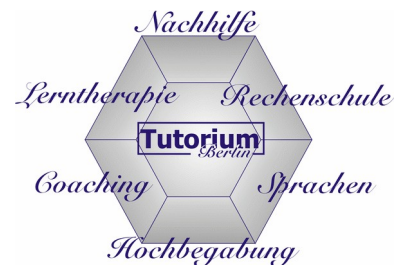




Anti-Stress-Ball

weitere Experimente unter
[forschen.tutorium-berlin.de](https://www.forschen.tutorium-berlin.de)



Nachhilfe-TUTORIUM ist ein Unternehmen der Gruppe
TUTORIUM Berlin Hasenmark 5 in 13585 Berlin

Was ist ein Anti-Stress-Ball:

Ein Anti-Stress-Ball, auch Quetschball oder einfach Stressball, ist ein formbares Spielgerät mit einem Durchmesser von meist nicht mehr als 7 cm, das von der Hand gepresst wird, um Stress und Muskelverspannungen abzubauen oder die Muskeln der Hand zu trainieren. Unabhängig von der Bezeichnung existieren Stressbälle in verschiedensten Formen.

In einer Untersuchung für das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat der Sportpsychologe Jürgen Beckmann von der Technischen Universität München festgestellt, dass das Quetschen eines Stressballs Stress abbaut, weil durch das manuelle Ablenkungsmanöver Denkblockaden gelöst werden.

Es gibt verschiedene Arten von Stressbällen, die aus vielen verschiedenen Ländern stammen. Die häufigste Art von Stressball in Amerika ist der "Bean Bag"-Typ (Bohnenbeutel, auch als "Hacky Sack" bekannt). Ein Bean Bag ist ein meist mit getrockneten Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten gefülltes Stoff- oder Ledersäckchen. Sie werden in Ballform sehr gerne von Jongleuren benutzt, da sie sich gut fangen lassen und beim Herunterfallen nicht wegspringen oder -rollen. Solche speziell zum Jonglieren hergestellten Beanbags sind meist mit Hirse gefüllt.

In Australien ist der Schaumstofftyp am gebräuchlichsten (Polyurethan-Schaumstoff). Diese werden hergestellt, indem die flüssigen Bestandteile des Schaums in eine Form eingespritzt werden. Die resultierende chemische Reaktion erzeugt Kohlendioxidblasen als Nebenprodukt, die wiederum den Schaum erzeugen.

Stressbälle, insbesondere solche, die in der Physiotherapie verwendet werden, können auch Gel unterschiedlicher Dichte in einer Gummi- oder Stoffhaut enthalten. Ein anderer Typ verwendet eine dünne Gummimembran, die ein feines Pulver umgibt. Der letztere Typ kann zu Hause hergestellt werden, indem ein Luftballon mit Backpulver oder Mehl gefüllt wird.

Bastelanleitung für einen Anti-Stress-Ball:

Das brauchst du:

- 1-2 Luftballon(s)
- Mehl
- einen Trichter
- eine kleine Plastikflasche (0,3l)

Fülle das Mehl mit dem Trichter in die Plastikflasche bis diese etwa 1/4 voll ist. Puste nun den Luftballon auf und stülpe ihn über die Öffnung der Flasche. Kippe jetzt vorsichtig das Mehl aus der Flasche in den Ballon.

Halte den Hals des Ballon zgedrückt und entferne den Ballon vorsichtig vom Flaschenhals. Lasse die Luft langsam aus dem Ballon indem du den Hals des Ballons ein klein wenig öffnest.

Wenn die Luft entwichen ist verknote den Ballon möglichst dicht über der Füllung und schneide das überstehende Ende das Ballons ab.

Du kannst noch einen zweiten Ballon verwenden um den Knoten zu verdecken. Schneide dazu den 2. Ballon so zu das er etwas kürzer ist als der erste Ballon. Stülpe den zweiten Ballon nun von der Seite mit dem Knoten über den ersten Ballon.

Quellen:
<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Stressball&oldid=190129233>

TUTORIUM Berlin Nachhilfe -TUTORIUM

Inhaber u. Pädagogischer Leiter: **Holger Schackert**
Diplom-Mathematiker, Lerntherapeut,
Psychologischer Berater u. Personal Coach

Hasenmark 5 in 13585 Berlin-Spandau, Büro: Gartenhaus 1.Etage

Anmeldung, Beratung und Informationen:

Montag - Freitag: 14.30-17.00 Uhr

und / oder nach Vereinbarung unter

☎: **030 – 85018820** und 030 – 353 053 20

www.Tutorium-Berlin.de

E-Mail: info@tutorium-berlin.de

www.Nachhilfe-Tutorium.de

E-Mail: info@nachhilfe-tutorium.de