

Mit Kindern kneippen

Kneipp-Allrounder das Wassertreten

So wird's gemacht:

- Kaltes Wasser in ein Wassertretbecken, die Badewanne oder alternativ auch in einen Eimer füllen – das Wasser sollte bis ca. eine Hand breit unter das Knie reichen
- Wie ein Storch durch das Wasser schreiten – bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben
- Wenn es zu kalt wird, raus gehen
- Wasser mit den Händen von den Füßen abstreifen, dann laufen und bewegen, bis die Füße warm werden



Kneipp-Muntermacher das kalte Armbad

So wird's gemacht:

- Armbadewanne oder Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (ca. 12 bis 18° C)
- Beide Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen
- Nach 30 Sekunden oder auch früher, falls es zu kalt wird, Arme raus nehmen
- Wasser abstreifen und Arme bewegen, bis sie warm werden

Kneipp-Gefäßjogging der wechselwarme Knieguss

So wird's gemacht:

- In der Dusche, in der Wanne oder draußen (auf einem Rost – das Wasser muss abfließen können!) mit warmem Wasser beginnen
- Den Wasserstrahl von Schlauch oder Gießrohr am rechten Fuß außen aufwärts bis eine Hand breit oberhalb des Knies führen, kurz verweilen und den Wasserstrahl vorne innen am Bein wieder abwärts führen
- Dasselbe am linken Bein wiederholen
- Nun Wasser auf *kalt* oder *kühl* stellen und beide Beine erneut begießen
- Noch einmal wiederholen und kalt beenden
- Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen
- Wasser abstreifen und bewegen, bis es schön warm wird



 **Bund Kneipp**
aktiv & gesund

Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 3002-102 www.kneippbund.de

Kneipp für Einsteiger

- ein kurzer Einblick in die Kneippsche Lehre -

 **Kneipp**
aktiv & gesund



Wer war Sebastian Kneipp?

Sebastian Kneipp wurde 1821 in Stephansried/Allgäu als Sohn eines Webers geboren.

In seiner Kindheit erlebte er Armut; bereits in jungen Jahren musste er seinem Vater beim Weben helfen. Von seiner Mutter lernte er vieles über Kräuter. Schon als Kind wollte er Pfarrer werden, jedoch fehlte der Familie sowohl das Geld, als auch das Verständnis, um ihm diesen Berufswunsch zu erfüllen. Sebastian gab nicht auf und trotz vieler Rückschläge und Widrigkeiten gelang es ihm, seine Schulbildung fortzuführen und das Theologiestudium aufzunehmen. Dabei überanstrengte er sich aber so sehr, dass er an Tuberkulose erkrankte und die Ärzte bereits jede Hoffnung aufgaben.

Eines Tages las er zufällig ein Büchlein über Wasseranwendungen.

Sofort setzte er die Empfehlungen in die Tat um:

Obwohl es Winter war, ging er jeden Tag einen weiten Weg zur Donau, zog sich aus und tauchte seinen vom Weg erhitzten Körper ins eiskalte Wasser.

Das tat ihm so gut, dass er nach einigen Monaten wieder völlig gesund war.

Nun setzte er sein Studium der Theologie, aber auch der Wasserheilkunde, fort.

Später erforschte er neben der Tätigkeit als Pfarrer die heilende Wirkung der Pflanzen und den positiven Einfluss gesunder Ernährung und gezielter Bewegung auf den Körper.

Über alles stellte er eine ausgewogene Lebensführung.

Die Kneippsche Naturheilverfahren

Die Kneippsche Naturheilverfahren haben das Ziel, durch einen eigenverantwortlichen Lebensstil Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen.

Basierend auf den fünf Elementen Lebensordnung, Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen und Heilpflanzen zielen Kneipps Naturheilverfahren darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandskraft und inneres Gleichgewicht an Stärke.

So entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens.

Die fünf Säulen der Kneipptherapie

1. Lebensordnung

Hier geht es um Ausgeglichenheit, Umgang mit Stress, Harmonie von Körper und Seele, gesunden Schlaf und die Ausgewogenheit von Ressourcen und Anforderungen.

2. Ernährung

Hier geht es um gesunde, möglichst naturbelassene, vitalstoffreiche Vollwerternährung.

3. Bewegung

Hier geht es um die Steigerung der Lebensfreude durch Bewegung: ein gutes Körpergefühl und Freude an der Körperbeherrschung.

Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen, Radeln oder Tanzen stehen im Vordergrund.

Vermehrte körperliche Aktivität kann aber auch Heilungsprozesse beschleunigen.

4. Wasser- und sonstige Anwendungen

Hierbei geht es hauptsächlich um ein aktives Training der Blutgefäße, was eine Abhärtung des Körpers zur Folge hat.

Auch werden Stresshormone abgebaut und die Konzentration gefördert.

Man unterscheidet Güsse, Bäder, Waschungen und Wickel, die kalt, warm oder wechselnd angewendet werden. Dazu kommen Wasser- und Tautreten, Schneelaufen, aber auch Verfahren wie das Trockenbürsten.

5. Kräuterheilkunde

Hier geht es um Heilkräuter als ideale Ergänzung zu den übrigen Säulen der Kneipptherapie.

Sie können als Tee, Badezusatz, Saft, ätherisches Öl oder Salbe verwendet werden.



Die Kneipptherapie ist gut zur Vorbeugung, zur Behandlung und zur Genesung.

Sie arbeitet nach dem biologischen Grundgesetz, dass schwache Reize die Lebenstätigkeit entfachen, mittelstarke Reize sie fördern, starke Reize sie hemmen, und stärkste Reize sie wieder aufheben.

Die Wirkung der Kneipptherapie ist

- . abwehrsteigernd,
- . abhärtend,
- . vegetativ ausgleichend,
- . kreislaufanregend und
- . durchblutungsfördernd.

Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Seit 2015 ist die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp von der UNESCO als Kulturerbe anerkannt und „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ in das Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Warum kneippen mit Kindern?

Kneipp- Anwendungen gehören zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren, die bei regelmäßiger Praxis nachweislich immunstärkend wirken.

Kitas, die täglich Kneipp- Anwendungen wie beispielsweise Güsse, Wassertreten, Trockenbürsten, etc. durchführen, berichten von einer deutlichen Abnahme der Infektionsanfälligkeit und der Krankheitstage von Kindern, als auch der Mitarbeiterinnen der Kita.

Zudem ist ein weiterer Vorteil die niederschwellige Implementierung des Konzepts mit einer relativ einfachen Handhabung und sehr wirkungsvoller Weise.

Es ist uns wichtig, die Kinder gut auf ihr Leben vorzubereiten.

Dazu gehört ein hohes Maß an Selbständigkeit, ein positives Selbstkonzept und eine hohe Gesundheitskompetenz.

Im Team beschäftigen wir uns mit der Kneippschen Lehre und entdecken, dass die Kinder hier mit einem positiven Denkansatz konfrontiert werden:

Was macht/ was hält mich gesund? (Im Gegensatz zu: Was macht mich krank?)

Sie lernen viel über sich selbst: was ihnen guttut, was sie individuell brauchen und wie sie am besten mit sich umgehen.

Die Kneippsche Therapie ist eine sehr umfassende Gesundheitsförderung und wir hoffen, dass wir den Kindern eine gute Grundlage für ihr Leben mitgeben, denn: “Die Kinder von heute sind die gesundheitsbewussten Erwachsenen von morgen.“

So setzen wir das Kneipp Konzept in der Kita um

1. Lebensordnung

In unserer Kita leben wir einen rhythmisierten und ausgewogenen Tages- bzw. Wochenablauf.

Es ist uns wichtig, dass unsere Kinder während ihres Kindergartenaufenthalts Wechsel erleben zwischen laut/leise, viel Bewegung/Ruhephasen, Gesamtgruppe/Kleingruppe, Anstrengung/Entspannung, ...

Manche Dinge finden jeden Tag unverändert jeden Tag oder jede Woche zur gleichen Zeit statt und geben dem Kindergartenalltag Struktur (Beispiel Morgengruß/ Stuhlkreis).

Die Kinder kennen die Regeln in den Gruppen; was ihnen Sicherheit gibt.

Einiges ist ritualisiert, wie zum Beispiel der Morgengruß, das Aufräumlied, das Tischgebet.

Ganz wichtig ist uns das Vermitteln von Werten, wie zum Beispiel Vertrauen, Verlässlichkeit, Toleranz, Respekt vor dem Anderen, gegenseitige Hilfe und ein positives Miteinander.

Dabei sind wir Erwachsene Vorbilder.

Kein Kind soll in eine Außenseiterrolle gedrängt werden.

Wir achten auf Ordnung, damit die Kinder Orientierung haben, wissen, wo sie was finden können, und auch selbst die Ordnung wiederherstellen können.

Sehr wichtig ist, dass alle Kinder lernen, wie sie sich individuell entspannen können.

In der heutigen Zeit, wo oft schon kleine Kinder unter Stress leiden, wollen wir gerne mit ihnen herausfinden, was ihnen Entspannung bringt (das kann ein Vorlesebuch sein oder eine Auszeit in der Kuschelecke) und sie mit verschiedenen Entspannungstechniken vertraut machen (z. Bsp. Massageball).

2. Ernährung

Wir achten auf eine gesunde, vollwertige Ernährung in unserer Einrichtung.

In unserem Hochbeet pflanzen wir Gemüse und Kräuter, verarbeiten diese und bereiten mit den Kindern vollwertige Snacks wie zum Beispiel Schnittlauchbrote zu.

Wir stellen Tee aus Kräutern her.

Im Eingangsbereich befindet sich eine Gemüse- Obstkiste, in die unsere Eltern ihre mitgebrachten Gaben legen. Diese werden den Kindern im Laufe des Vormittags angeboten.

Einmal in der Woche gibt es für alle Kinder ein Müslifrühstücksbuffet.

Zum Trinken bieten wir Mineralwasser und falls von den Kindern gewünscht Tee an.

Außerdem versuchen wir auch in puncto Ernährung den Kindern ein Vorbild zu sein.

3. Bewegung

Wir haben ein sehr schönes, großzügiges Außengelände, das wir täglich nutzen.

Es gibt einige Spielgeräte, aber auch ausreichend Platz zum freien Spiel, zum Toben und Rennen.

Die Kinder können Klettern, Graben oder mit Naturmaterialien spielen.

Im Sommer bieten wir Badetage an.

Regelmäßig unternehmen wir Spaziergänge und besuchen die öffentlichen Spielplätze.

Auch gehen wir regelmäßig an Waldtagen in unseren nahegelegenen Wald.

Wöchentlich findet in den Gruppen ein Turntag statt.

Eine liebgewordene Tradition ist das Bauchtanzen mit den Kindern.

4. Wasser- und sonstige Anwendungen

Täglich finden im Morgenkreis Klopf- oder Bürstenmassagen statt.

Regelmäßig bieten wir in den Gruppen Wasseranwendungen an:

- ein kaltes Armbad,
- Wassertreten,
- Wassergüsse,
- Barfußgehen, um die Konzentration zu fördern.

Diese Anwendungen finden entweder im Morgenkreis oder im Freien statt.

5. Kräuterheilkunde

Mit der Kräuterkunde haben wir uns, ebenso wie mit Wasseranwendungen, neu beschäftigen müssen.

Wir bepflanzen unsere Hochbeete mit Gemüse, ebenso wie unsere Kräuteranbaubereiche mit diversen Kräutern.

Wir säen, pflanzen, pflegen, ernten, trocknen oder verarbeiten Gemüse und Kräuter, um sie anschließend zu essen.

Dabei benutzen wir bewusst unsere Sinne:
wir riechen, schmecken, betrachten und fühlen.

Kinder erfahren etwas über Pflanzen und Kräuter, lernen anhand verschiedener Angebote diese kennen, sie zu erkennen (Kräutermemory) und zu benennen.

Die Kinder sollen ein Gefühl für Pflanzen und Natur entwickeln, die ein Teil der Schöpfung sind.

Die Elternarbeit in Bezug auf Kneipp

Beim Aufnahmegespräch wird den Familien das Kneipp Konzept vorgestellt.

Es gibt diverse Flyer und Handzettel zum Thema, so dass die Familien informiert sind und das Konzept, falls gewünscht, auch zu Hause aufgreifen können.

In regelmäßigen Abständen erhalten die Familien unseren Kneipp Newsletter mit Infos zum Thema, welche die Kita betreffen.

Wochenpläne hängen an den Gruppen Whiteboards aus.

Für Interessierte befindet sich im Büro eine kleine Kneipp- Bibliothek, die bei der Kitaleitung ausgeliehen werden können.

Mehrmals im Kindergartenjahr bieten wir Eltern-Workshops zu Kneipp Themen an. Diese können theoretischer oder praktischer Natur sein, wie z.B. die Herstellung von Geschenken mit dem „Kneipp Gedanken“.

Es finden gemeinsame Aktivitäten mit Kindern und Eltern, wie Feste, mit dem Schwerpunkt Kneipp statt.

Kooperation

Wir sind Mitglied des Kneipp Vereins Nordschwarzwald mit Sitz in Schömberg.

Mit den KneippianerInnen des Vereins sind wir im Austausch und in Kooperation und freuen uns über eine gute Zusammenarbeit.

Des Weiteren befinden wir uns im Zertifizierungsprozess und werden in diesem Rahmen in unserer Kneipparbeit vom Kneippbund Bad Wörishofen begleitet.

Fazit

Wir haben uns ganz langsam und mit ausreichend Vorbereitungszeit dem Thema „Kneippen mit Kindern“ genähert, werden Erfahrungen sammeln und diese miteinander besprechen.

Die Mitarbeiterinnen, der Träger, die Fachberatung und die Gemeinde vor Ort stehen hinter diesem Konzept, das sich sehr gut in den Kindergartenalltag integrieren lässt.

Es geht konform mit unserer Arbeitsgrundlage, dem Orientierungsplan für Kindertageseinrichtungen in Baden- Württemberg, dem evangelischen Profil und der teiloffenen Arbeit.

**Kindertageseinrichtung Hochkopfstraße
der Evangelischen Kirche in Pforzheim**

Hochkopfstraße 30

75179 Pforzheim

Tel. 07231/441994

E-Mail: kiga.matthaeus@evkirche-pf.de