereiche nicht auslassen. An der Außenseite der Beine nach unten klopfen, an der Innenseite wieder nach oben. Zum Abschluss den Körper mit den flachen Händen von oben nach unten abstreichen. Die meisten Kinder haben viel Spaß an dieser Übung. Eine Variante ist

PRESSEINFORMATION

auch, dass das Kind sich selbst abklopft oder Sie zuerst das Kind und dann umgekehrt. Das Abstreifen kann für Kinder dann eine Art „Schutzschild“ bilden – vergessen Sie die Seiten nicht!

- Um gut in den Tag zu starten, sollte morgens möglichst keine Hektik herrschen. Kinder sollten nicht ohne Frühstück aus dem Haus. Den Morgen bewusst gemeinsam zu erleben, ist die beste Vorbereitung auf einen ereignisreichen Tag. Im Shiatsu sagen wir „das erdet“.

Das hilft gegen Nervosität und Schullampenfieber

- Den Körper heftig ausschütteln, dabei auch Töne von sich geben; sich schütteln wie ein Hund, der nass geworden ist, den Mund öffnen und schnauben wie ein Pferd. Diese Übung ist oft effektiver als etwas Meditatives und hilft vor allem unmittelbar bei Aufregung.
- Es gibt einen sehr wirkungsvollen Akupunkturpunkt gegen Nervosität, den Sie ganz einfach bei Ihrem Kind stimulieren können: Handfläche öffnen und die Hand entspannt lassen. Die eine Hand mit der anderen umfassen, sodass der Daumen gut den Mittelpunkt der Handfläche erreicht. Mit dem Daumen beim Ausatmen einsinken, den Punkt nach Belieben halten, drücken, massieren oder reiben. Wenn Sie das bei Ihrem Kind machen, halten Sie Blickkontakt und atmen sie selbst tief und ruhig.

Verarbeitung neuer Eindrücke und Abschlussrituale für den Tag

- Untertags stundenlang stillsitzen zu müssen, ist für viele Kinder sehr anstrengend und fordert enorme Konzentration. Um die entstandene Anspannung wieder abzubauen, ist es wichtig, dass sich Kinder nach der Schule austoben können. Danach funktioniert auch das Ausruhen viel besser.
- Schaffen Sie Raum, um mit Ihren Kindern viel zu reden. Die neuen Eindrücke wollen geteilt werden und können so besser verarbeitet werden.
- Wenn ein Kind nach der Schule besonders aufgeregt ist, hilft es oft, seine Hände zu massieren und zu rotieren. Auch das Abstreichen des Rückens hilft beim „Runterkommen“.
- Besonders für kleine – aber auch für größere – Kinder sind Rituale wichtig, um einen ereignisreichen Tag gut beenden zu können. Kleine Abfolgen von Handlungen, die täglich und ungefähr zur gleichen Uhrzeit ausgeführt werden. Studien zeigen, dass sich Rituale positiv auf die Selbstregulierung und das Selbstbewusstsein auswirken, gerade auch bei jungen Menschen.

TCM Ernährungstipps

Die richtige Ernährung kann dazu beitragen, dass Kinder mit Veränderungsprozessen besser umgehen können und der Organismus gestärkt wird. TCM-Ernährungsexpertin Anna Reschreiter weiß, wie's geht.

- Kinder sollten frühstücken, am besten warm. Das Frühstück spendet Energie und Kraft für den ganzen Schultag und unterstützt die Konzentration. Ein warmes Frühstück muss nicht unbedingt das bekannte Porridge sein: Ein Omelett mit Gemüse, Pancakes mit Kompott oder ein duftender Hirseauflauf aus dem Rohr sind viel bekömmlicher als Cornflakes oder die Marmeladesemmel.

PRESSEINFORMATION

- Cashewnüsse, Walnüsse, Mandeln, Rosinen, Birnen und Bananen sind nicht nur tolle Snacks für die Pause, sie helfen auch nervösen Kinderbäuchlein beim Eingewöhnen während der ersten Tage oder auch vor Prüfungen und Schularbeiten. Auch für Muffins als Pausensnack sind Nüsse und Früchte ideale Zutaten.
- Zum Abendessen empfehlen sich aus TCM Sicht gekochte Mahlzeiten. Sie sind leichter verdaulich als Rohkost und Brot. Damit kann Ihr Kind besser schlafen und ist morgens ausgeruht. Zudem werden die Eindrücke eines aufregenden Tages besser verarbeitet. Gedämpftes Gemüse mit Reis oder Gemüsesticks aus dem Backrohr mit Dip, Grieskoch oder Suppen sind ideal als Abendessen geeignet und lassen sich schnell zubereiten.
- Weißer Zucker sollte so gut es geht vermieden oder zumindest reduziert werden. Er raubt dem Körper wichtige Nährstoffe und lässt Kinder „hibbelig“ werden. Mit Trockenfrüchten kann man Kuchen und Aufläufe wunderbar süßen.
- Wenn mit Oktober die nasskalte Jahreszeit beginnt, ist auch Schnupfenzeit. Da hilft nur eines: Wärme! In der TCM wird von kalten und verschleimenden Nahrungsmitteln wie Kuhmilch, Käse, Zucker und Bananen während einer Erkältung abgeraten. Besser sind Hühnersuppe, Eintöpfe und Aufläufe. Kinder lieben Kompotte und die wärmenden Gewürze darin helfen gegen Schnupfennasen: Zimt, Sternanis, Vanille oder etwas Kardamom.

Was ist Shiatsu?

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-PraktikerInnen ganz in der Nähe: <http://www.oeds.at>

Über TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin, auch unter der Abkürzung **TCM** bekannt, bezeichnet alternative Heilverfahren, die auf der alten chinesischen Heilkunst bestehen. In China findet die Traditionelle Chinesische Medizin bereits seit mehreren tausend Jahren Anwendung. TCM ist in Österreich gesetzlich anerkannt.

Über den ÖDS

Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) wurde 1993 gegründet. Zu seinen Aufgaben zählen die Qualitätssicherung der Aus- und Weiterbildung, die Öffentlichkeitsarbeit für Shiatsu, die berufspolitische Vertretung seiner Mitglieder und die Vernetzung auf europäischer Ebene. Darüber hinaus unterstützt der ÖDS Shiatsu-PraktikerInnen und Shiatsu-Schulen mit umfangreichen Serviceangeboten und ist Erstanlaufstelle für alle Fragen im Bereich Shiatsu. Mittlerweile zählt der Verband mehr als 1.000 Mitglieder österreichweit. <http://www.oeds.at>

PRESSEINFORMATION

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Anna Reschreiter, TCM Ernährungsberaterin © annatsu.at
- 3: Shiatsubehandlung © ÖDS

Rückfragehinweis:

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu
Tel: +43/664/13 74 224;
E-Mail: gelny@oeds.at

Mag. Miriam Walch, MA, Himmelhoch PR:
Tel: +43/664/13 01 171;
E-Mail: miriam.walch@himmelhoch.at