

## „Sinne“

Wie viele Sinne hat eigentlich ein Mensch? Sind es nun fünf, sechs oder gar sieben? Im herkömmlichen Sprachgebrauch – wie es auch bereits von Aristoteles beschrieben wurde – unterscheiden wir fünf Sinne. Für jeden Sinn haben wir ein eigenes Organ:

Die Augen zum *Sehen*,  
die Ohren zum *Hören*,  
die Nase zum *Riechen*,  
die Haut zum *Fühlen*  
und die Zunge zum *Schmecken*.

Mit diesen Organen empfangen wir *Reize*, übersetzen sie in elektrische Nervenimpulse und geben diese ans Gehirn weiter. Die Sinne sind also die Wurzeln, über die wir mit der Umwelt in Kontakt kommen. Sie sind lebensnotwendig, daher brauchen sie Anregungen, um zu funktionieren und ein ständiges Training, um sich weiterentwickeln zu können.

Hier ein paar SINNVolle Übungen für Ihre Gesundheit:

### Sehen:

Ein altes Kinderspiel „Ich seh ich seh, was du nicht siehst“ – bringt Farbe ins Training zum bewussten Sehen. Einfach einmal HINsehen, es gibt so viel zu entdecken!



### Hören:

Nehmen Sie sich täglich bewusst Zeit und setzen Sie sich in Ruhe wohin. Auf eine Wiese im Grünen oder auf eine schattige Parkbank. Nehmen Sie nun all die unterschiedlichen Töne bewusst wahr. Einfach einmal HINhören. Sie werden erstaunt sein, was Sie da alles aufnehmen können!



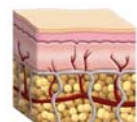
### Riechen:

Sorgen Sie in Ihren eigenen vier Wänden für eine angenehme Atmosphäre und verwenden Sie eine Duftlampe mit ätherischen Ölen. Es gibt für alles spezielle Öle, die uns unterstützen – zum Ausgleich und zur Entspannung, zur Gelassenheit, zur Klärung und Erfrischung uvm.



### Fühlen:

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Auch sie kann trainiert und stimuliert werden. Gehen Sie doch einmal barfuss über die Wiese mit Morgentau, im Sand, im Kies und fühlen Sie wie die Fußsohlen darauf reagieren.



### Schmecken:

Versuchen Sie einmal unterschiedliche Säfte blind zu verkosten. Sie werden erstaunt sein, was Sie da so alles schmecken bzw. nicht schmecken. Denn Sie müssen wissen, ist der Sehsinn einmal weg, so erraten wir oft nicht was wir tatsächlich trinken.

