

## Gesunder Start in den Tag

Investiere bereits am Morgen Zeit in deine Gesundheit und profitiere den ganzen Tag davon. Mit einer Kombination aus Atem- und Achtsamkeitsübungen erlebst du einen bewussten Tagesbeginn und bringst deinen Kreislauf mit Variationen des Sonnengrußes in Schwung. Eine kurze Massage des Vagusnervs, auch bekannt als Ruhe-Nerv, sorgt für Wohlergehen und ein stabiles Energieniveau. Erfahre Momente der Selbstwahrnehmung und Entfaltung und komme fit in den Unterricht. So kannst du gelassener mit deinen Schülerinnen und Schülern umgehen. Zu guter Letzt gibt es noch Frühstückstipps für dich; lass' dich überraschen!

### AB2.1 Achtsamkeitsübung Heute freue ich mich auf

#### Einleitung

Mithilfe dieser Achtsamkeitsübung rückst du positive Gedanken in den Mittelpunkt. Versuche jeden Morgen etwas Neues zu finden – seien es große oder kleine Dinge, auf die du dich heute freust. Besonders leicht und wirksam ist diese Übung am Morgen direkt nach dem Aufstehen. Vielleicht legst du dir ein „Heute-freue-ich-mich-auf“-Tagebuch an, das du direkt auf deinen Nachttisch legst und vor dem Aufstehen diese Übung durchführst.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier und Stift.

Worauf freue ich mich heute?

Ich freue mich heute auf ..... weil,

.....

**AUDIO**

3 Minuten

# Achtsamkeitsübung 3 Minuten Achtsamkeit am Morgen

## Einleitung

Jeder Morgen ist eine Chance auf etwas Neues und jeden Morgen liegt ein Tag voller Möglichkeiten vor dir. Nimm dir Zeit deine Gedanken und Gefühle nach dem Aufwachen wahrzunehmen und den Tag mit offenen Armen zu begrüßen.

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du kannst sie im Sitzen, Liegen oder auch im Stand durchführen.

**VIDEO**

3 Minuten

# Atemübung Kabalabhati statt Kaffee

## Einleitung

Diese Atemtechnik eignet sich besonders für den Morgen: Sie hilft dir dabei, deinen Atemapparat zu reinigen, deine Atemmuskulatur zu stärken, deine Leber, Milz und Pankreas zu aktivieren! Und sie hat noch mehr zu bieten: Kapalabhati bringt Klarheit, stoppt das ständige Gedankenkarussell und macht dich frisch und munter. Übe zunächst 2–3 Runden mit jeweils 15–20 Atemzügen. Mit etwas Übung kannst du die Länge und Anzahl der Runden allmählich erhöhen.

### Das benötigst du für diese Atemübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Achte darauf, dass du aufgerichtet sitzen kannst und putze dir vor dem Üben am besten die Nase.

# Praxis Mit dem Alleskönner Sonnengruß den Tag begrüßen

## Einleitung

Mit dem Sonnengruß am Morgen weckst du deine Lebensgeister und tankst Energie – ob bei strahlendem Sonnenschein oder tristem Wetter, der Sonnengruß ist immer eine gute Wahl. Nach ein paar Runden in verschiedenen Varianten bist du fit und wach, dein Kreislauf kommt in Schwung und dein ganzer Körper wird gestärkt und gedehnt. Mithilfe der Atmung schulst du Bewusstsein und Konzentration. Wie auf einer Welle fließt du mit deinem Atem von einer Haltung in die nächste. Der Sonnengruß, ein wahrer Alleskönner, ist die perfekte Mischung für Körper, Geist und Seele.

**EXTRATIPP:** Du hast Lust auf mehr Yoga? Übe vor den Sonnengrüßen die Yogaeinheit aus dem ersten Baustein und vertiefe so deine Praxis.

### Das benötigst du für die Yogaeinheit

Für deine Yogapraxis benötigst du eine Yogamatte oder Ähnliches, bequeme und dehnbare Kleidung. Am besten übt es sich mit frischer Luft; von daher lüftest du am besten vor der Praxis.

# Vagusnerv-Massage Erste Hilfe bei Stress

## Einleitung

Der Vagusnerv ist ein echter Superstar, wenn es um die Regeneration unseres Körpers geht. Als längster Hirnnerv ist er für Erholung, Entspannung und Verdauung zuständig. Mit einer einfachen Halsmassage kannst du ihn ganz leicht stimulieren und dafür sorgen, dass dein Blutdruck sinkt, dein Herz langsamer schlägt und deine Atmung tiefer wird. Das ist wie ein kleines Wunder und du regenerierst physisch und psychisch.

### Das benötigst du für die Massage

Diese Übung ist so einfach und unkompliziert, dass du sie jederzeit und überall durchführen kannst. Sie funktioniert im Sitzen, Liegen und auch im Stand. Außer deinen Händen benötigst du nichts.

### EXTRATIPP zur Stimulation des Vagusnervs

Du möchtest wach und entspannt in den Tag starten? Dann starte den Tag mit einer kurzen, kalten Dusche am Morgen. Lasse das Wasser langsam über Arme, Beine und besonders den Hals laufen. Dadurch wird der Sympathikus, der anregende Teil des Nervensystems, abgeschwächt und der Parasympathikus, zu dem auch der Vagusnerv gehört, stimuliert.

# Mit gesunden Rezepten in den Tag starten

Probiere die Alternativen zu Brötchen und Kaffee einmal aus – und du wirst merken, dass du ganz anders in den Tag gehst, dass die Mahlzeit dich versorgt und fit macht – und nicht nur kurzfristig sättigt – ohne dass du eine erhöhte Kalorienmenge zuführen. Iss warm und stärke damit deinen Körper für den Tag.

## REZEPT

## Ingwerwasser für den Energieschub am Morgen

### Einleitung

Trinke jeden Morgen ein Glas Ingwerwasser und bringe deinen Kreislauf und Verdauung in Schwung. Die belebende Schärfe der Powerknolle fördert die Durchblutung und sorgt für eine Extraportion Energie am Morgen. Ingwer hilft auch gut bei Übelkeit und kann auch über den Tag verteilt getrunken werden.



### Das benötigst du für den Ingwertee

Für Ingwerwasser benötigst du nicht viel:  
Ingwer, Wasser und je nach Geschmack etwas Honig

### Anleitung

Wasche den Ingwer und schneide ihn in dünne Scheiben. Je dünner sie sind, desto intensiver wird dein Tee. Wenn du frischen Bio-Ingwer hast, dann kannst du die Schale sogar dranlassen. Ingwer und das Wasser in einen Topf kurz aufkochen lassen und 10–15 Minuten ziehen lassen – Voilà, fertig ist dein Ingwertee!

### EXTRATIPP Ingwerwasser sommers wie winters

Wenn es draußen heiß ist, ist Ingwerlimonade die perfekte Erfrischung. Einfach mit frischer Minze, Zitrone und Sprudelwasser mixen und schon hast du eine leckere Limonade. Und wenn du dich erkältet hast, dann probiere doch mal Ingwertee mit Thymian, Honig und Zitrone – das ist ein echtes Wundermittel gegen Erkältungssymptome!

## Einleitung

Lege heute Morgen los und kreierte dein eigenes Porridge! Es ist so einfach und schnell zuzubereiten und schmeckt dazu noch unwiderstehlich. Außerdem bleibst du dank der komplexen Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe lange Zeit satt. Es gibt eine große Vielfalt an Möglichkeiten, dein Porridge abzuwandeln. Für eine vegane Variante kannst du es mit Wasser oder Pflanzendrinks machen. Der Klassiker mit Haferflocken ist aber auch sehr gesund: Sie sind vollgepackt mit Nährstoffen, wie Biotin, Zink, B1, B6, Eisen und Magnesium. Außerdem kannst du dein Porridge auch mit Dinkel, Hirse, Buchweizen oder Quinoa zubereiten. Für ein besonderes Geschmackserlebnis kannst du dann noch frisches Obst, Nüsse, Gewürze und getrocknete Früchte hinzugeben und es mit einem Teelöffel Mandelmousse abschmecken. Worauf wartest du noch? Starte dein Porridge-Experiment!



### Das benötigst du für dein Porridge

- 50 Gramm Haferflocken, Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Quinoa
- 150 Milliliter Milch Wasser oder Pflanzendrink wie Hafer- oder Mandelmilch
- Früchte, getrocknete Früchte, Nüsse, Gewürze Mandelmousse nach Belieben
- Topf, Kochlöffel

## Anleitung

Koche einfach Haferflocken, Flüssigkeit und eine Prise Salz in einem kleinen Topf unter ständigem Umrühren. Lasse es 2–3 Minuten köcheln, bis es eine cremige Konsistenz bildet. Dann kannst du deinen leckeren Haferbrei nach deinen Vorlieben verfeinern. Guten Appetit!

**Tipp:** Verfeinere dein Porridge und röste die Haferflocken vorher kurz in einer beschichteten Pfanne an; so schmeckt dein Porridge besonders köstlich.

### EXTRATIPP Overnight Oats

Morgens kommst du nicht so richtig in Schwung? Dann probiere doch mal einen Overnight Oat, den du am Vorabend vorbereiten und am nächsten Morgen genießen kannst.



Fülle einfach 50 Gramm Haferflocken und 100 Milliliter Milch, Wasser oder Pflanzendrink in ein Schraubglas und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Füge am nächsten Morgen deine Lieblingsfrüchte, Nüsse, Trockenobst und Mandelmousse hinzu.

Wenn du lieber in der Schule frühstücken möchtest, nimm das Schraubglas mit in die Schule und genieße ein leckeres Pausenfrühstück, das dich durch den Schulvormittag trägt. Wie wäre es?