



Knetbälle können immer und überall eingesetzt werden, egal ob zum Spass, zur Entspannung oder für den Stressabbau. Hauchen Sie Ihrem persönlichen Knetball Leben ein, indem Sie ihn nach Belieben verzieren und gestalten.

## Anti-Stressball selber basteln

Benötigte Zutaten:

- Zwei Luftballons
- Mehl oder Rundkornreis
- Kleiner Plastiksack
- Schere
- Teelöffel
- Wasserfeste Stifte für die Verzierung
- Weitere Dekoartikel (optional)



Zubereitung:

- 1) Schneiden Sie die schmalen Enden beider Luftballons ab.
- 2) Füllen Sie den Plastiksack mit dem Mehl oder Reis. Der Reis sollte rundkörnig sein, sonst kann der Knetball später platzen. Rund 10 Teelöffel passen in einen grossen Ballon.
- 3) Das offene Ende des Mehlsacks nun luftdicht verdrehen oder verknoten und abschneiden.
- 4) Der Beutel sollte nun zu einer Kugel geformt werden. Achten Sie darauf, dass sich keine Luft mehr im Beutel befindet und dass die Öffnung nicht aufgeht.
- 5) Stülpen Sie einen Ballon über das Mehlsäckchen. Dabei ist zu beachten, dass sich der Sack nicht öffnet oder kaputt geht.
- 6) Nachdem Sie die Kugel schön in Form gedrückt haben, stülpen Sie den zweiten Luftballon darüber. Die neue Öffnung sollte nun gegenüberliegend der Mehlsacköffnung sein.
- 7) Nun können Sie das Stressbällchen mit einem wasserfesten Stift ein Gesicht schenken. Und beispielsweise mit Wollfäden und Kleber Haare wachsen lassen.