

Mach-Mit-Pfad: Neue Attraktion im Peiner Herzberg

Kinesiologie: Kiwanis Club Peine installiert kurzweilige Übungen am Waldweg

VON MAREN KIESBYE

Peine. „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ lautete das Motto bei der Eröffnung des „Mach-Mit-Pfades“, den der Kiwanis Club Peine im Herzberg installierte. Pünktlich am diesjährigen Weltkindertag erprobten daher Kinder der Klasse 3a der Peiner Wallschule Hirn-Gymnastik-Übungen wie beispielsweise Denkmütze, Energiegähnen und Positive Punkte. Wer wissen möchte, was sich hinter diesen fast ein wenig skurril anmutenden Begriffen verbirgt, muss ganz einfach im Herzberg spazieren gehen und am neuen Pfad mitmachen.

Die Denkmütze beispielsweise soll die Entspannung fördern und den Gehörsinn anregen, das Energiegähnen den ganzen Körper aktivieren und die visuelle Aufmerksamkeit verbessern und das Berühren der positiven Punkte Stress mindern. Elke Klußmann, Präsidentin des Kiwanis Club Peine, erklärt: „Wir haben den Mach-Mit-Pfad im Herzberg installiert, um mit einfachen Übungen gehirngerechte und entspannende Bewegungs-



Die Klasse 3a der Wallschule sowie einige Eltern und Lehrkräfte waren die ersten, die den neu installierten Mach-Mit-Pfad im Herzberg ausprobierten.

FOTO: PRIVAT

impulse im erholsamen Waldklima zu initiieren.“

Auf der Basis gehirnwissenschaftlicher Erkenntnisse habe Dr. Paul Dennison diese und weitere kinesiologische Übungen entwickelt und benannt. Mit

ihnen könne man seine Konzentrationsfähigkeit, das Koordinations- und Denkvermögen und somit das Lernen und Verstehen fördern und damit letztlich die körperliche und geistige Fitness stärken. Erklärungssta-

feln mit Fotos und Erläuterungen veranschaulichen den Übungsablauf an allen zehn Stationen.

„Auch wenn sich die weltweit aktiven Kiwanis Clubs gemäß ihrem Motto ‚Serve the Chil-

dren‘ - was übersetzt ‚Schützt die Kinder‘ bedeutet - vorrangig dem Wohl der Kinder verpflichtet fühlen, ist unser Mach-Mit-Pfad für Jung und Alt von Nutzen“, so Kiwanis-Vizepräsidentin Elke Marx. Neben der körperlichen sei nämlich die geistige Fitness insbesondere auch im höheren Alter unverzichtbar.

Nähere Erläuterungen zum Mach-Mit-Pfad befinden sich neben der Tafel für den Waldlehrpfad an der Einmündung Kastanienallee in die Sundernstraße. Die reine Gehstrecke für die zehn Stationen beträgt etwa 1,7 Kilometer, zusätzlich einplanen muss man die Zeit, die man für die einzelnen Übungen veranschlagen möchte. Die Reihenfolge der Übungen ist übrigens unerheblich, sodass man an jeder Stelle in den Parcours mit den kleinen gelben Dreiecken als Wegweiser einsteigen kann.

Finanziert wurde der neue Pfad durch den Kiwanis Club Peine und Spender, die Gestaltung der Schilder sowie die Installation haben vor allem Clubmitglieder und Freunde übernommen.

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – z.B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter starkem Pressen. Das kann so weit gehen, dass es zu schmerzhaften Hämorrhoiden kommt. Und selbst

wenn Betroffene es schaffen, sich zu erleichtern, bleibt häufig das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen
Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen

lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr und viel Flüssigkeit. Effektive Unterstützung bietet hier eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt. So wird der harte Stuhl wieder weich und eine regelmäßige Darmentleerung wird gefördert. Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.