

# Schaukeln und entspannen für die ganze Familie

Es gibt wenige Dinge, die alle Kulturen gemeinsam haben, doch gerade das Wiegen gehört dazu. Egal, ob auf den Knien einer Mutter in China oder Afghanistan oder in westlichen Kulturen in einer Wiege – sanftes Schaukeln beruhigt Kinder weltweit und das bereits seit Tausenden von Jahren. Was ist also dran an der Wiege-Bewegung?

Tatsächlich ist die Lösung ganz einfach: Das Gleichgewichtszentrum im Ohr wird durch die gleichmäßige, sanfte Bewegung angenehm stimuliert und das hat Auswirkungen auf den ganzen Körper. Im Schaukelstuhl werden schon durch leichte Gewichtsverlagerungen immer wieder unterschiedliche Muskeln angesprochen und die Wirbelsäule behält ihre natürliche Krümmung. Gleichzeitig bleibt der Oberkörper aufgerichtet und das Atmen fällt deutlich leichter. Das wiederum verbessert die Sauerstoffversorgung und die Blutzirkulation im Körper – Konzentration und Lernfähigkeit steigen an.



## Spass für jung und alt

Wissenschaftler sind sich sicher: Aktives, also bewegtes Sitzen, ist in vielerlei Hinsicht deutlich besser als eine starre Sitzposition.

Übrigens haben „Joggen“ und „Schaukeln“ etwas gemeinsam: Durch die gleichmäßige Bewegung beim Schaukeln wird das Gleichgewichtsorgan genauso positiv stimuliert wie beim Laufen.

### Der Schaukelweg entstand mit freundlicher Unterstützung

#### LEADER

Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach  
Martin Bauer Group  
Raiffeisenbank Ühlfeld-Dachsbach eG  
Stiftung der Kreissparkasse Höchststadt a. d. Aisch  
Valentin Maier Bauingenieure AG  
Müller-Maatsch, Landschaftsarchitekt, Stadtplaner  
AMJ-Studios, Agentur Meixner u. Jaeckel oHG  
Aischgrund  
Helmut Lottes, 1. Bürgermeister  
Karl-Heinz Storb

© amj-studios.com



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)

# SCHAUKELWEG

## Das Schaukel-Abenteuer für alle Generationen



Markt Vestenbergsgreuth

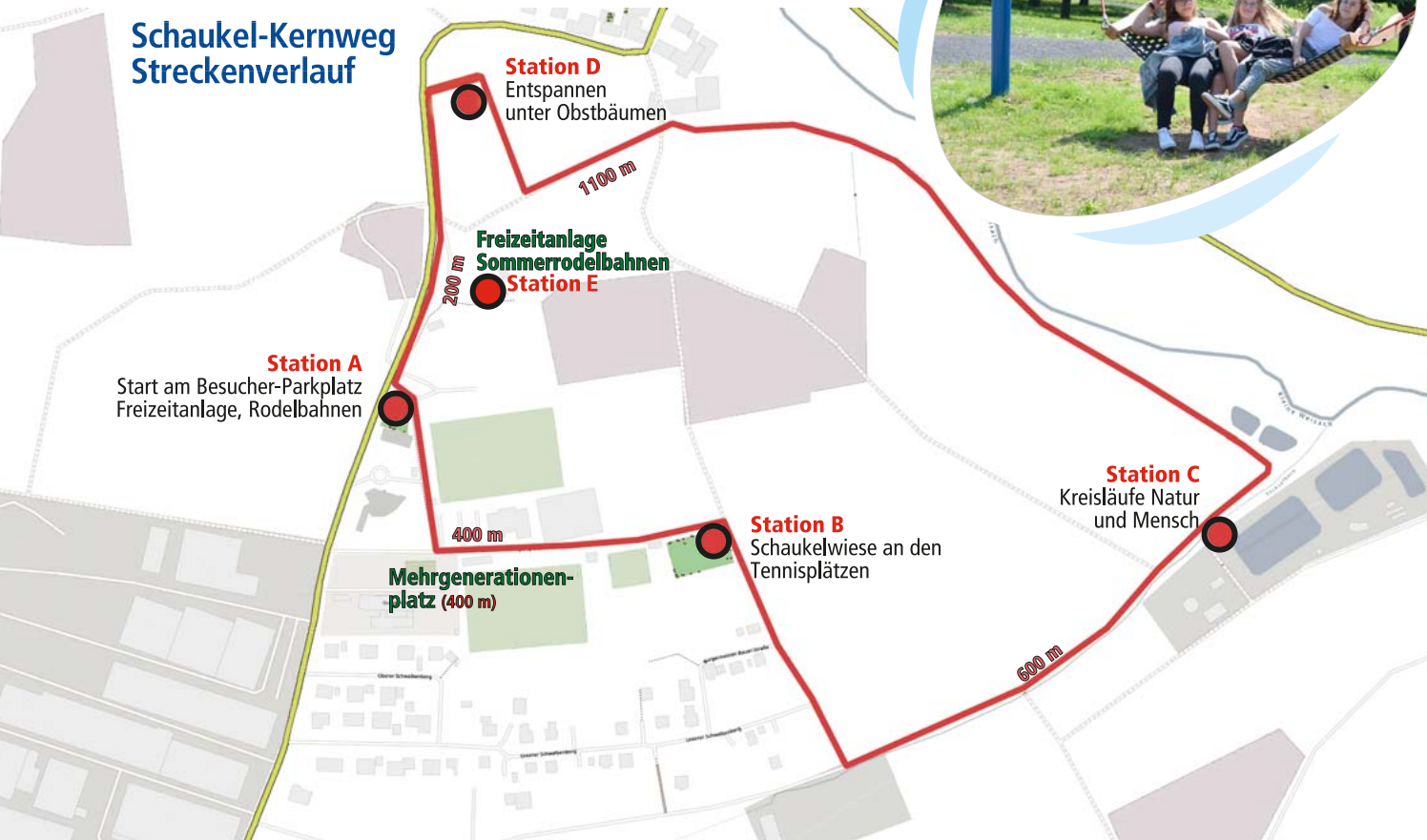
# Nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist

Schaukeln wirkt sich auch auf unser Gehirn aus:  
Es schüttet Endorphine aus, die nicht nur glücklich machen, sondern auch das Schmerzempfinden verringern.

So verlangsamt sich der Puls, der Stress fällt von uns ab und es fällt leichter, zur Ruhe zu kommen

– kein Wunder, dass Kinder im Wiegen besser einschlafen und Erwachsene beispielsweise in einer Hängematte oder einem Schaukelstuhl schnell wieder neue Kraft schöpfen.

## Schaukel-Kernweg Streckenverlauf



## Stationen

### Station A

Start am Besucher-Parkplatz  
Freizeitanlage, Rodelbahnen

### Station B

Schaukelwiese an den Tennisplätzen

### Station C

Kreisläufe Natur und Mensch

### Station D

Schaukeln und Entspannen unter  
Obstbäumen

