

Stark  
*und frei!*



## Der Ultimative Eltern-Ratgeber für gesunde und starke Kinder

Wollt ihr die besten Eltern  
der Welt werden?

Dann seid gespannt  
auf unsere Tipps!



### Geheimrezept für die besten Eltern der Welt!

Für Eltern und Großeltern gibt es sehr viele Ratgeber und Tipps von Fachleuten für die richtige Erziehung. Hier verraten wir unser Geheimrezept und Sie werden sehen, wie einfach es im Grunde ist, die besten Eltern der Welt zu sein.

### Was sind eigentlich starke und gesunde Kinder?

Sie sind gesund, selbstständig, glücklich, können sich selbst gut einschätzen und setzen sich für andere ein, ehrlich, hilfsbereit, verantwortungsbewusst, geduldig ... und Ihnen fällt sicher noch mehr ein, was Ihnen persönlich noch wichtig ist. Das sind alle Werte, die für ein erfolgreiches Leben unserer Kinder in der Gesellschaft notwendig für uns alle sind.

▶ Statt mit dem Handy herumzusitzen, können neugierige kleine Forscher Tierspuren, essbare Pflanzen und Vogelfedern entdecken. Abwechslung, Vielfalt und Naturwissenschaft zum Anfassen! Und keine Angst – die Erwachsenen müssen nicht alles wissen. Gemeinsam forschen macht Spaß und gemeinsam Antworten zu finden, erst recht.

Darum: **Nachwuchsforscher mit Lupe!**

▶ Gemeinsame Zeit in der Natur macht Spaß, hier ist es ist für alle spannend, gemeinsam können Kinder und Erwachsene aktiv sein. Das ist wichtig für den Zusammenhalt in der Familie.

Darum: **Happy Family!**

▶ In der Natur können sich kleine Persönlichkeiten besonders gut entwickeln, denn hier ist so vieles möglich und erlaubt. Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit werden hier gestärkt.

Darum: **Starke Kinder!**

▶ In der Natur können wir frei sein. Sandige Klamotten und dreckige Hände durch Matschen mit Erde – das macht Spaß.

Darum: **Dreckig, aber glücklich!**

▶ In unserer Leistungsgesellschaft ist es ständig turbulent, laut und hektisch. In der Natur dahingegen kommt man zur Ruhe. Familien haben Sehnsucht nach Ruhe als Kontrast zum durchgeplanten Alltag. Natur lehrt uns Geduld.

Darum: **Ommmm!**

### Und was brauchen Kinder, damit sie stark und gesund aufwachsen?

Sie brauchen starke und einfühlsame Eltern, viel selbstbestimmte Zeit, um ihre eigenen Ziele zu entwickeln und eine vielfältige anregende Umgebung.

### Unser Geheimrezept ist so einfach: 1x täglich frische Luft!

Mit frischer Luft meinen wir den täglichen Ausflug nach draußen in der Natur – auf die nächste Wiese, in den Park, in ein kleines Waldstück oder an den Bach. Denn wir sollten uns darüber bewusst sein, dass Erziehung nicht ausschließlich im unmittelbaren Kontakt zwischen Erwachsenen und Kindern stattfindet, die Umgebung, der Ort beeinflusst uns Menschen erheblich mit. Warum ist es so einfach mit nur einer Portion Natur am Tag aus Kindern starke Kids zu machen, die selbstbewusst und stark ihre Zukunft meistern können?

▶ In der Natur macht Bewegung so viel Spaß. Der Aufenthalt in der Natur fördert die körperlichen Fähigkeiten. Als Folge davon bewegen sich Kinder lieber und mehr. Und Bewegung hilft enorm beim Denken und Entwickeln.

Darum: **Baumstamm als Schwebebalken!**

▶ Forschungen haben gezeigt, dass sich die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit durch den Aufenthalt in der Natur verbessert.

Darum: **Schlauköpfe und Superhirne!**

▶ Die Natur ist ständig im Wandel, das ist aufregend. Hier erleben wir so viel mehr, als wenn wir nur vor dem Fernseher sitzen.

Darum: **Abenteurer und Draufgänger!**

▶ In der Natur können alle ihren eigenen Gedanken und Handlungswünschen nachgehen. Hier erfüllt sich der Wunsch nach Freiheit, Kreativität, Neugierde und Unabhängigkeit.

Darum: **Frei und selbstbestimmt!**

▶ Natur ist die Antwort auf Alltags- und Freizeitstress. Durch den Aufenthalt in der Natur wird der Blutdruck gesenkt und es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet.

Darum: **Relax!**

▶ Durch viele schöne und spannende Augenblicke in der Natur entstehen viele positive Erinnerungen. Aus diesen Erinnerungen entwickelt sich eine Liebe zur Natur. Es ist bekannt, dass, nur wer die Natur liebt, sie auch schützen möchte. Naturschutz ist unverzichtbar für unsere Zukunft auf unserer Erde.

Darum: **Liebe deine Zukunft!**

Das alles wissen wir aus den Erfahrungen vieler Eltern,  
Großeltern und der Wissenschaft.

Wer mehr darüber wissen möchte, findet in unserem Buch in der Rubrik „Zum Weiterdenken“ viel Interessantes. Das Buch „Diese Woche schon was vor“ 52 mal Abenteuer für „Aufschneider“ zeigt Familien und Kindergruppen 52 Wochen lang, was die gemeinsam in der Natur zusammen erleben und lernen können. Es kostet 14,95 Euro.

Bestellung und Versand über: [bestellung@naturgut-ophoven.de](mailto:bestellung@naturgut-ophoven.de)  
ISBN-Nr. 978-3-9816451-3-2

Mehr Infos unter [www.naturgut-ophoven.de](http://www.naturgut-ophoven.de)