

Unser Kneipp Gesundheitskonzept

„Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen“

Was bedeutet für uns Gesundheitserziehung nach Kneipp?

Das von Sebastian Kneipp entwickelte System zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten ist nicht nur ein Heilkonzept, sondern auch ein

Lebenskonzept, das auf folgenden fünf Elementen beruht.

1. Wasseranwendungen
2. Heilkräuter
3. Lebensordnung
4. Bewegung
5. Ernährung

Dieses Konzept ist heute aktueller denn je. In der Hektik des Alltags geht heute viel verloren. Kneipp hatte schon damals erkannt, dass die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele eine wesentliche Rolle für Gesundheit und Krankheit spielt. Entsprechend dieser ganzheitlichen Sichtweise stellte Kneipp den ganzen Menschen mit seinen physischen, psychischen und sozialen Bedürfnissen in den Mittelpunkt seines Präventions- und Therapiesystems. Sein Ansatz fordert die Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit bei aktiver Mitarbeit am persönlichen Lebensstil und den sozialen Beziehungen. Die Arbeit nach dem Kneipp Gesundheitskonzept fördert unsere Kinder in allem was sie für eine positive Entwicklung brauchen. Kinder sind von Natur aus experimentierfreudig und jeden Tag bereit die Welt zu entdecken. Wir wollen sie auf ihrem Weg begleiten und ermöglichen ihnen so mit allen Sinnen zu lernen.

Die Säulen fließen jeden Tag in unsere Kindergartenarbeit ein und sind somit ein fester Bestandteil des Alltags. Seit Mai 2021 sind vom Kneipp Bund zertifiziert worden und dürfen offiziell den Titel Kneipp Kita tragen. Wir müssen jährlich Fortbildungen vorweisen und alle fünf Jahre werden wir umfangreich überprüft.

Wie leben wir die Säule Wasser bei uns im Vogelnest?

„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ (Sebastian Kneipp)

Sebastian Kneipps vorrangigstes Ziel war die Abhärtung und somit die Stärkung des Immunsystems. Um möglichst erfolgreich etwas für die Gesundheit zu tun, ist es sinnvoll schon bei Kindern mit der Prävention zu beginnen. Ihre Wirksamkeit ist nicht nur in der Erfahrungsheilkunde bewährt. Ihre Wirksamkeit konnte bei zahlreichen Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen in der medizinischen Forschung durch moderne Untersuchungs- und Diagnosemöglichkeiten belegt werden. Durch die natürlichen Reize wie Sonne, Wärme, Luft, Kälte und Wind auf den Körper, werden die Abwehrkräfte aktiviert und die Infektanfälligkeit herabgesetzt. Für die korrekte Anwendung ist das gesamte pädagogische Personal zur Kneipp Gesundheitserzieherin ausgebildet.

Praktische Umsetzung:

- Tautreten (täglich mit allen Kindern)
- mehrmals täglich Innenluftbad in den Wintermonaten
- Bürstenmassagen
- Wassertreten
- kaltes Armbad/ kalte Güsse
- Waschungen und Bauchmassagen mit Krippenkindern (darunter versteht man das Auftragen eines dünnen Wasserfilmes auf den gesamten Körper oder Körperteile mittels eines Leinentuches)
- ohne Jacke an die frische Luft in den Wintermonaten (2-3 Minuten)

Die Anwendungen unterscheiden sich in milden und starken Reizwirkungen. Wer dazu Fragen hat, wie diese Anwendungen auf den Körper wirken, kann gerne auf uns zu kommen. Unser Kindergarten ist hausschuhfrei. Die Kinder können gerne Stoppersocken mitbringen. Da wir eine Fußbodenheizung haben können die Kinder aber auch das ganze Jahr barfuß laufen.

- Barfußlaufen stärkt das Immunsystem
- Barfußlaufen verbessert die Lauftechnik
- Barfußlaufen unterstützt die Gehirnentwicklung
- Barfußlaufen verbessert die Haltung
- Verbundenheit zu sich selbst und der Umwelt
- Barfußlaufen verbessert die Wahrnehmung und Koordination
- Barfußlaufen trainiert und stärkt die Fußmuskulatur

Wie leben wir die Säule Kräuter und Heilpflanzen bei uns im Vogelnest?

„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben hat uns die Natur reichlich geschenkt“ (Sebastian Kneipp)

Schon von klein auf sollen die Kinder lernen, dass sie nicht nur sich selbst und den anderen gegenüber Verantwortung haben, sondern auch für die Natur und die Umwelt. Wir wollen den Kindern Verständnis für die Natur und Kenntnisse über sie vermitteln. In unserem Garten wachsen nun verschiedene Kräuter und Gewürzpflanzen, die wir kennenlernen, ernten, zubereiten und auch trocknen. Am Geruch und Aussehen lernen die Kinder die Kräuter zu unterscheiden. Bei den regelmäßigen Wald- und Naturtagen werden Wildkräuter gesammelt und in der Küche verarbeitet. Für die Wintermonate trocknen wir die Kräuter und verarbeiten sie zu Tee, Salben und als Zusatz für Seifen.

Wie leben wir die Säule Lebensordnung bei uns im Vogelnest?

„Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg“ (Sebastian Kneipp)

Lebensordnung umfasst alle Maßnahmen, die für Entspannung und Ausgleich, für Ausgewogenheit zwischen Ressourcen und Anforderungen sorgen und dadurch die Selbstheilungskräfte aktivieren sowie die Stresstoleranz und soziale Kompetenz erhöhen.

Ein paar Beispiele zur praktischen Umsetzung:

- freies Spiel und Jahreskreisgestaltung
- kreatives Gestalten und musizieren (z. B. Flötenspiel, musikalische Früherziehung)
- Regeln und Rituale
- Entspannungsangebote wie z. B. Yoga und Phantasiereisen

Wie leben wir die Säule Bewegung bei uns im Vogelnest?

„ Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers“ (Sebastian Kneipp)

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Dies hat schon Sebastian Kneipp erkannt. Durch bewegte Handlung kommt es zur Entfaltung eines positiven Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins.

Kinder haben einen instinktiven Bewegungsdrang. Durch ausreichend Bewegung wirkt man Unausgeglichenheit und Aggressionen entgegen und daran setzen wir an.

Praktische Umsetzung:

- tägliche Bewegung im Garten bei jedem Wetter
- Naturtage
- Waldtage (auch mit Unterstützung unserer Försterin)
- regelmäßige Spaziergänge durch unser Dorf
- Turn- und Rhythmikangebote

Wie leben wir die Säule Ernährung bei uns im Vogelnest?

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird“ (Sebastian Kneipp)

Eine gesunde, vitaminreiche und vollwertige Ernährung ist uns wichtig und trägt dazu bei, dass viele Krankheiten vermieden werden.

Praktische Umsetzung:

- täglich gemeinsam zubereitetes gesundes Frühstück (einmal wöchentlich backen wir auch frisches Brot)
- alle zwei Wochen gemeinsam zubereitetes Mittagessen
- täglicher Obst- und Rohkostteller
- Ernte aus unseren Kräuterbeeten, sowie die Bewirtschaftung unseres Ackers
- Kooperation mit ortsansässigen Obst- und Gemüsebauern
- Getränke: Pfefferminz- Zitronenmelissentee, Wasser, frisch gepresster Obstsaft
- Sinnesübungen – schmecken, tasten, riechen der unterschiedlichen Lebensmittel

Wir freuen uns, dass wir seit 2021 eine Kooperation mit der GemüseAckerdemie gestartet haben und dürfen uns seitdem auch AckerKita nennen. Im Rahmen des Bildungsprogramms bauen die Kinder ihr eigenes Gemüse auf unserem KitaAcker an. Wir ernten, gießen, zupfen Unkraut und erfahren dabei viel über Natur, Landwirtschaft und gesunde Ernährung. Die GemüseFreunde Rudi Radieschen, Maya Mais und viele mehr begleiten die Kinder mit Ackergeschichten, Spielen und Rätseln durch das AckerJahr.