



Impulse & Ideen Frühjahr 2025

Frühlingserwachen oder Frühjahrsmüdigkeit

Gehören Sie zu den Menschen, bei denen schon die ersten warmen Sonnenstrahlen zu mehr Lebensenergie führen, oder haben Sie das Gefühl, Ihr Winterschlaf geht in eine Frühjahrsmüdigkeit über?

Eines ist garantiert: Die Natur regelt ihre Tätigkeit zunächst nach der Länge der hellen Stunden und dann nach der Temperatur. Als Menschen sind wir jedoch durch die künstliche Regulierung von Wärme und Licht schon lang dem natürlichen Rhythmus entrückt.

Und so ist es wichtig, bei all den kollektiven Vorgaben zu verstehen, dass jeder Organismus auch auf seine eigene Weise funktioniert.

Es braucht Interesse, sich immer wieder mit seinen eigenen Bedürfnissen zu verbinden. Und die Flexibilität, die eigenen Bedürfnisse mit den äußeren Bedingungen zusammenzubringen.

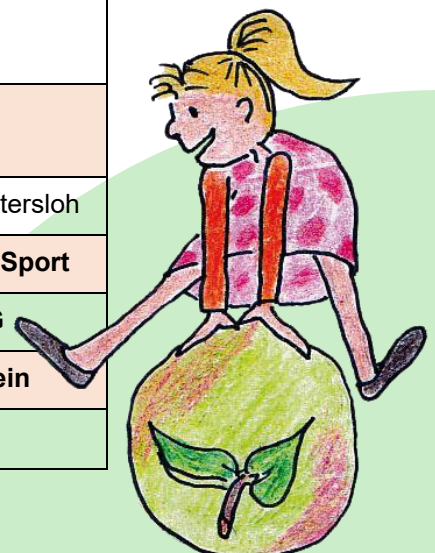
Auf diesem Weg können Impulse dazu beitragen, neugierig und gesund zu bleiben.

Dabei möchten wir Sie und die Kinder unterstützen.

S. Baum & M. Aostrop

Themen-Überblick

Rubrik	Inhalt
Essen, Trinken & Genießen	Learning by doing ...für eine Generation, die weiß, was sie isst
Bewegungsfreude	Ostern spielerisch entdecken: Drei Bewegungsspiele zur visuellen Wahrnehmung
Entspannung	Mini Scan Mit der Taschenlampe unterwegs
Rund um den Mittagstisch	Essen mit Körper, Gefühl und Verstand Achtsame Momente beim Essen
Interessantes aus nah & fern	Aus- und Fortbildungsangebote des KSB Gütersloh
	1. Fachtag in OWL für Bewegung, Spiel und Sport
	Zur Information: Aus der BZgA wird das BIÖG
	Web-Fortbildung zum Ernährungsführerschein
	Rezept: Hefe-Hasen für Ostern



Rubrik

Essen, Trinken & Genießen

Learning by doing ...für eine Generation, die weiß, was sie isst

Kinder sind darauf angewiesen, etwas über die Herkunft und den Anbau von Nahrung zu erfahren. Sonst bleibt es bei der Vorstellung, die Erbsen kämen aus der Dose. Der Anblick einer Rosenkohl- und die Ernte der runden Blattwunder ermöglichen eher die Akzeptanz einer bitteren Geschmacksnote. Auch Speisereste werden leichtfertiger weggeschmissen, wenn dahintersteckende Anstrengungen und Zusammenhänge nicht erkannt werden können.

Den Anbau, das Wachstum und die Verarbeitung von Gemüse, Kräutern und Obst gemeinsam zu entdecken wirkt nachhaltiger für ein gesundes Verhalten als jeder Vortrag. Dabei bleibt der zeitliche Einsatz und Aufwand in der Hand der Erwachsenen: Gärtnern im Pflanzkasten, im Hochbeet oder im Schulgarten ist da sehr variabel!



Nutzen Sie Unterstützungen bei dem Vorhaben, mit den Kindern praktisch zu werden:



Die GemüseAckerdemie ist ein ganzjähriges theorie- und praxisbasiertes Programm, um Kindern die Wertschätzung von Lebensmitteln nahezubringen.

Beim „Arbeiten auf dem Acker“ verbinden sich vielfältige Themen und Wachstumsfelder bspw. durch Absprachen, Planungen, Engagement!

Das Programm lässt sich individuell in jede Schule integrieren und ist wie geschaffen für ein Angebot im Ganztags!

Das ganze Jahr ist AckerZeit:

VorAckerzeit (Januar – April)

Zeit der Vorbereitung: Die Lehrkräfte / Pädagogen nehmen an der ersten Fortbildung teil und die Kinder erhalten einen Einblick in das Thema Gemüseanbau, biologische Vielfalt sowie Bodenfruchtbarkeit. Außerdem wird die Bestellung von Saat- und Pflanzgut organisiert.

AckerZeit (April – Oktober)

Nach der Bepflanzung der bestehenden Fläche wird eine feste Zeit pro Woche „auf dem Acker“ verbracht. Es geht um Pflege, Ernte und um die Vermarktung des eigenen Gemüses. Die Erwachsenen werden durch Bildungsmaterial, Fortbildungen und Newsletter unterstützt. Außerdem gibt es eine persönliche Betreuung (s.u.).

NachAckerzeit (Oktober – Dezember)

Nach dem Erntedankfest und der letzten Ernte wird ein Blick „über den Ackerrand“ geworfen; es sind Exkursionen möglich. Materialien liefern Anregungen zu weiteren Themen wie Lebensmittelverschwendung und Sortenvielfalt.

Alle Informationen über das Bildungsprogramm der **GemüseAckerdemie** finden Sie unter www.gemueseackerdemie.de
Ansprechpartner für den Kreis Gütersloh ist **Glenn Vogt**, mobil: 0176 34 46 83 72

E-Mail: g.vogt@ackerdemia.de

Weitere Quellen zur Selbstrecherche

- Ausgearbeitete Unterrichtseinheit der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung: <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/natur-umwelt-technik/der-schulgarten/>
- Projektideen, Praxistipps und Planungshilfen für ökologisches Gärtnern des „Lachen, lesen, lernen – Backwinkel-Blogs“: <https://www.backwinkel.de/blog/schulgarten/>
- Projektbeispiele verschiedener Schulgärten: <https://www.das-macht-schule.net/schulgarten-projekte/>

Rubrik

Bewegungsfreude

Ostern spielerisch entdecken: Bewegungsspiele zur visuellen Wahrnehmung

Die visuelle Wahrnehmung spielt eine entscheidende Rolle in der kindlichen Entwicklung. Sie hilft dabei, Farben zu unterscheiden, Formen zu erkennen und Bewegungen zu koordinieren. Gerade in Verbindung mit Bewegungsspielen kann sie spielerisch gefördert werden. Ostern bietet hierfür eine wunderbare Gelegenheit!

Mit kreativen Suchspielen, farbenfrohen Herausforderungen und bewegten Wahrnehmungsübungen verbinden wir die Freude der traditionellen Ostereiersuche mit gezielten Übungen zur visuellen Wahrnehmung. Dabei werden Farberkennung, räumliches Sehen, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit spielerisch trainiert – und natürlich kommt der Spaß nicht zu kurz!

Ob beim Finden farbiger Eier oder beim Suchen mit besonderen Herausforderungen – diese Spiele sorgen für ein aufregendes Osterfest voller Bewegung und Wahrnehmungstraining.

Kleine Bewegungsspiele zum Thema Ostern

Laufmemory – die Oster Edition

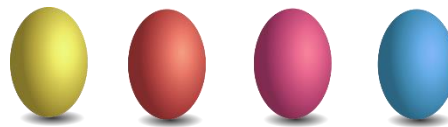
Material: Memoryspiel mit Osterdesign, Hütchen

Spielbeschreibung: Beim Laufmemory treten zwei oder mehr Teams gegeneinander an. Ziel ist es schnellstmöglich das Memory-Spiel zu lösen bzw. alle Paare zu finden. Dabei werden die visuelle Wahrnehmung und das Gedächtnis der Kinder gefördert.

Spielaufbau: Pro Team werden zwei gegenüberliegende Hütchen aufgestellt. Je nachdem wie alt bzw. fit die Kinder sind, kann der Abstand variiert werden. An ein Hütchen wird nun das Memory-Spiel gelegt und die Karten gemischt verteilt. An dem anderen Hütchen dürfen sich die Kinder in ihren Teams hintereinander aufstellen.

Spielablauf: Wenn das Spiel beginnt, darf jeweils ein Kind aus den beiden Teams in Richtung Memory-Spiel loslaufen. Dort kann es zwei Karten aufdecken und gucken, welche Symbole / Farben sich darunter verbergen. Hat es ein Paar gefunden, darf das Kind die beiden Karten mit zurück zum Team nehmen. Sind es zwei unterschiedliche Karten, muss es leider mit leeren Händen zurück. Wird das nächste Kind abgeschlagen, darf es loslaufen und sein / ihr Glück versuchen. Das Spiel ist vorbei, wenn ein Team alle Paare gefunden hat.

Variation: Wege zwischen den Hütchen müssen auf unterschiedliche Art absolviert werden (hüpfen, rückwärtslaufen...).



Ostereier Farbenlauf

Material: farbige Ostereier, eventuell Bänke, Kästen, Matten

Spielbeschreibung: Beim Ostereier Farbenlauf geht es vor allem um Farberkennung und Reaktionsfähigkeit.

Spielablauf: Der/die Erwachsene versteckt zu Beginn die verschieden farbigen Ostereier im Raum / in der Turnhalle. Um das Spiel spannender bzw. schwieriger zu gestalten, können mit Hilfe von Bänken, Kästen, Matten oder anderen Materialien kleine Verstecke aufgebaut werden. Nun ruft der/die Erwachsene eine Farbe und die Kinder müssen schnellstmöglich versuchen ein Osterei mit der entsprechenden Farbe zu finden und zu berühren.

Variation: Das Kind, welches als letztes ein passendes Ei berührt, bekommt eine kleine Aufgabe (5 Hampelmänner...).

Hasenhüpfen mit Hindernissen

Material: Hüpfsäcke, beliebige Materialien für einen kleinen Parkour, farbige Ostereier

Spielbeschreibung: Bei diesem Spiel sollen die Kinder mit einem Hüpfsack durch einen kleinen Parkour hüpfen und dabei Ostereier finden. Hierbei werden die räumliche Wahrnehmung und die Koordination gefördert.

Spielablauf: Zunächst wird ein kleiner Parkour mit Hindernissen, wie Kissen, Seile, Hütchen usw. aufgebaut. Der/die Erwachsene versteckt dann die Ostereier in diesem Parkour. Die Kinder dürfen nun nacheinander versuchen mit ihren Hüpfsäcken durch den Parkour zu hüpfen und dabei Ostereier zu finden und einzusammeln.

Variation: Jedes Kind darf nur eine bestimmte Farbe einsammeln.



Quellen: https://wimasu.de/unterrichtsideen_memo-lauf/ Bild: https://wimasu.de/unterrichtsideen_memo-lauf/; Alexandra_Koch über Pixabay

Rubrik

Entspannung

Mini Scan – Mit der Taschenlampe unterwegs

Achtsamkeit kann zu einer Art natürlichen Regulation bei Stress und Überreizung im Alltag führen. Sie ermöglicht, sich selbst und den eigenen Körper bewusster zu erfahren.

Wenn sich Kinder mit Achtsamkeit beschäftigen, können sie eine Akzeptanz und Verständnis für ihre eigenen Gedanken und Gefühle entwickeln. Die Verbindung zur eigenen Person und zur Welt wird intensiviert.

Übersetzt heißt das: Es geht nicht darum, gleich etwas zu verändern, wenn ich merke, da kribbelt es, sondern es reicht zu bemerken: Aha, da kribbelt es.

Es wird gespürt, was in diesem Moment ist, ohne etwas tun oder umgestalten zu müssen.

Hört sich leicht an – ist es irgendwie auch, wenn wir nicht dauernd im „Verbesserungsmodus“ wären.

Der **Body-Scan** zählt zu den eindrücklichsten Möglichkeiten, mit dem eigenen Körper Verbindung aufzunehmen. Die klassische Übung wurde von Jon Kabat-Zinn aus einer Yoga-Übung entwickelt. Für den schulischen Kontext wurden daraus Mini-Scans entwickelt, bei dem beispielsweise „nur“ in die Hände bzw. in die Füße hineingespürt wird.

Bei dieser Achtsamkeitsübung können die Kinder sitzen oder liegen, denn sie ist jederzeit und überall effektiv! Am einfachsten geht es, wenn die Augen geschlossen sind und die Umgebungsgeräusche gering, dann lenkt nichts ab. Fortgeschrittene lernen bald zu jeder Zeit mit Licht oder Geräuschen durch ihre innere Taschenlampe wahrzunehmen.

Anleitung für eine Abenteuerreise in die Hände

Wir wecken den Forschergeist in uns. Jede/r von euch nimmt jetzt eine unsichtbare Taschenlampe und leuchtet mit dem Lichtstrahl die Körperteile an, die ich euch gleich nenne.

Ihr schaut euch also innerlich das genannte Körperteil an/ihr spürt in dieses hinein und – das ist besonders wichtig: Ihr lasst alles so wie es ist.

Es geht darum, diese Körperteile „nur“ genau anzuschauen/zu fühlen – das ist alles.

Wir beginnen mit der Reise an eurer Schreibhand (spüren die meisten Kinder am leichtesten).

Knipst die Taschenlampe an und leuchtet in eurer Vorstellung auf den Daumen.

Spürt ihr ihn? Vielleicht an der Auflagefläche, auf die er liegt – oder ihr spürt einen Luftzug

– vielleicht spürt ihr eine Temperatur (kühl/warm) – vielleicht spürt ihr ein Pulsieren.

Egal, ob ihr etwas spürt oder nicht: Alles ist genauso, wie es ist ok – nichts muss, alles kann gefühlt werden.

Forschung braucht Zeit und Übung.

Ihr nehmt wahr: Aha – mein Daumen.

Es geht weiter... Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Hand-Außenfläche, Innenfläche, die ganze Hand.



Probieren Sie aus, ob Sie die Daumen beider Hände ansteuern lassen oder erst die eine und dann die andere Hand. Sie brauchen nicht alles machen, Sie können auch nur einzelne Körperteile herausuchen.

Wichtig ist, dass Sie sich persönlich von der Erfahrung angesprochen und inspiriert fühlen, dies mit den Kindern auszu-probieren. Forschen Sie selbst und seien Sie sich sicher: Falsch machen kann man bei der Achtsamkeit nichts!

Bild: Clker-Free-Vector-Images über [Pixabay](https://www.pixabay.com/)

Rubrik

Rund um den Mittagstisch

Essen mit Körper, Gefühl und Verstand

Aus unserer Geschichte heraus sind wir in der Lage gleichzeitig zu essen und auf unsere Umwelt zu achten, um rechtzeitig unsere „Beute“ und uns selbst zu verteidigen oder zu entscheiden zu flüchten. Diese Art Multitasking sicherte unser Überleben. Im Gegensatz zur Höhlenzeit leben wir heute in Deutschland im Überfluss an Nahrung und sind zahlreichen Außenreizen ausgesetzt, die uns von unseren inneren Regulationssignalen ablenken.

Warum ist es sinnvoll achtsames Essen zu kultivieren?

Wenn wir auf unseren Körper und unser Innenleben hören, also unseren Bedarf und unsere Bedürfnisse erfassen und darauf angemessen antworten, leben wir gesünder.

Während Säuglinge und jüngere Kinder häufig eine gute Verbindung zu ihren Bedürfnissen haben und diese durchsetzen, nimmt mit steigendem Alter der Einfluss äußerer Reize auf das Essverhalten zu.

Missachten wir diesen Abgleich können sich ungünstiges Essverhalten (meist in Form von Übermaß an Essen oder zu wenig Flüssigkeit) und psychische Probleme (schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe, Hilflosigkeit) entwickeln. Wir gewöhnen uns daran, Hunger, Appetit und Genuss zugunsten von vorgegebenen Rahmenbedingungen (wann uns was zur Auswahl steht) und Ernährungsregeln zu ignorieren.

Achtsam zu essen kann dabei helfen, die Kommunikation zwischen Körper, Kopf und Teller wiederherzustellen.

Achtsamkeit ist eine wahrnehmende und freundliche Haltung sich selbst gegenüber.

Hierbei wird der Fokus (wie der Strahl einer Taschenlampe) auf den eigenen Körper und die eigene Innenwelt gelenkt.

Wir lernen zu spüren, wie es JETZT in diesem Moment ist. Jede(r) für sich selbst.

Achtsamkeit dient dazu, die Verbindung zu sich selbst zu schulen „AHA – so ist es jetzt“, um im besten Fall die äußeren und inneren Bedürfnisse / Anforderungen zu harmonisieren (im Sinne der Selbstfürsorge).

Achtsam essen üben



- Ablenkungen durch Dauergespräche und Lautstärke reduzieren (zuhause: Medien, Musik, Fernsehen etc.)
- zunächst mittlere Portion nehmen / Nachschlag ermöglichen
- Essen bewusst beginnen: z.B. tief atmen, bewusst hinsetzen, ggf. alle am Essen Beteiligten danken / bedenken, gemeinsamer Tischspruch
- Sinne bewusst nutzen: Geruch und Aussehen der Speisen bemerken
- die ersten Bissen fühlend wahrnehmen, wie etwas anfassen, mit dem Mund / der Zunge spüren
- die Bissen genüsslich kauen
- das Besteck hin und wieder ablegen
- im Laufe des Essens immer mal wieder in den Körper fühlen (wie ein inneres Befragen)
- bemerken, ob sich das Bauchgefühl ändert und wann Sättigung eintritt (evtl. skalieren: Wie satt bin ich auf einer Skala von 1 bis 10)

Das Essen in der Gruppe stellt einen wichtigen sozialen Faktor dar, der allerdings meist keine besonders achtsame Angelegenheit ist. Auch nicht am Mittagstisch in der OGS.

Das realistische Ziel liegt darin, im Alltag kleine achtsame Momente zu verwirklichen.
Nicht immer – aber immer öfter.

(Essen) Genießen geht noch einen Schritt weiter:

Es bedeutet, bewusst mit angenehmen Dingen umzugehen.
Im Gegensatz zur Achtsamkeit, bei der wir in uns hineinfühlen,
lenken wir beim Genuss aktiv die Aufmerksamkeit auf etwas mir Angenehmes.

Genuss ist individuell, braucht Aufmerksamkeit und Übung!
Und ist einen weiteren Artikel wert.

Bild: Ciker-Free-Vector-Images über [Pixabay](https://www.pixabay.com)

Rubrik

Interessantes aus nah & fern

Aus- und Fortbildungsangebote des Kreissportbunds Gütersloh

Qualifiziertes Personal für Bewegung, Spiel und Sport in Kita, Schule und Ganztage ist eine zentrale Voraussetzung, um Freude an Bewegung früh zu verankern. Daher ist es empfehlenswert, dass sich die Fachkräfte im Ganztage schulen und qualifizieren können. Der Kreissportbund Gütersloh hat hierfür unterschiedliche Formate im Angebot.

Nachfolgend eine Übersicht der nächsten Fortbildungen:

- **Herausforderndes Verhalten bei Kindern**
29.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr unter der Leitung von Renate Neitzel
- **Therapiehund als Lesehund in der Schule/OGS**
03.04.2025, 18.00 - 21.00 Uhr unter der Leitung von Sandra Richter
- **Werfen, Laufen, Springen – Kids in Bewegung**
10.05.2025, 09.00 - 16.00 Uhr unter der Leitung von Katja Rikus
- **Abenteuer Kinderturnen: Spielerisch motorische Fähigkeiten entdecken mit Bewegungslandschaften**
10.05.2025, 09.00 - 16.00 Uhr unter der Leitung von Julia Böger

Der KSB bietet auch **individuelle Inhouse- Fortbildungen mit frei wählbaren Themenwünschen und Terminen** in der Schule vor Ort an. Alle Informationen gibt es bei Miriam Austrup, Tel.: 05241 / 851457, E-Mail: m.austrup@kreis-guetersloh.de und auf der Internetseite: www.ksb-gt.de

1. Fachtag in OWL für Bewegung, Spiel und Sport

Werden Sie zum Bewegungsmonster! Gemeinsam mit dem Stadtsportbund Bielefeld organisiert der Kreissportbund Gütersloh am **23. Mai 2025** den ersten Fachtag für Bewegung, Spiel und Sport für Kinder in Steinhagen.

Neben einem Impulsvortrag können Sie aus 30 Workshops Ihren individuellen Tagesplan zusammenstellen.

Dabei wartet eine große Bandbreite an Themen: So können Sie beispielsweise einen Einblick ins Hobby Horsing bekommen, verschiedene Geräteaufbauten kennenlernen, sich mit dem psychomotorischen Ansatz auseinandersetzen, Kindertänze ausprobieren, Ihr Erste Hilfe-Wissen aufpolieren oder sich aus einem Pool vieler weitere Themen bedienen.

Alle Informationen und die Ausschreibung finden Sie auf der Webseite des Kreissportbund Gütersloh unter www.ksb-gt.de bzw. [Shop // KSB Gütersloh](#)



Zur Information: Aus der BZgA wird das BIÖG



Die bisherige Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**BZgA**) einen neuen Namen: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (**BIÖG**). Das neue Bundesinstitut baut auf der langjährigen Erfahrung der BZgA in der Gesundheitskommunikation auf und wird als zentrale Institution im deutschen Public-Health-System weiterentwickelt. Es bietet fundierte Gesundheitsempfehlungen auf Basis wissenschaftlicher Forschung.

Zum Beispiel informiert ein monatlicher Newsletter über neue Entwicklungen. Hier gelangen Sie zum [Informationsportal](#).

Fortbildung zum Ernährungsführerschein



Kostenfreie Fortbildung zum Ernährungsführerschein zur Umsetzung in der 3./4. Klasse vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Die Teilnehmer:innen erhalten einen grundlegenden und praktischen Einblick in die Arbeit mit dem Ernährungsführerschein: Sie lernen die Ernährungspyramide und ihre Einbindung in den Grundschulunterricht kennen, erarbeiten sich unter Anleitung die Unterrichtseinheiten und werden sicher im Umgang mit dem Material und den Themen. Praxisdemonstrationen veranschaulicht Schäl- und Schneidetechniken. Die Integration der Inhalte in den Offenen Ganzttag ist natürlich auch möglich!

Nächster Termin einer **Web-Fortbildung** (per Yulinc-Meeting): 29.04.2025 von 15 bis 18 Uhr

Hier geht's zur **Registrierung**: <https://yulinc.netucate.net/register/bzfe002/gh6vfjwi>

Rezept: Hefe-Hasen für Ostern (8 Stück)

- ❖ 500 g Vollkornmehl (Dinkel- oder Weizen)
- ❖ 30 g Zucker
- ❖ 30 g pflanzliche Margarine oder Butter
- ❖ 8 g Salz
- ❖ 20 g frische Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
- ❖ 300 ml Milch oder Pflanzendrink, lauwarm

Zum Bestreichen: 2 EL Milch oder Pflanzendrink und 1/2 EL Ahornsirup

Zum Verzieren: 4 Haselnüsse halbiert oder Rosinen



1. Zutaten mit dem Knethaken der Küchenmaschine 10 Minuten (!) zu einem elastischen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort für etwa 60 Minuten aufgeben lassen.
2. Teig in 8 Portionen teilen und diese zu Strängen (Körper, Kopf mit Ohren) und Kugel (Schwanz bzw. „Blume“) formen. Den Teig mit etwas Feuchtigkeit bepinseln und die Teile wie auf dem Bild aneinandersetzen.
3. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Teighasen auf Backbleche umsetzen und für weitere 15 - 30 Minuten gehen lassen. Teighasen mit gesüßter Milch bestreichen. Haselnusshälften/Rosinen als Auge gut eindrücken.
5. Zopfhasen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

Quelle: <https://www.mrsflury.com/zopfteig-hasen-ostern/>

Impressum

Kreis Gütersloh - Abteilung Gesundheit
Sabine Baum
Sitz: BIGS (in der Stadtbibliothek Gütersloh)
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh
Tel.: 05241 - 85 28 85
E-Mail: S.Baum@kreis-quetersloh.de
Internet: www.kreis-quetersloh.de

Kreissportbund Gütersloh e.V.
Miriam Austrup
Am Reckenberg 6
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel.: 05241 - 85 1457
E-Mail: M.Austrup@kreis-quetersloh.de
Internet: www.ksb-gt.de

„Impulse & Ideen - Gesund im Grundschulalter“ erscheinen 3-mal jährlich.
Möchten Sie diese beziehen oder abbestellen, melden Sie sich bitte unter den angegebenen Adressen.