

Die Gesundheitslehre angelehnt an Sebastian Kneipp

- Erlernen und Einüben von gesundheitsbewusstem Verhalten im Alltag
- Stärkung des Immunsystems
- spielerisch und mit Spaß etwas für die Gesundheit tun
- die Kneipp'sche Gesundheitslehre wird von fünf ineinander greifende Säulen getragen:
 - Wasseranwendungen
 - Bewegung
 - Gesunde Ernährung
 - Lebensordnung
 - Heilpflanzen & Kräuter



Wasseranwendungen

Durch gezielte Wasseranwendungen lassen sich spezielle Körperfunktionen anregen und wieder aktivieren:

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Belebung des Herz-Kreislauf-Systems
- Nervensystem

Grundsätze:

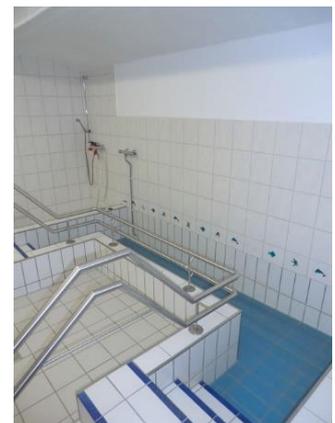
- schwache Reize regen die Lebensfunktion an
- dosierte mittlere Reize fördern und kräftigen die Lebensfunktion
- übergroße Reize schaden

Umsetzung in der Kita:

- Wassertreten
- Güsse, z. B. Knieguss, Armguss, Gesichtsguss
- Oberkörperwaschung
- Armbäder
- Luftbad
- Schneetreten
- Tautreten
- Barfuß gehen

Wichtig ist:

- bei bestehenden Krankheiten vorher einen Arzt befragen
- Kenntnisse zur korrekten Vorgehensweise
- keine Anwendung vor oder nach dem Essen
- Kaltanwendung nie auf kalter Haut
- Extremversuche vermeiden und vorsichtig beginnen
- nach einer Kaltanwendung für Wiedererwärmung sorgen (Bewegung oder Bettruhe)



Unser Kneippraum

Bewegung

Das Spielen, Toben und Bewegen an der frischen Luft ist zu jeder Witterung und Jahreszeit wichtig, entsprechend dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung!“

- Stärkung des Bewegungsapparates und des Immunsystems
- Förderung von Geschicklichkeit und Kraft
- Vorbeugen von Überängstlichkeit, Übergewicht und Haltungsschäden
- Erweiterung des Lebensraums
- Förderung von Explorationsverhalten und Forscherdrang
- soziale Kontakte und neue Freundschaften knüpfen
- Stressabbau
- Ausbildung der kindlichen Persönlichkeit

Umsetzung in der Kita:

- rennen
- klettern
- Spaziergänge
- Waldtag
- barfuß gehen
- Schlitten fahren

Weitere Möglichkeiten:

- Schwimmen
- Radfahren
- Wandern

Unser Turn- & Bewegungsraum:



Lebensordnung

Das seelische Wohlbefinden in unserer Leistungsgesellschaft ist heute wichtiger als je zuvor. Das „Leistungsgefühl“ des Kindes muss in Ordnung sein, dies ist Voraussetzung zur Krankheitsvorbeugung.



Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag:



Wann fühlt sich ein Kind wohl:

- beim Spielen
- mit stimmigen sozialen Kontakten
- bei einem Wechsel von Anspannung und Entspannung
- wenn es so angenommen und geliebt wird, wie es ist
- wenn ihm Verständnis und Zeit durch die Erwachsenen entgegengebracht werden

Umsetzung in der Kita:

- Mittagsschlaf
- Ruhephasen
- Entspannungsgeschichten

Unser Ruhe- & Snoozelenraum:



Gesunde Ernährung

In der heutigen Zeit ernähren sich viele Menschen zu fett, zu süß und zu salzig! Mahlzeiten werden überkonsumiert und überproportioniert – besser ist eine ausgewogene und vollwertige Mischkost!



Mögliche Folgen ungesunder Ernährung:

- Bluthochdruck
- Karies
- Übergewicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes mellitus
- Bewegungs-, Skelett- oder Kreislaufprobleme

Worauf ist zu achten:

- hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel essen
- Ergänzung durch Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Wurst
- wenig Fett essen, mehr Kohlenhydrate und Ballaststoffe
- viel Kalzium zu sich nehmen
- genügend Jod aufnehmen
- **WENIG ZUCKER!!!**
- viel trinken - ungesüßte Fruchtsäfte und Fruchtsaftschorlen, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Fertigprodukte meiden

Umsetzung in der Kita:

- Bewusstsein für gesunde und ungesunde Lebensmittel schulen
- Kontakt mit verschiedenen gesunden Lebensmitteln
- Anbau von eigenem Obst und Gemüse
- Verarbeitung der geernteten Produkte
- gesundes Frühstück
- gemeinsame Zubereitung von Speisen (z. B. Kartoffelsuppe, Kürbissuppe, Brot backen, Salat, etc.)

Unsere Kinderküche:



Heilpflanzen & Kräuter

Die Natur bietet uns mit ihren Heilpflanzen und Kräutern einen Schatz von außergewöhnlichem Wert, zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

- Förderung des Verständnisses und dem Interesse für die Natur
- Entwicklung des Verantwortungsbewusstseins für den eigenen Körper und gegenüber der Natur

Umsetzung in der Kita:

- Kräutertees (z. B. Pfefferminze, Hagebutte, Fenchel, Anis, Melisse, etc.)
- Kräuterquark
- Gewürzkräuter anbauen (z. B. Thymian, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, etc.)

Weitere Möglichkeiten für zu Hause:

- pflanzliche Medikation bei sog. „Bagatellerkrankungen“ (z. B. Ringelblumencreme, Spitzwegerich-Sirup, etc.) Bei richtiger Anwendung sind sie gut verträglich und nebenwirkungsfrei!
- Badezusatz

