

„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. Sein größter Wunsch war es Pfarrer zu werden. Da die Familie sehr arm war, blieb ihm dieser Wunsch erstmal unerfüllt. Ein Verwandter unterstützte ihn dann doch und so konnte er sein Abitur auf dem Gymnasium in Dillingen absolvieren. Für Sebastian Kneipp war das eine sehr schwierige Zeit. Während des Tages musste er arbeiten, um Geld für seinen Lebensunterhalt zu verdienen und nachts lernte er für sein Abitur. Nachdem er sein Abitur bestanden hatte startete er sein theologisches Studium in München und Dillingen. Für die jahrelangen Anstrengungen musste er einen hohen Preis bezahlen. Sebastian bekam Tuberkulose und er war bald so schwach, dass die Ärzte ihm damals nicht helfen konnten. Doch er gab nicht auf und entdeckte eines Tages ein kleines „Wasserbüchlein“ das ihm half, ihn wieder gesund zu machen. Mehrere Male pro Woche lief Sebastian Kneipp zur Donau und tauchte dort in die eiskalten Fluten und anschließend eilte er wieder nach Hause. Schon nach wenigen Monaten war seine Erkrankung überwunden. Er entwickelte sein Konzept weiter. So fand er außerdem heraus, dass gesunde Ernährung und Bewegung einen positiven Einfluss auf den Menschen haben. Auch die heilende Wirkung von Pflanzen erforschte er. Er war mit seiner ganzheitlichen Therapiemethode sehr

erfolgreich. Im Alter von 76 Jahren verstarb Sebastian Kneipp. Seine einzigartige Naturheilmethode hatte zu diesem Zeitpunkt eine Gesundheitsbewegung ausgelöst, die es bis dahin in Deutschland noch nicht gegeben hatte.

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



Warum eigentlich Gesundheitsförderung im Kindergarten?

- Kinder werden an eine gesunde Lebenseinstellung herangeführt
- Kinder sind offen, neugierig und noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern
- Kinder lernen auf Dauer verantwortlich mit ihren individuellen Gesundheitsressourcen umzugehen
- Durch die 5 Elemente wird die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder positiv beeinflusst
- Gesundheit wird unterstützt und gefördert

So setzen wir die 5 Elemente im Kindergarten um

1.) Lebensordnung:

- Wir orientieren uns am Jahreszeitenkreis (Erntedank, St. Martin, Geburtstage, ...)
- Gemeinsame Rituale
- Klare Formulierungen - Grenzen setzen
- Anerkennung und Lob
- Massagegeschichten
- Yoga

2.) Bewegung

- Spielen im Garten
- Waldspaziergänge/Spaziergänge
- Spielplatzbesuche
- Turnstunden
- Tanz- und Bewegungsspiele

3.) Gesunde Ernährung

- Gesundes Frühstück einmal im Monat
- Einmal in der Woche Schulobstaktion
- An den Geburtstagen bringen die Kinder von zuhause Obst und Gemüse mit
- Gemeinsames Backen und Kochen
- Zum Trinken bieten wir den Kindern Früchte- und Kräutertee, Mineralwasser und Saftschorlen

4.) Heilpflanzen und Kräuter

- Kräuterbeet im Garten gemeinsam pflegen
- Kräuter sammeln
- Tees zubereiten
- Nutzung von Massageöl
- Verwendung von frischen, gefrosteten und getrockneten Kräutern

5.) Wasser

- Armbäder
- Wassertreten
- Taulaufen
- Schenkelguss
- Wechselbäder
- Massage mit dem Peelinghandschuh
- Abklopfübungen

Dieses Konzept ist heute aktueller denn je. Kneipp hatte schon damals erkannt, dass die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele eine wesentliche Rolle für Gesundheit und Krankheit spielen. Wir möchten den Kindern möglichst früh die Grundlagen zur gesunden und naturgemäßen Lebensweise spielerisch beibringen.

*„Gesundheit bekommt man nicht im
Handel, sondern durch den
Lebenswandel.“*

Sebastian Kneipp