

**Bitte unbedingt lesen:**

Ich freue mich, Sie begrüßen zu dürfen! Ihr Feedback ist mir enorm wichtig, daher freue ich mich sehr über Bewertungen. Nutzen Sie bitte das Angebot Ihres Onlinehändlers und hinterlassen ihre Bewertung - vielleicht sogar mit ein paar Worten. Gerne können Sie auch ihr Feedback an mich persönlich senden. Um es Ihnen besonders einfach zu machen, habe ich einen Online-Fragebogen erstellt. Das Ausfüllen dauert nur wenige Minuten, mir würden Ihre Angaben aber wahnsinnig weiterhelfen. Hier geht es zum Fragebogen:



**← Ihr Feedback!**

Noch ein wichtiger Punkt:

Ab und zu weiß ein Buch Produktionsmängel auf (schlechter Druck, zu viele oder zu wenige Seiten, Verarbeitungsmängel). Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Händler, dieser ist gerne bereit, das Mängelexemplar durch ein einwandfreies Exemplar zu ersetzen. Bitte nehmen Sie Verarbeitungsmängel nicht als Grund für eine schlechte Bewertung. Danke!

*Ihre Sandra*

**Mit Kneipp  
groß werden**

Gesundheitswochen mit Sebastian Kneipp

von Sandra Plha für

**Kita  
Fix**

© 2023 Sandra Plha

ISBN Softcover: 978-3-347-28669-6

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

<b>Prolog</b>	<b>5</b>
<b>Der KitaFix-Rahmenplan</b>	<b>6</b>
So arbeiten Sie mit dem KitaFix-Rahmenplan	6
Strukturierung nach Förderbereichen und Angeboten	7
Navigationshilfen	7
Der Rahmenplan	9
<b>Einführung in das Thema</b>	<b>12</b>
Wer war Sebastian Kneipp?	12
Die 5 Grundelemente	15
<b>Aktionswoche „Wasser“</b>	<b>18</b>
Wasser mit allen Sinnen erkunden	18
Mit Wasser experimentieren	20
Wasser schätzen und schützen lernen	21
Kneipp-Anwendungen	23
<b>Aktionswoche „Kräuter“</b>	<b>27</b>
Welche Kräuter und Heilpflanzen gibt es und wie kann ich sie nutzen?	27
Kräuter sammeln	30
Kräuter mit allen Sinnen erfahren	31
Herstellen von Kräutersäckchen	32
Wir kochen Tee aus frischen Kräutern	33
Herstellen von Kräuterölen	34
<b>Aktionswoche „Ernährung“</b>	<b>36</b>
Was ist gesunde Ernährung und warum ist sie für mich wichtig?	36
Wir bereiten uns ein gesundes Frühstück	40
Das Zucker-Würfel-Beispiel	43
Warum ist Vollkorn so gesund?	45
Täglich Obst und Gemüse	48
<b>Aktionswoche „Bewegung“</b>	<b>52</b>

Warum ist Bewegung wichtig?	52
Wir machen Fußgymnastik	57
Spazierengehen mal anders	60
Spiel und Spaß im Freien/Garten	62
Sinneserfahrung durch Barfußweg	65
<b>Aktionswoche „Lebensordnung“</b>	<b>67</b>
Tagesrhythmus und Rituale geben Sicherheit	67
Massagespiele	69
Kinderyoga	73
Einsatz von Klangschalen	79
<b>Abschlußaktion</b>	<b>81</b>
Wir erleben einen Wellness-Tag	81
<b>Quellen</b>	<b>83</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>84</b>

# Prolog

**U**nsere Kinder kennen und erleben heutzutage kaum noch die Basis für gesundes Aufwachsen. Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, natürliche Reize, Kräuter- und Heilpflanzen sind im Alltag unserer Kinder weit nach hinten gerückt und die Ernährung ist oft einseitig und ungesund. Bewegung wird durch modernen Medienkonsum eingeschränkt und Hektik, Stress und Zeitnot bringen das seelische Gleichgewicht aus dem Lot. Moderne Medikamente lassen uns natürliche Heilpflanzen vergessen.

Dieses Projekt bietet die Möglichkeit, Kindern eine gesunde Lebensweise spielend näher zu bringen und der Gesundheit wieder eine zentrale Rolle zukommen zu lassen.

Das Konzept von Sebastian Kneipp basiert auf dem klassischen Naturheilverfahren mit seinen 5 Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter, Lebensordnung (innere Balance).

# Der KitaFix-Rahmenplan

## So arbeiten Sie mit dem KitaFix-Rahmenplan

**M**it dem KitaFix-Rahmenplan steht ihnen eine äußerst umfangreiche und flexible Ideensammlung und Anleitung zum jeweiligen Thema zur Verfügung. Als Grundlage dient der eigentliche Rahmenplan in Tabellenform. Zum jeweiligen Förderbereich (linke Tabellenspalte) enthält dieser eine Vielzahl von Angebotsideen (rechte Tabellenspalte).

Im weiteren Verlauf werden zu jedem Förderbereich die entsprechenden Angebotsvorschläge weiter ausgeführt und mit praktischen Tipps, Gesprächsthemen, Bastelideen und -anleitungen sowie Spielen und Aktivitäten ergänzt.

Bewusst wurde auf genaue Vorgaben verzichtet. Jeder kann die hier beschriebenen Angebote, was Zeitpunkt und -raum, Örtlichkeit und Ablauf betrifft, ganz nach seinen Bedürfnissen in den vorhandenen Tagesablauf eingliedern.

Der KitaFix-Rahmenplan richtet sich an eine breite Interessengruppe. Angefangen bei interessierten Eltern, über Kinderpflegerinnen und Erzieherinnen in Ausbildung, Berufsanfängerinnen, erfahrene Fachkräfte bis hin zu Bildungseinrichtungen. Durch die Struktur des KitaFix-Rahmenplan kann sich jede dieser Gruppen schnell und einfach die für sie interessanten Teile herauspicken und entsprechend verwenden. Beispielsweise kann eine erfahrene Fachkraft lediglich den tabellarischen Rahmenplan als Grundstock für das eigenen Projekt verwenden. Eine Berufseinsteigerin kann mit dem KitaFix-Rahmenplan die gesamten Projektwochen zum entsprechenden Thema bewältigen.



Zu guter Letzt: Seien sie kreativ! Betrachten sie den KitaFix-Rahmenplan nicht zwingend als 1:1 Anleitung für ihre Projektwochen. Ziehen sie das heraus, was ihnen hilft und ergänzen sie es mit ihren Ideen - mit dieser Herangehensweise erzielen sie erfahrungsgemäß die besten Ergebnisse.

Gerne freuen wir uns unter [feedback@KitaFix.de](mailto:feedback@KitaFix.de) auf ihr Feedback und ihre Ergänzungsideen für den KitaFix-Rahmenplan.

## Strukturierung nach Förderbereichen und Angeboten

Jedem Förderbereich ist ein Kapitel gewidmet. Dieses enthält für jedes Angebot des Förderbereichs einen eigenen Abschnitt. Dort wird detailliert jedes Angebot nochmals genau erklärt und mit praktischen Tipps, Gesprächsthemen, Bastelideen und -anleitungen sowie Spielen und Aktivitäten ergänzt.

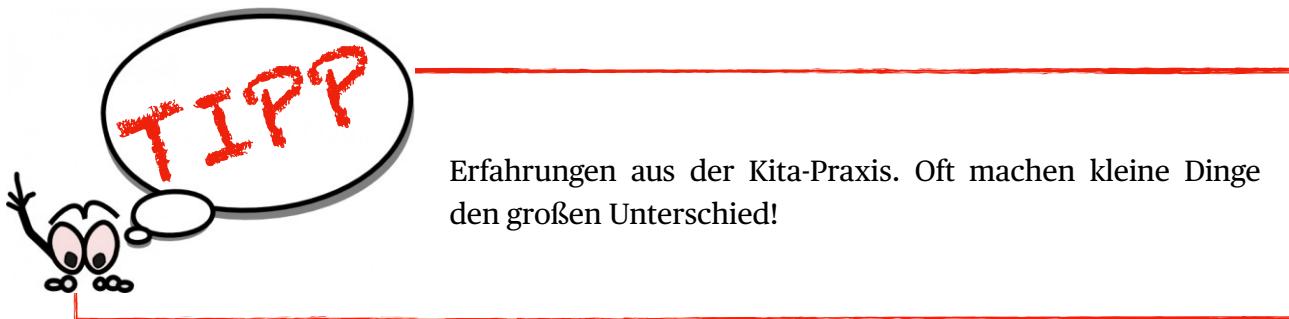
## Navigationshilfen

Im weiteren Verlauf dienen die folgenden Navigationshilfen zur besseren Übersicht. Darüber hinaus stehen auf der Webseite [www.KitaFix.de](http://www.KitaFix.de) alle Tabellen, Bilder, Grafiken und Anleitungen sowie weitere Zusatzangebote als Mappe zur Verfügung.

	Aktivität sollte im Gesprächskreis stattfinden
	Kreatives Gestalten
	Spracherziehung
	Musikalische Erziehung
	Arbeitsblätter
	Spiele
	Kochen & Backen
	Bewegungserziehung
	Fingerspiele
	Bilderbücher & Geschichten
	Experimente
	Besondere Aktionen

	Aktivität sollte an einer bestimmten Örtlichkeit stattfinden
	Größerer Vorbereitungsaufwand (z.B. Einkauf am Vortag)
	Materialliste für diese Aktivität
	Weiterführende Materialien auf <a href="http://www.KitaFix.de">www.KitaFix.de</a>

(->Mappe)	Diese weiterführenden Materialien (Arbeitsblätter, Vorlagen, Fotos, Bilder, Rezepte und Bastelanleitungen finden sie in der separat erhältlichen KitaFix-Sammelmappe.
-----------	---

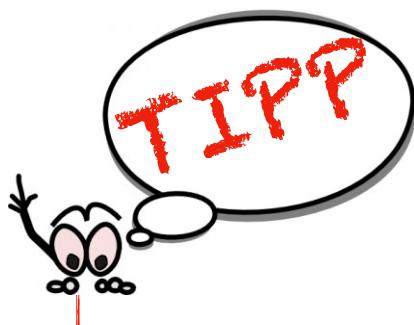


## Der Rahmenplan

---

Der tabellarische Rahmenplan (->Mappe) dient ihnen in erster Linie als Grundgerüst für die kommenden Projektwochen. Wie zuvor bereits erwähnt ist er allerdings nicht als 1:1 Anleitung zu verstehen. Die einzelnen Stichpunkte können individuell in den vorhandenen Ablauf integriert werden. Gleiches gilt für die Ausarbeitung der einzelnen Angebote und deren Art und Umfang.

Der Rahmenplan kann in dieser Form auch als Information und Aushang für die Eltern verwendet werden.



Erfahrungsgemäß kommt es bei den Eltern immer gut an, wenn der Rahmenplan frei gestaltet präsentiert wird. Lassen sie also ihrer Kreativität freien Lauf und basteln ihren eigenen Aushang, statt nur die ausgedruckte Tabelle aufzuhängen!

## Mit Kneipp groß werden

<b><u>Einführung in das Thema:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer war Sebastian Kneipp?</li> <li>• Die 5 Grundelemente auf denen das Lebenskonzept von Kneipp beruht (die Kneipp-Methode)</li> </ul>
<b><u>Aktionswoche „Wasser“:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser mit allen Sinnen erkunden</li> <li>• Mit Wasser experimentieren</li> <li>• Wasser schätzen und schützen lernen</li> <li>• Kneipp-Anwendungen wie Wassertreten, Armbäder, Schneelaufen/Taulaufen, Güsse</li> </ul>
<b><u>Aktionswoche „Kräuter“:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Kräuter und Heilpflanzen gibt es und wie kann ich sie nutzen?</li> <li>• Kräuter sammeln</li> <li>• Kräuter mit allen Sinnen erfahren</li> <li>• Herstellen von Kräutersäckchen</li> <li>• Wir kochen Tee aus frischen Kräutern</li> <li>• Herstellen von Kräuterölen</li> </ul>
<b><u>Aktionswoche „Ernährung“:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist gesunde Ernährung und warum ist sie für mich wichtig?</li> <li>• Wir bereiten uns ein gesundes Frühstück</li> <li>• Das Zucker-Würfel-Beispiel</li> <li>• Warum ist Vollkorn so gesund?</li> <li>• Täglich Obst und Gemüse</li> </ul>
<b><u>Aktionswoche „Bewegung“:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum ist Bewegung wichtig?</li> <li>• Wir machen Fußgymnastik</li> <li>• Spazierengehen mal anders</li> <li>• Spiel und Spaß im Freien/Garten</li> <li>• Sinneserfahrung durch Barfußweg</li> </ul>
<b><u>Aktionswoche „Lebensordnung“:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tagesrhythmus und Rituale geben Sicherheit (gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung)</li> <li>• Massagespiele</li> <li>• Kinderyoga</li> <li>• Einsatz von Klangschalen</li> </ul>
<b><u>Abschlussaktion:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir erleben einen Wellness-Tag</li> </ul>

**DIESER RAHMENPLAN IST ANDERS!**

Im Gegensatz zu den anderen KitaFix Rahmenplänen ist dieser Rahmenplan nach Themenwochen und nicht nach Förderbereichen strukturiert.

Dennoch liegt jedem Angebot ein Förderbereich zu Grunde. Aus welchem Förderbereich das jeweilige Angebot stammt, entnehmen sie dem Symbol in den Navigationshilfen.

# Einführung in das Thema

## Wer war Sebastian Kneipp?



Geschichte über Sebastian Kneipp, Bild von Kneipp (→Mappe), Gießkanne, ein paar Kräuter, einen Ball, einen Apfel, ein Kissen, ein Tuch

**D**er Priester und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp wurde am 17.05.1821 in Stephansried geboren. Er starb am 17.06.1897 in Wörishofen. Seine Naturheilmethode ist legendär und sehr erfolgreich.

### Vorbereitung:

Legen sie alle Gegenstände auf einen Tisch in der Mitte des Stuhlkreises und decken diese mit einem Tuch ab.

### Durchführung:

Lassen sie ein Kind das Tuch abnehmen und betrachten sie gemeinsam alle Dinge auf dem Tisch. Lassen sie sich von den Kindern erzählen, was sie sehen und was man damit machen kann.

Erklären sie den Kindern, dass vor langer Zeit ein Mann gelebt hat, für den diese Dinge zusammen alle sehr wichtig waren.

Hier können sie den Kindern das Bild von Kneipp zeigen und erzählen, wer Sebastian Kneipp war und was ihn dazu motiviert hat, sich mit Wasser, Kräutern, Bewegung, Ernährung und innerer Balance zu beschäftigen.



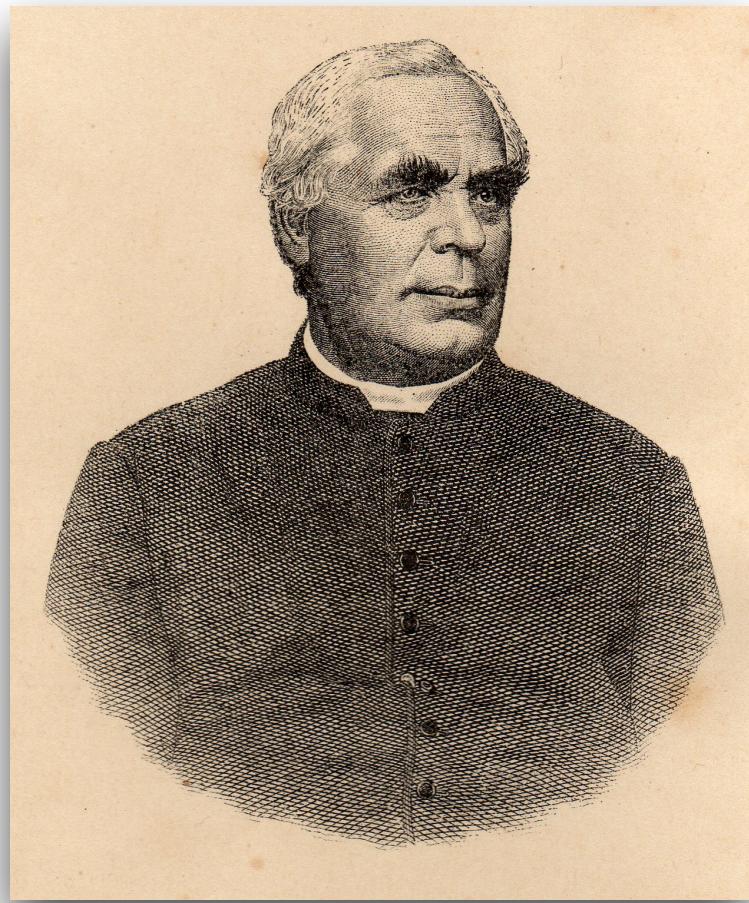
Erklären sie den Kindern den nachfolgenden Text mit eigenen Worten. Vorlesen könnte unter Umständen zu langweilig werden.

*„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen“*

*Sebastian Kneipp*

## **Sein Leben und Wirken**

Sebastian Kneipp wurde 1821 im bayrischen Allgäu geboren. Seine Familie war arm und er musste früh schwer arbeiten. Er sorgte zusammen mit seinem Vater für den Unterhalt der Familie als Hirtenjunge und Weber. Er hatte schon damals den Wunsch, Pfarrer zu werden.



Pfarrer Sebastian Kneipp

Da die Familie jedoch sehr arm war und die notwendige Bildung fehlte, blieb ihm anfangs dieser Wunsch unerfüllt. Doch ein entfernter Verwandter unterstützte ihn und gab ihm die Möglichkeit, seine Schulbildung fortzusetzen. Er ging aufs Gymnasium und machte dort sein Abitur. Es war eine schwere Zeit für Kneipp. Während des Tages arbeitete er, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen und nachts lernte er für sein Abitur, das er 1848 bestand.

Bald darauf startete er sein theologisches Studium in München und Dillingen. Sebastian Kneipp musste für die ganzen Anstrengungen und Entbehrungen einen hohen Preis bezahlen: Er bekam Lungenblutungen, heute nennt man das Tuberkulose. Er war bald so schwach, dass die Ärzte ihm nicht mehr helfen konnten. Doch Sebastian Kneipp kämpfte gegen seine Krankheit und besuchte regelmäßig Vorlesungen.

### **Ein Wasserbüchlein war die Rettung**

Kneipp entdeckte eines Tages in der Bücherei ein „Wasserbüchlein“ von Johann Siegmund Hahn. In diesem Büchlein berichtete Hahn „Von der Krafft und Würkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“.

Obwohl es Winter war, entschloss sich Kneipp spontan, die im Büchlein beschriebenen Vorschläge umzusetzen. Er lief in diesem Jahr mehrere Male pro Woche den weiten Weg vom Priesterseminar in Dillingen bis zur Donau. Er tauchte dort in die eiskalten Fluten, badete, eilte wieder nach Hause und hatte nach wenigen Monaten die Krankheit völlig überwunden.

1852 wurde Kneipp zum Priester geweiht und kam schließlich 1855 nach Wörishofen. Dort bekam er 1881 eine Pfarrstelle.

### **Kneipp entwickelte eine ganzheitliche Therapiemethode**

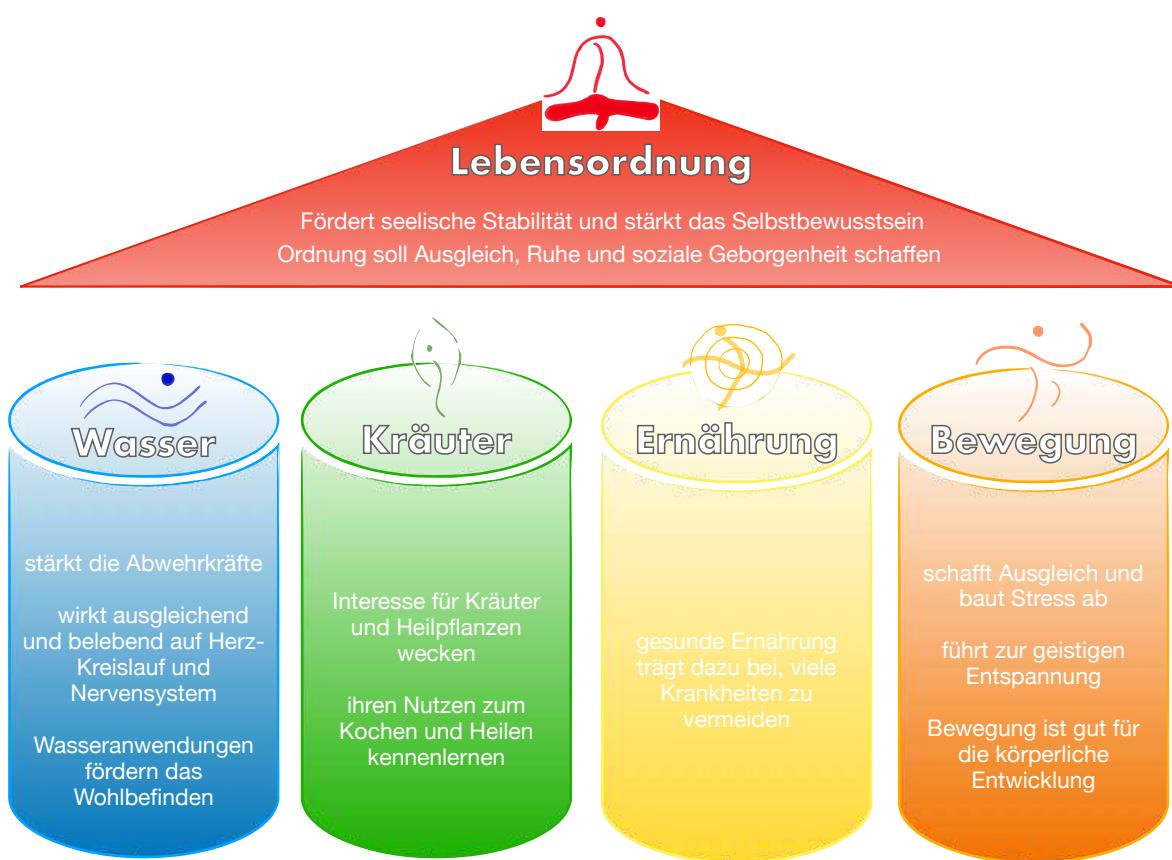
Neben seinem Beruf als Pfarrer entwickelte er das Konzept seiner Wasseranwendungen weiter. Außerdem erforschte er die heilende Wirkung von Pflanzen, sowie den positiven Einfluss gesunder Ernährung und Bewegung auf den Menschen. Er war mit seiner ganzheitlichen Therapiemethode sehr erfolgreich. Er schrieb Bücher wie „Meine Wasserkur“ (1886) und „So sollt ihr leben“ (1889), die heute noch erhältlich sind.

1897 starb Sebastian Kneipp im Alter von 76 Jahren. Seine einzigartige Naturheilmethode hatte eine Gesundheitsbewegung ausgelöst, die es bis dahin in Deutschland noch nicht gegeben hatte.

## Die 5 Grundelemente auf denen das Lebenskonzept von Kneipp beruht (die Kneipp-Methode)

		
	Klangschale o.Ä. und ein Kissen, Gießkanne, verschiedene Kräuter, kleine Schale mit gesunden Nahrungsmitteln (z.B. Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Joghurt...), Sprungseil (oder einen typischen Gegenstand, der mit Bewegung in Verbindung gebracht werden kann)	

Das Lebenskonzept von Sebastian Kneipp beruht auf den 5 Grundelementen Lebensordnung, Wasser, Kräuter, Bewegung und Ernährung. Das ausgewogene Zusammenspiel dieser Elemente verspricht ein gesundes und vitales Leben.

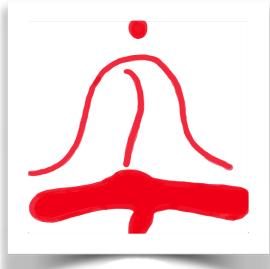


Lebensordnung nach Kneipp (->Mappe)

## Durchführung:

Stellen sie die Gegenstände in die Mitte des Stuhlkreises und lasse sie die Kinder diese betrachten. Die Kinder dürfen sich Gedanken darüber machen, warum diese Gegenstände für unsere Gesundheit gut sind. Nehmen sie einen Gegenstand nach dem anderen und gehen sie auf dessen Bedeutung für unsere Gesundheit ein. Dafür können sie untenstehende Informationen nutzen.

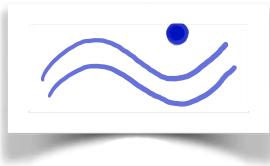
### 1. Lebensordnung (Klangschale, Kissen o.Ä.):



Das Element „Lebensordnung“ ist das übergeordnete Prinzip der Kneippschen Lehre. Damit der Mensch gesund bleibt, müssen sich Körper, Geist und Seele in einheitlicher Harmonie befinden.

Unsere Tage sind oft geprägt von Stress und Hektik. Wir müssen immer Leistung bringen und erfolgreich sein. Dies setzt uns unter Druck. Wir müssen einen Ausgleich schaffen zwischen Anspannung und Entspannung. Wenn wir eine Zeit lang aktiv waren, brauchen wir auch eine Zeit der Ruhe, um wieder Energie aufzutanken. Mit verschiedenen Entspannungsmaßnahmen werden über den Körper auch Geist und Seele günstig beeinflusst. Ein geregelter Tagesablauf und Rituale wirken dabei unterstützend.

### 2. Wasseranwendungen (Gießkanne):



Die Wasseranwendungen nach Kneipp bestehen in einem aktiven Training der Blutgefäße. Kalte und wechselwarme Anwendungen wirken durchblutungsfördernd und gefäßtrainierend. Dies führt zu einer Abhärtung des Körpers. Darüber hinaus sorgen regelmäßige, mehrwöchige kalte Wasseranwendungen für eine deutliche Erhöhung der Stresstoleranz: Durch den kalten Reiz werden Stresshormone im Körper ausgeschüttet, die mit der Häufigkeit der Anwendung sinkt.

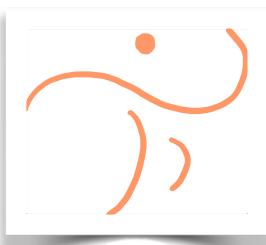
Wasseranwendungen werden eingeteilt in Güsse, Waschungen, Bäder und Wickel, die je nach Therapie kalt oder warm angewendet werden können. Dazu kommt noch das bekannte Wassertreten, Tautreten und Schneegehen.



### 3. Heilkräuter (verschiedene Kräuter):

Sebastian Kneipp griff in seinen Ausführungen alte Erfahrungen über Heilkräuter auf. Dabei konzentrierte er sich auf milde, meist heimische Heilpflanzen. Die stärker wirkenden, aber mit Risiken behafteten Giftpflanzen überließ er den Ärzten und Apothekern. Durch das Zusammenspiel dieser milden Kräuter mit anderen Heilverfahren wird eine effektive Gesamtwirkung erreicht. So beugen wir Krankheiten vor, halten uns gesund und können Krankheiten behandeln.

In der Kneippschen Lehre werden ganze Pflanzen, sowie frische und getrocknete Pflanzenteile verwendet. Sie kommen in frisch gepressten Pflanzensaft, Tees, ätherischen Ölen, Badezusätzen oder Salben zum Einsatz.



### 4. Bewegung (Sprungseil o.Ä.):

Der Mensch ist von Natur aus ein Bewegungswesen. Da sich die Menschen heutzutage sehr wenig bewegen, stellt dies einen Risikofaktor für viele Erkrankungen (Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall...) dar.

Ausreichende und systematische Bewegung dagegen kann nicht nur Herz und Kreislauf kräftigen, sondern auch den Stoffwechsel im Körper positiv beeinflussen. Zur Förderung der Gesundheit ist vor allem regelmäßiges Ausdauertraining wie Spazierengehen, Walken, Wandern, Joggen, Gymnastik, Tanzen, Radfahren, Skilanglauf und Schwimmen geeignet. Hierbei werden viele unterschiedliche Muskelpartien eingesetzt.



### 5. Ernährung (Schale mit gesunden Nahrungsmitteln):

Kneipp hat sehr früh erkannt, dass ein großer Teil der Erkrankung durch falsche Ernährung ausgelöst wird. Deshalb forderte er eine einfache, natürliche und schonend zubereitete Kost. Die Nahrung soll vor allem dazu dienen, den Energiebedarf zu decken. Außerdem soll sie Stoffwechsel, Herz, Kreislauf und Abwehrkräfte in guter Funktion halten. Aus diesem Grund benötigt der Körper täglich eine bestimmte Kalorienmenge sowie eine Vielzahl von Nährstoffen und Vitaminen.