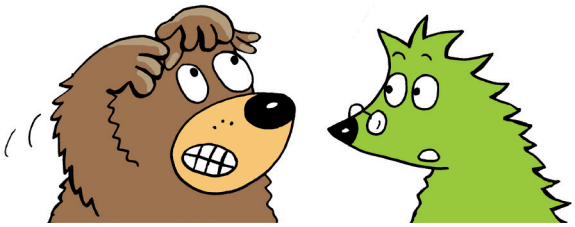
BIMBO

Nur die Ruhe

Stress und Entspannung

Nicht nur Erwachsene haben Stress. Auch Kinder stehen unter Druck. Wichtig ist, wie wir damit umgehen.

Mitten in der Nacht hört Professor Stachel seltsame Geräusche. Vorsichtig schleicht er hinaus auf den Flur und tatsächlich: Aus dem Zimmer von Ben Bär hört er laute Schritte. Als der Igel die Tür öffnet, sieht er Ben unruhig hin und her laufen. „Bin ich froh, dass du da bist, Stachel. Mein Herz rast und ich schwitze.



Ich glaube, ich bin krank!“, jammert der Bär. Tröstend nimmt der Igel die Pfote seines Freundes: „Das glaube ich nicht. Du bist gestresst, weil du morgen die Fahrradprüfung hast.“

Stress kommt vom englischen Wort „stress“. Das heißt auf Deutsch „Druck“. Wenn wir Stress haben, spüren wir häufig Erfolgsdruck oder Zeitdruck. Dann sind wir körperlich und seelisch angespannt. Körper und Geist befinden sich in Alarmbereitschaft. Der Blutdruck steigt, die Muskeln sind angespannt und wir können uns besser konzentrieren. Das hat auch etwas Gutes. So können wir in Situationen, in denen es darauf ankommt, viel leisten. Egal, ob wir auf einer Bühne stehen, eine Prüfung schreiben oder in einer gefährlichen Situation fliehen müssen.

Ungesund wird es, wenn der Stress über längere Zeit nicht nachlässt, so dass du gar nicht dazu kommst, dich körperlich und geistig zu erholen. Steht man ständig unter Druck, dann kann Stress richtig krank machen. Darum ist es sehr wichtig, sich regelmäßig zu entspannen. Die einen bekommen bei Stress Kopfschmerzen, den anderen tut der Bauch weh. Wieder andere können nicht schlafen. Aber das Gute ist: Du kannst etwas dagegen tun.

„Entspanne dich, du bist doch gut vorbereitet“, rät Professor Stachel seinem Bärenfreund. „Ich mache dir jetzt erst mal ein Glas Milch mit Honig, und wir hören dein Lieblingslied. Dann kannst du bestimmt einschlafen.

Text aus BIMBO 7/2017. Text: Gisela Lipsky, Illus: Cornelia Krug

Hilf dir selbst

Professor Stachel erklärt, wie du dich entspannen kannst. Probiere aus, was dir guttut.

Ziehe dich an einen Ort zurück, an dem du deine Ruhe hast. Lege dir ein Tagebuch zu. Darin kannst du Dampf ablassen und dir über deine Gefühle klar werden.

Beim Zeichnen und Malen kannst du abschalten und alles um dich herum vergessen. Mal doch mal, welche Farbe dein Tag hat.

Yoga-Übungen helfen dir, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen und die Muskeln zu lockern. Stell dir vor, du bist gelassen wie ein Baum, mutig wie ein Held, stark wie ein Löwe – ein gutes Gefühl!

Wer unter Druck steht, würde am liebsten explodieren. **Mache Sport,** um schlechte Gefühle loszuwerden, am besten draußen. Bewegung hilft, Spannung abzubauen, und macht den Kopf frei. Wenn du sehr geladen bist, kann es dir helfen, auf einen Boxsack oder ein Kissen einzuschlagen.

Überlege, wer dich versteht und dir helfen könnte. Sprich über das, was dir zu schaffen macht. Dann lässt der Druck gleich ein bisschen nach. Mach dir einen Plan, wie du deine Probleme lösen kannst. **Reden tut gut!** Mit Mama, Papa, Schwester, Bruder, Oma, Opa oder einer Freundin.

Schick deine Fantasie auf Reisen. Setz dich bequem hin. Stell dir vor, du hast einen fliegenden Teppich, der dich überall hinbringen kann. Steig auf und flieg los! Schau nun nach unten: Was siehst du? Lass deinen Träumen freien Lauf …

Text aus BIMBO 7/2017. Text: Gisela Lipsky, Illus: Cornelia Krug

BIMBO

Das Quiz: Was hilft gegen Stress?

Wenn du den Text aus der Zeitschrift BIMBO gelesen hast, kannst du diese Fragen beantworten!

1. Das englische Wort „stress“ bedeutet ...

- ☐ **S** Entspannung
- ☐ **L** Druck
- ☐ **H** Streuselkuchen

2. Wenn wir gestresst sind ...

- ☐ **U** ... schlägt unser Herz ganz langsam, und wir sind schlaff.
- ☐ **C** ... werden wir ganz ruhig und entspannt.
- ☐ **A** ... steigt der Blutdruck, das Herz klopft, die Muskeln sind angespannt.

3. Was hilft nicht gegen Stress?

- ☐ **F** ein Tagebuch
- ☐ **A** Sport
- ☐ **C** sich Sorgen machen

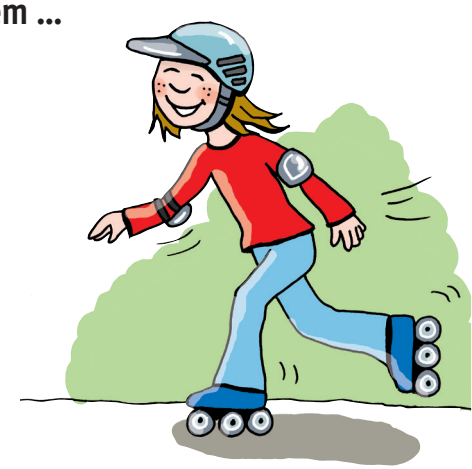
Illus: Cornelia Krug

4. Wann kann Stress krank machen?

- ☐ **S** Stress macht immer krank.
- ☐ **H** Wenn Stress über längere Zeit nicht nachlässt.
- ☐ **T** Stress macht doch nicht krank!

5. Wenn du gestresst bist, solltest du mit jemandem ...

- ☐ **A** streiten
- ☐ **O** kämpfen
- ☐ **E** reden



6. Warum hilft Sport gegen Stress?

- ☐ **N** Sport baut Spannungen ab und macht den Kopf frei.
- ☐ **F** Sport hilft beim Grübeln.
- ☐ **D** Sport lässt das Herz ganz laut klopfen.

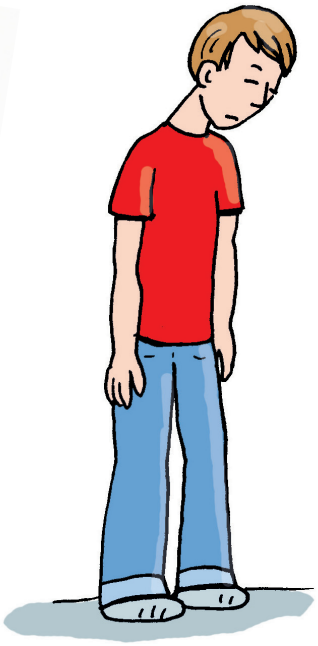
Trage die Lösungsbuchstaben zu den Fragen 1 bis 6 hier ein. Dann erfährst du ein gutes Mittel gegen Stress:

1	2	3	4	5	6

BIMBO

Der Test: Was macht gute Laune?

Dein Körper hilft dir, dich zu entspannen und fröhlich zu sein. Probiere es aus!

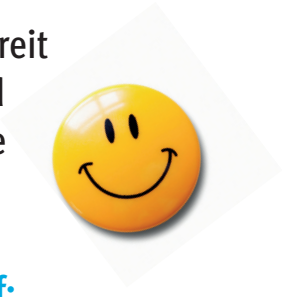


1. Ziehe die Mundwinkel nach unten, lege die Stirn in Falten und lasse die Arme nach unten hängen. Mach den Rücken krumm und senke den Blick zu Boden.
Bleib eine Minute so stehen.
Wie fühlst du dich jetzt? Schreibe es hier auf:

_____

_____

_____



2. Stell dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit und fest am Boden. Streck die Brust raus und straffe den Rücken. Lächle und lache. Strecke die Arme nach oben, wenn du das willst.
Bleib eine Minute so stehen.
Wie fühlst du dich jetzt? Schreibe es hier auf:

_____

_____

_____

Info:

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir uns selbst gute Laune machen können. Wenn wir ganz lange am Stück lächeln oder ein paar Mal herzlich lachen, werden wir fröhlicher. Das ist eine echt gute Nachricht, oder?

Illus: Cornelia Krug (2), fotolia (2)

BIMBO

Die Info-Detektive

Helft Ben Bär!

Eine Stress-Geschichte

Es ist 5 Uhr nachmittags.
Ben Bär hat morgen einen Mathetest. Er hat viel geübt. Eigentlich kann er alles für morgen. Aber er macht sich Sorgen: Was ist, wenn er morgen beim Test nur rosa Punkte sieht? Was ist, wenn sein Kopf auf einmal so leer ist wie ein frischer Staubsaugerbeutel? Ben Bär hat Angst, dass die Zahlen vor seinen Augen tanzen werden. Und dass er alles vergessen wird. Vor lauter Sorgen rennt er in seinem Zimmer auf und ab und bekommt immer stärker Herzklopfen. Er ist gestresst und angespannt ...

Was könnte Ben Bär jetzt tun, um sich zu entspannen?
Bitte hilf ihm und gib ihm Tipps:

Lieber Ben Bär!
Das könntest du jetzt tun:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sprecht in der Klasse darüber, wie ihr Ben Bär helfen könnt!

Illus: Cornelia Krug