

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich Willkommen im Buch „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!“

Wir freuen uns, mit Ihnen gemeinsam eine hervorragende Möglichkeit zu entdecken, Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Wohlbefinden durch ein einfaches und umsetzbares Gleichgewichtstraining zu unterstützen.

Ist denn eine Unterstützung nötig, werden Sie sich fragen und können sich die Antwort sogleich bejahen, denn inzwischen wissen wir alle, wie wichtig unser Gleichgewicht für ein gesundes Leben ist.

Gleichgewichtsübungen und Gleichgewichtstraining sind untrennbar mit unserer Seh- und Hörwahrnehmung, unserer Atmung, unserer Konzentration und unserer Bewegung verbunden. Sie aktivieren unsere Gesundheitsressourcen, sie unterstützen die Arbeit unserer Organe und wirken positiv auf Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenke.

Gleichgewichtsübungen wirken sich zudem in vielfacher Weise positiv auf unser Gehirn, auf die Aufmerksamkeit, auf das Denken und Fühlen aus.

Gleichgewichtsübungen unterstützen unser äußeres und unser inneres Gleichgewicht.

Gleichgewichts-Training?

Sie denken beim Wort „Training“ sofort an Leistungssport?

Ja, in der Tat, Sie haben Recht – die Übungen stehen in vielfacher Weise mit dem Wort „Leistung“ in Verbindung.

Menschen, die trotz Alltagsstress an ihre Gesundheit denken und ihre Gleichgewichtsübungen regelmäßig durchführen, zeigen eine hohe Leistung.

Sie leisten Hervorragendes, wenn sie durch die Übungen zu mehr eigener Stand-, Gang- und Bewegungssicherheit und zu längerer geistiger Fitness beitragen.

Ob Sie zu den Berufstätigen¹, zu den Senioren, zu den Bettlägerigen, zu Menschen mit Behinderung oder zu den Sportlern der verschiedensten Sportarten gehören – Sie alle, egal wie alt Sie sind und unabhängig, ob Sie weiblich oder männlich sind, schulen durch die geforderten langsamen Ausführungen der Bewegungen intensiv Ihr Gleichgewicht und parallel dazu auch die Achtsamkeit sich selbst und Ihrem Körper gegenüber.

Seele und Körper werden durch die Übungen regelmäßig entschleunigt und bewusst beachtet. Sie schenken sich durch die Übungen täglich selbst ein paar Minuten Einfühlsamkeit, Selbstwahrnehmung und Leistungsstärke.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Pflegen und Stärken Ihres körperlichen und Ihres seelischen Gleichgewichts, Ihrer körperlichen und Ihrer geistigen Fitness.

*Dorothea Beigel
Jörg Silberzahn*

¹ Zu den Berufstätigen zählen natürlich auch alle Hausfrauen und Hausmänner.

Ein paar Worte ...

Das vorliegende Buch und der dazugehörige Kalender sind zuerst aus der regen Nachfrage Erwachsener entstanden, die in ihrem Arbeitsbereich mit den Gleichgewichts-Kalendern² für Kinder und Jugendliche arbeiten.

2007 bis 2012 ergab die Evaluation „Schnecke-Bildung braucht Gesundheit“³ die in Zusammenarbeit von Hessischem Kultusministerium und verschiedenen Hochschulen/Universitäten⁴ durchgeführt wurde, dass eine hohe Zahl von Schülerinnen und Schülern – unabhängig von Schulform und Alter – große Probleme in der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen zeigte. Gleichzeitig zeigten Kinder und Jugendliche mit Gleichgewichtsschwierigkeiten deutlich schlechtere Noten in den Fächern Mathematik, Deutsch und Sport.

Nach 18 monatiger regelmäßiger Durchführung von Gleichgewichtsübungen aus dem Gleichgewichtskalender – jeweils zu Stundenbeginn ca. 1–3 Minuten – und dem Angebot darauf abgestimmter Spiele auf dem Balance-Board von Nintendo, zeigten sich bei den Interventionsklassen im Gegensatz zu den Kontrollklassen signifikante Verbesserungen in den Leistungen des Lesens und der Mathematik. Zusätzlich waren eine Zunahme der Konzentration, der Lernfreude, der Bereitschaft zur Anstrengung beim Lernen und eine Verbesserung des Klassenklimas zu vermerken.

Erste Anfragen nach einem Programm für Erwachsene kamen aus der Lehrerschaft und von den Erzieherinnen. Es folgten Anfragen von Eltern, Großeltern und Therapeuten, die ihre eigene Gesundheit unterstützen wollten. Elementarpädagogen, Pädagogen, Therapeuten und Eltern berichteten, durch das gemeinsame Bewegen mit den Kindern und Jugendlichen, bemerkt zu haben, dass auch ihr eigenes Gleichgewicht sich deutlich verbesserte. Sie berichteten von positiven Veränderungen im Bereich ihrer Hör- und Sehverarbeitung und erkundigten sich nach evtl. Verbindungen zu den Gleichgewichtsübungen. Sie beschrieben eine Zunahme von körperlicher Sicherheit und eine Steigerung der eigenen Ausgeglichenheit. Mehrmals gab es Rückmeldungen zu erhöhter Blasenkontrolle.

Die Rückmeldungen veranlassten die Autoren dazu, mit verschiedenen Fachdisziplinen in Kontakt zu treten, um das Thema „Gleichgewicht“ aus den verschiedenen medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Bereichen zu beleuchten. Wir danken den Ärzten und Therapeuten ganz herzlich für die Zusammenarbeit.

Um den zahlreichen Nachfragen und dem Interesse aus dem Bereich der Lehrer- und Erziehergesundheit, der Sportler, aus dem HNO⁵-Bereich, der Seniorenarbeit, der Arbeit mit Demenzbetroffenen oder körperlich Beeinträchtigten und einzelner interessierter Personen nachzukommen, wurde das Programm seit Ende 2011 in verschiedenen Bundesländern genutzt. Wir danken für die gute Zusammenarbeit und die hilfreichen Rückmeldungen.

² Kindergarten, 6 Monate bis 6 Jahre: „Von Anfang an im Gleichgewicht“. Schule, 1. Klasse – 13. Klasse „Bildung kommt ins Gleichgewicht“.

³ www.bildung-schnecke.de und www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de

⁴ Hochschule Aalen, FH Bochum, Universität Bochum.

⁵ Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Hörakustiker, von Hörschwierigkeiten betroffene Personen.