



Sinnesorgan Haut = Berühungs-und Tastsinn

Die Haut umhüllt unseren ganzen Körper. Sie ist das **größte Organ** des menschlichen Körpers. Die Haut bildet eine Art Schutzschild für das Gewebe, welches unter ihr liegt. So können Fremdkörper oder Substanzen nicht gleich in den Körper eindringen. Doch die Haut ist auch ein Sinnesorgan, denn auf ihrer gesamten Fläche liegen viele verschiedene Rezeptoren, die auf die Reize wie Temperatur, Schmerz, Druck und Berührungen reagieren können. Die Verteilung dieser Rezeptoren ist dabei nicht gleichmäßig. Das bedeutet, dass z.B. auf den Fingerspitzen viel mehr **Tastrezeptoren befinden**, als auf dem Rücken. Diese Ansammlung an Sinneszellen in den Fingerkuppen, die nur 2mm auseinanderliegen, ermöglichen es uns, die Berührungsreize getrennt voneinander wahrzunehmen. Wenn ein Baby auf die Welt kommt, ist der **Berührungssinn** neben dem Geschmackssinn **am stärksten ausgeprägt** und auch am Wichtigsten! Aus diesem Grund sind Nähe, Berührung und das Tragen für das Babys lebensnotwendig! Aber alle Menschen brauchen Berührung! Das ist ein sehr wichtiger Aspekt für unser Sozialleben, unser geistig-seelisches Gleichgewicht und somit auch für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden!

Wahrnehmungsschulung für den Berührungs-/Tastsinn

In unserer Kurparkinsel der Sinne finden Sie einen Duft und Tastgarten, wo Sie auf einfache und schöne Weise Ihre Wahrnehmung schulen können. Die einzelnen Pflanzen sind auch in Blindenschrift hinterlegt.

Auch der Barfuß-Park oder Hand-Fühl-Park sind sehr geeignet um das Spüren und Fühlen zu üben.

- Auch zu Hause können Sie den Tastsinn mit einfachen Hilfsmitteln anregen: Sie können sich mit ein paar Schüsseln und Materialien (z.B. getrocknete Erbsen/Hülsenfrüchte, kleine Spielsachen wie (Stoff)Tiere, kleine Haushalts-Küchenartikel, Sand, Kies/Steine, etc. einen Hand-Fühl-Park herstellen. Kinder lieben solche Experimente und dabei werden die Feinmotorik und generelle Wahrnehmung geschult, was sehr wichtige Aspekte für die Entwicklung sind!
- Eine weitere tolle Möglichkeit ist eine Fußmassage, besonders abends. Denn unsere Füße leisten uns den ganzen Tag lang sehr gute Dienste. Durch eine Fußmassage, am besten noch mit einem reinen, gut duftenden Aromaöl, können Sie Ihren Körper und Geist zur Ruhe bringen und gleichzeitig Ihren Berührungssinn anregen. Das schafft innere Entspannung und Zufriedenheit, Verbessert die Körperwahrnehmung und Ihr Körperbewusstsein 😊

Zusammengestellt von:

Katja Kolbe-Rockensüß D.Sc.O.

Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin

www.mediale-osteopathie.de