

ROSSKASTANIEN ALS HANDSCHMEICHLER

Beweglichkeit von Fingern und Geist fördern

Zum Bewegen sind Rosskastanien besser geeignet als ihre edlen Verwandten, die Esskastanien. Sie sind meist größer und vor allem runder. Ihre Inhaltsstoffe wirken gegen Venenerkrankungen und rheumatische Gelenkprobleme. Der Volksglaube, auf den viele alte Menschen schwören, behauptet, dass eine Kastanie in der Hosentasche Rheumaerkrankungen vorbeugt. Zwar sind dabei sicherlich Zweifel angebracht, aber eines bewirkt eine Kastanie in der Hosentasche ganz sicher: Sie fungiert als Handschmeichler. So bringt sie ihre Besitzer automatisch dazu, die Finger in der Tasche zu bewegen. Und das ist gut für die Durchblutung des Gehirns, macht wach und fördert so die geistige Beweglichkeit.

KASTANIEN KREISEN LASSEN.

Je Person zwei bzw. vier Kastanien.

- *Eine Kastanie im schnellen Wechsel von der linken in die rechte Hand kullern lassen und umgekehrt.*
- *Wie oben, aber gleichzeitig das Alphabet aufsagen. Bei dieser Doppelaufgabe sind Denken und Motorik gefordert. Wer es schafft, spricht das ABC rückwärts.*
- *Eine Kastanie zwischen beiden Handflächen rollen. Dabei bewusst an den Außenrändern mal der rechten, mal der linken Hand entlangrollen.*
- *Zwei Kastanien in eine Hand legen. Beide umeinander kreisen lassen, indem sich die Hand bzw. die Finger bewegen. Nach einigen Umrundungen die Richtung wechseln. Nacheinander mit beiden Händen üben. Gehen beide Hände und beide Richtungen gleich gut?*
- *In jede Hand zwei Kastanien legen und lassen Sie diese gleichzeitig kreisen lassen wie oben beschrieben. Wer schafft es auch gegengleich, das heißt eine Kastanie kreist rechts, die andere links herum?*

Kastanien eignen sich auch ideal für eine Fußmassage. Einfach eine Wanne oder eine Obstkiste mit vielen Kastanien füllen und mit den Füßen darin „baden“. Dabei einzelne Kastanien mit den Zehen ergreifen und herausholen, die Füße über die glatten Oberflächen bewegen und die Früchte hin- und herrollen.