

Kinder lernen bewusst atmen

23.01.2012, 10:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Hartge & Kist GbR*



Spielneuheit: Das kleine Atemspiel

Atmen ist Leben und körperliches und psychisches Wohlbefinden

Themen wie Burnout, Depression, Leistungsdruck, Schulangst, Zukunftsangst und finanzielle Not der Eltern betreffen viele Deutsche. Dabei stockt uns der Atem, haben wir einen zu kurzen Atem, halten wir vor Angst die Luft an, ersticken fast an unseren Sorgen und bei unseren Bemühungen sind wir außer Atem. Eigentlich müssten wir unserem Ärger Luft machen, vor Wut schnauben oder uns frei atmen, aufatmen!

Wie unsere Redewendungen zeigen, wird die Atmung von Emotionen beeinflusst. Atmen ist auch Sprechen, denn Stimme wird durch Atemluft gebildet und **ATMUNG IST LEBEN** bis zum letzten Lebenshauch. Ein Mensch stirbt nach ca. 40 Tagen ohne Essen, nach ca. 5 Tagen ohne Trinken, doch nach wenigen Minuten ohne Sauerstoff.

Wenn Atmung unser Leben bestimmt, warum wird das Thema so wenig ernst genommen?

In den letzten Jahren sind Probleme der Atmung auffälliger geworden. Das beginnt bereits im Kindesalter. So haben die offene Mundhaltung und Sprachschwierigkeiten zugenommen, sowie die Anzahl der asthmakranken Kinder. Etwa jedes

10. Kind und jeder 50. Erwachsene in Deutschland muss wegen Asthma (<http://lungenstiftung.de/index.php?id=35>) behandelt werden. Daneben ist der Bewegungsmangel der Kinder bekannt und erschreckend und führt wie einseitige Haltung zu einer Einschränkung der Lungenfunktion.

„Wir wollen etwas präventiv tun nicht nur erst bei Kranken behandeln“ sagt Prof. Dr. Gerhard W. Sybrecht, Vorsitzender des Kuratoriums der Deutschen Lungenstiftung e.V. „Deshalb haben wir beschlossen gemeinsam mit dem kleinen Förderspiel ein Atemspiel zu entwickeln, das spielerisch das natürliche Atmen von klein auf anregt und trainiert.“

Das kleine Atemspiel kann eine Menge leisten:

- Bewusstmachung und Schulung der Körperwahrnehmung: Sinnesorgane Nase und Mund und ihrer Funktionen
- Aktivierung, Kräftigung und Stärkung der gesamten mundmotorischen Muskulatur
- Aktivierung und Steigerung der Zwerchfellaktivität, dadurch Kräftigung und Stärkung der Einatemmuskulatur
- Erfahren und trainieren einer gezielten und dosierten Ausatembewegung
- Förderung der Lungenelastizität
- Verbesserung der Gesamtkörperspannung und Haltung

„Mit Hilfe des Atemspiels soll die Wichtigkeit des Themas Atmung neben dem präventiven und therapiebegleitenden Einsatz bewusst gemacht werden“, fügt Prof. Dr. Sybrecht hinzu.

Angela Hartge, eine der beiden Entwicklerinnen der kleinen Förderspielreihe erklärt:

„Wir freuen uns, dass wir ein so wichtiges Thema dank der Lungenstiftung in unsere Bewegungsspielreihe aufnehmen konnten.“ Wie auch bei den anderen Spielen, motiviert das Atemspiel durch Spaß und vielseitige Spielmöglichkeiten immer wieder aufs Neue zu mehr Bewegung. „Von der in den Spielen gewonnenen Achtsamkeit gegenüber dem Körper profitieren die Kinder ein Leben lang und das neueste Spiel unterstützt die Kinder mit einem langen Atem.“ fügt Angela Hartge hinzu.

Weitere bereits erschienene Spiele der Bewegungsspielreihe: Das kleine Sensomotorikspiel, Das kleine Motorikspiel, Das kleine Fußballspiel und Das kleine Rückenspiel. Die Karten bestehen aus 32 Karten und einer Spielanleitung, im Format 120 x 80 mm, in Faltschachtel und kosten im Handel 9,90 EURO.

Portrait

Die Hartge & Kist GbR entwickelt im Rahmen des kleinen Förderspiels mit Experten zusammen ihre Produkte. Das kleine Förderspiel bietet Gesundheitskartenspiele, Bastelbögen, Adventskalender und Wundertüten an. Alle Produkte stehen unter dem Motto Spielspaß mit Bewegungen und Übungen zu kombinieren und somit Bewegung von Kindern zu fördern.

News-ID: 601067 • Views: 1582 (Stand: 18.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/601067/Kinder-lernen-bewusst-atmen.html>