

KneippKindergarten

Fühl' mal

Seite 4:

**Emotionale
Gesundheit:
Ein Ausflug in
die Gefühlswelt
von Kindern**

Das Kneipp-Gesundheitskonzept

Wasser

Heilpflanzen

Ernährung

Bewegung

Lebensordnung





Kneipp SKA
aktiv & gesund

**Sebastian-Kneipp-Akademie
für Gesundheitsbildung**

Adolf-Scholz-Allee 6 – 8
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002-133
oder -132

Fax 08247 3002-198

E-Mail: ska@kneippbund.de

facebook.de/kneippakademie

[sebastian_kneipp_akademie_de](https://instagram.com/sebastian_kneipp_akademie_de)



Neu:

Besuchen Sie uns auf Instagram
[sebastian_kneipp_akademie_de](https://instagram.com/sebastian_kneipp_akademie_de)

Schlüsselblume und Gänseblümchen – die ersten Frühlingspflanzen



Schlüsselblumen und Gänseblümchen sind die ersten Frühlingspflanzen und wachsen in vielen Kita-Gärten. Das Gänseblümchen ist fast das ganze Jahr über verfügbar. Was lässt sich damit alles machen? In diesem Webinar erfahren Sie viel Wissenswertes über diese beiden Pflanzen und erhalten Ideen und Tipps, was Sie mit den Kindern in den Einrichtungen umsetzen können. Auch die kulinarischen Genüsse kommen nicht zu kurz.

Leitung: Gabriele Baumeister
Ort: Zoom
Umfang: 4 Lerneinheiten
Sem.-Nr.: 221536
Termin: 07.04.2021
Gebühr: MG 48 €, NMG 60 €

Kreative Bewegungsangebote für Kinder



Der kreativ-künstlerische Tanz nimmt Körper, Geist und Seele in Anspruch und bietet Kindern auf diese Weise viele Möglichkeiten, über sich selbst zu lernen. Auf spielerische Weise werden individuelle und soziale Kompetenzen gestärkt und neue Fähigkeiten entdeckt. Die Seminarinhalte können in der Kita und Grundschule (Zielgruppe 4-10 Jahre) angewendet werden.

Leitung: Sonja Brinkmann
Ort: Zoom
Umfang: 8 Lerneinheiten
Sem.-Nr.: 221447
Termin: 16.04. – 17.04.2021
Gebühr: MG 95 €, NMG 120 €

Märchenerzähler/-in SKA

Ob im Beruf, als nebenberufliche Aktivität oder als Kleinkünstler: Märchen lassen sich überall einbringen und öffnen Herzen. Diese Ausbildung beinhaltet eine gute Mischung aus Hintergrundwissen, Erzähltechnik und Auftrittserfahrung. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen in der Regel die Volksmärchen unterschiedlicher Völker.

Leitung: Simone Wanzek-Weber
Ort: Bad Wörishofen
Umfang: 150 Lerneinheiten
Sem.-Nr.: 221338
Start: 12.05. – 16.05.2021
Gebühr: MG 1.500 €, NMG 1.750 €

Indian Balance® for Kids – Pfad 1: Lerne die bewegte Welt der Indianer kennen

Spielerische Leichtigkeit, grenzenlose Fantasie, pure Lebendigkeit – Das ist es, was „Indian Balance® for Kids“ so besonders macht! Die energiereichen Übungen lassen Sie und Ihre Kinder den indianischen Spirit mit allen Sinnen spüren, was sich positiv auf ihre körperliche, geistige und seelische Balance auswirkt.

Leitung: Christian de May
Ort: Bad Wörishofen
Umfang: 15 Lerneinheiten
Sem.-Nr.: 221263
Termin: 29.05. – 30.05.2021
Gebühr: MG 225 €, NMG 265 €

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage
www.kneippakademie.de im Bereich „Kindergesundheit“

Inhalt

LEBENSORDNUNG

4

Lisa Spielmann:

Emotionale Gesundheit: Ein Ausflug in die Gefühlswelt von Kindern

BEWEGUNG

10

Katrin Niekerke:

Bewegt im Wohnzimmer Spiele und Übungen für die ganze Familie

KINDERSEITE

16

Such- und Ausmalbilder

NATÜRLICHE REIZE

20

Viola Mayr:

Tasten, Fühlen, Barfußgehen – Sinneserfahrungen für Kinder Ideensammlung für Familien

DIES+DAS

24

Impressum, Bildnachweis

Wir feiern 200 Jahre
Sebastian Kneipp



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wenn wir eines in den letzten Monaten gelernt haben, dann ist es sicherlich das Improvisieren. Verschwendet man nämlich viel Zeit damit, sich zu ärgern, was momentan nicht möglich ist, dann bringt das relativ schnell schlechte Laune mit sich – und bei Eltern gleich doppelt. Denn Kinder möchten entdecken, erleben, glücklich sein. Richtet man seine Aufmerksamkeit hingegen auf das, was man mit den Kindern alternativ machen kann, dann bringt das Freude und neue Energie – nicht nur für die Jüngsten.



Thomas Hilzensauer
Bundesgeschäftsführer

Deshalb möchten wir in dieser Ausgabe des KneippKindergartens Tipps und Anregungen geben wie man die gemeinsame Zeit wunderbar nutzen kann. Unter dem Motto „Fühl mal“ finden Sie beispielsweise Ideen für einen Sinnesparcours zuhause. So können wir verschiedene Materialien erspüren und wertvolle Sinneserfahrungen machen. Freude, Ärger, Neugierde: Dass es nicht nur mit Händen & Co. viel zu fühlen gibt, zeigt der Beitrag „Emotionale Gesundheit: Ein Ausflug in die Gefühlswelt von Kindern“. Hier geht es darum die emotionale Kompetenz von Kindern zu fördern und wie Eltern lernen können die Gefühle von Kindern anzuerkennen.

Anregungen wie Eltern und Kinder gemeinsam aktiv sind und dabei jede Menge Spaß haben können, bietet der Beitrag „Bewegte Familie“ mit tollen Praxistipps zum Nachmachen.

Bleiben Sie gemeinsam aktiv und gesund

Ihr

Thomas Hilzensauer



Emotionale Gesundheit:

Ein Ausflug in die Gefühlswelt von Kindern



Die ersten sechs Lebensjahre stellen die Weichen für die Zukunft. In der Psychotherapie oder auch im Coaching findet sich diese Theorie immer wieder bestätigt: Hinter den Problemen und Blockaden stehen oftmals destruktive Glaubenssätze, Verhaltensmuster oder emotionale Konditionierungen, die ihren Ursprung in der frühen Kindheit haben. Dass laut der Bundespsychotherapeutenkammer jährlich 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland psychisch erkranken, ist alarmierend und unterstreicht den Handlungsbedarf im frühen Alter. Während die zunehmende Stressbelastung durch ein wachsendes Gesundheitsangebot für Erwachsene abgefangen werden soll, wird häufig übersehen, dass auch Kinder zu den Betroffenen zählen. Kinder fühlen sich zunehmend häufiger durch schulischen Leistungsdruck, Mobbing oder etwa familiäre Probleme überfordert. Gleichzeitig verfügen sie

noch nicht über dieselben Ressourcen zur Stressbewältigung wie Erwachsene. Wir möchten Kinder instinktiv vor unangenehmen Erfahrungen abschirmen, müssen uns aber eingestehen, dass das nicht gänzlich möglich ist. Es wäre auch nicht förderlich. Räumen wir Kindern alle Steine aus dem Weg, berauben wir sie der wichtigen Chance, an Herausforderungen zu wachsen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und mehr Resilienz zu entwickeln. Die Frage lautet deshalb: Wie können wir Kinder gegen Stress wappnen?

Die Beziehung zwischen Emotionen und Stress

Tatsächlich entsteht Stress nicht durch äußere Faktoren, sondern durch deren subjektive Bewertung. Empfinden wir eine Situation als herausfordernd oder bedrohend und bewerten unsere Ressourcen zur Bewältigung als unzureichend, reagiert unser Körper mit Stress.

Dieses Bewertungssystem sind Emotionen. Emotionen sind reflexartige Körperreaktionen, mit denen wir auf unsere Umwelt reagieren. Sie bestehen aus körperlichen Erregungen, Gedanken, Gefühlen und Verhaltensreaktionen. Gefühle stellen dabei die Bewusstwerdung einer Emotion dar. Wir haben nie die volle Kontrolle über äußere Umstände, können aber stets unsere Innenwelt beeinflussen — und das macht emotionale Kompetenz zu einer Schlüsselfunktion im Umgang mit Stress.

Emotionen haben die Funktion der Steuerung von Verhalten und sozialer Interaktion. Indem Emotionen uns wichtige Informationen über unsere Umwelt liefern, ermöglichen sie uns einen angemessenen Umgang mit der jeweiligen Situation. Darüber hinaus beeinflussen Emotionen unser Konzentrationsvermögen und den Zugang zu unserer Kreativität, was wir denken und worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.



Emotionale Kompetenzen in der frühkindlichen Entwicklung

Unter emotionaler Kompetenz wird ein Zusammenspiel verschiedener Fähigkeiten verstanden, von denen drei von besonderer Bedeutung im Kleinkindalter sind:

Emotionsausdruck: Babys lachen, schreien und weinen – sie drücken

schon in den ersten Lebensmonaten Grundemotionen aus. Ab dem zweiten Lebensjahr entwickeln Kinder ein Bewusstsein über das Selbst und verinnerlichen Werte und Normen ihres sozialen Umfelds. Durch die Erkenntnis, beobachtet und bewertet zu werden, erleben sie erstmals selbstbezogene Emotionen wie Scham, Stolz oder Neid. Im Laufe der

Entwicklung lernen sie, ihre Gefühle vor anderen zu verbergen oder sogar eine andere Emotion vorzutäuschen.

Emotionswissen: Um Emotionen als Informationsquelle über eine Situation zu nutzen, müssen wir Emotionen, ihre Auslöser und Folgen zunächst erkennen und benennen können. Ab Mitte des zweiten Lebensjahres verfügen Kinder über dieses Emotionsverständnis und die Fähigkeit, es zu verbalisieren. Multiple oder gegensätzliche Emotionen, die gleichzeitig gefühlt werden, können hingegen erst ab dem Vorschulalter begriffen werden.

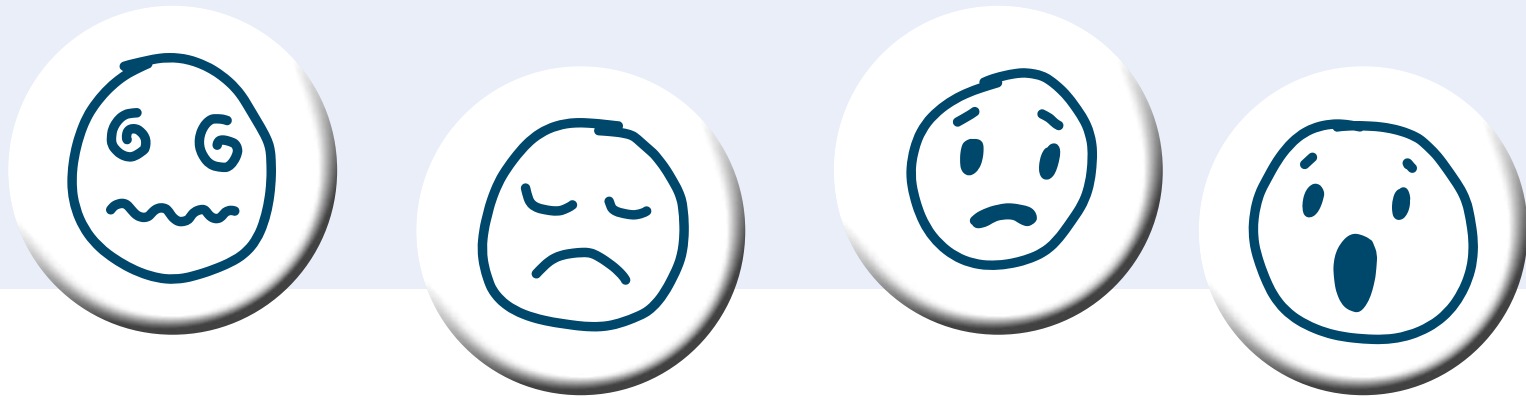
Emotionsregulation: Die Autonomiephase, oder umgangssprachlich „Trotzphase“ genannt, im Alter von etwa 2 bis 5 Jahren lässt unschwer erkennen: Kleinkinder müssen einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen noch erlernen. Sie werden oft von starken Gefühlen überwältigt und sind auf unsere Unterstützung angewiesen, um diese zu regulieren. Erst im Vorschulalter entwickeln Kinder eigene Strategien, die im Schulalter ausgebaut werden.

Der Erwerb dieser Kernkompetenzen ist die Basis selbstwirksamen Handelns. Sie begünstigen einen positiven Umgang mit Stress und fördern so die psychische und körperliche Gesundheit. Es liegt also auf der Hand, dass emotionale Kompetenzen auch in der kindlichen Entwicklung eine wichtige Rolle einnehmen.

Emotional kompetente Kinder haben eine bessere Selbstregulation, was sich in schulischem und beruflichem Erfolg, einem gesunden Selbstvertrauen, aber auch prosozialem Verhalten widerspie-



Wenn (Klein-)Kinder wütend werden, hilft gutes Zureden oft nicht aus



gelt. Sie lernen, ihren Fähigkeiten zu vertrauen, sich neuen Situationen zu stellen und damit insbesondere ihre Resilienz auszubauen: die Fähigkeit, Herausforderungen und Krisen zu bewältigen. Eine hohe Resilienz gilt als wichtiger Schutzfaktor vor psychischen Erkrankungen, die meist mit Defiziten in der Emotionsregulation in Verbindung stehen.

Emotionale Kompetenz fördern

Die emotionale Entwicklung unterliegt einer Reihe von Einflussfaktoren, wie dem Familienklima, dem Freundeskreis, kulturellen Normen aber auch angeborenen Eigenschaften wie Geschlecht und Temperament.

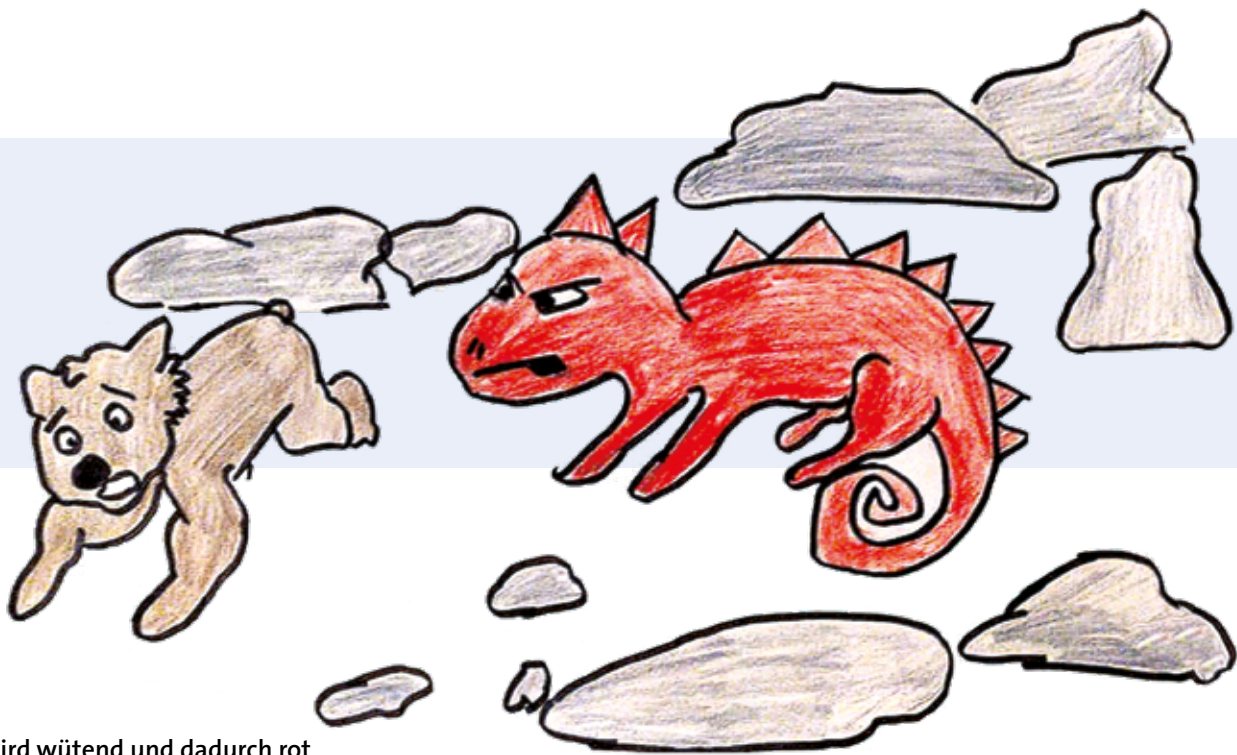
Im Vordergrund steht, welcher Stil dem Kind vorgelebt wird. Wir können eine gesunde Beziehung zu Emotionen fördern, indem wir Emotionen empathisch und wertungsfrei begegnen. Als Grundsatz gilt: Jede Emotion hat ihre Berechtigung, nicht jedoch jedes Verhalten. Diese Differenzierung ist in der Erziehung wichtig, um allen Gefühlen Raum zu geben und trotzdem pädagogisch zu handeln. Nicht die Emotion selbst ist konstruktiv oder problematisch, sondern ihr Bewältigungsstil. So berichten Patienten einer Angststörung mitunter über dieselben Ängste wie gesunde Menschen. Ihr Vermeidungsverhalten verhindert aber eine Konfrontation mit ihren Ängsten und führt dazu, dass diese aufrechterhalten und verstärkt werden.

Die Abwertung von Gefühlen birgt für Kinder die Gefahr, später den Zugang zu ihren Gefühlen zu verlieren oder diesen durch destruktive Verhaltensweisen zu entfliehen. Sie können dann schlechter auf ihre Bedürfnisse eingehen und für sich sorgen. Machen Kinder hingegen die Erfahrung, dass ihre Emotionen anerkannt und akzeptiert werden, erlernen sie einen achtsamen Umgang mit Gefühlen. Das bedeutet, Gefühle wertungsfrei anzunehmen und ihnen keinen Widerstand zu leisten, sie also weder zu unterdrücken noch sich in negative Emotionen hineinzusteigern. Nur so können negative Emotionen vollständig verarbeitet werden.

Wie gelingt es Eltern, die Gefühle von Kindern anzuerkennen?

1. **Gefühle wahrnehmen:** Schenken Sie dem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit. Stellen Sie Blickkontakt her und hören Sie aufmerksam zu.
2. **Gefühle annehmen:** Vermeiden Sie Aussagen wie „Das ist doch nicht so schlimm“ oder „Warum weinst du denn?“ ebenso wie umgehende Ablenkungen, mit denen sie die kindliche Emotion negieren. Es ist nicht Ihre Aufgabe, das Kind sofort glücklich zu machen, sondern es in seinen Gefühlen zu begleiten. Nehmen Sie die Gefühle und Realität des Kindes ernst.





Kalli wird wütend und dadurch rot

3. Gefühle verbalisieren: Beschreiben Sie Ihre Beobachtung neutral: „Du bist traurig, weil du unbedingt noch schaukeln wolltest, stimmt’s? Das kann ich gut verstehen, Schaukeln macht dir riesig Spaß. Aber andere Kinder möchten auch gerne mal auf die Schaukel.“ Der Dreh- und Angelpunkt ist, dass sich das Kind gesehen und verstanden fühlt. Indem Sie den Gefühlen eine Sprache geben, fördern Sie außerdem sein Emotionsverständnis.

Emotionstraining mit Kalli Chamäleon

Vorlesen bietet eine gute Gelegenheit, emotionale Kompetenzen zu trainieren.

Im Emotionstraining mit Kalli Chamäleon lernen Kinder spielerisch, Grundemotionen sowie deren Auslöser zu erkennen und benennen. Die dazu eingesetzte Geschichte des vierbeinigen Protagonisten nimmt die Kinder mit auf eine Reise durch die bunte Gefühlswelt:

Lisa Spielmann ist Life Coach (B.Sc.). Im Rahmen Ihres Studiums führte sie ein Projekt zum Training emotionaler Kompetenzen in einer Kindertageseinrichtung mit Kindern im Alter von 3 bis 5 Jahren durch. Dazu entwickelte sie die Geschichte von Kalli Chamäleon.

Stets perfekt getarnt ist das kleine Chamäleon Weltmeister im Versteckspiel. Da es von den anderen Tieren aber nie gefunden wird, wird es schließlich vom Spielen ausgeschlossen. Kalli durchlebt eine Reihe negativer Gefühle — und ändert dabei seine Farbe. Seine Freunde, die nur den bunten, glücklichen Kalli kannten, sind erstaunt und finden das Versteckspiel mit ihm plötzlich lustig. Wieder in seinem Element findet Kalli wieder zurück zu seiner Farbe.

In einem 10-minütigen Anschlussgespräch wird über Situationen gesprochen, in denen sich Kalli traurig, wütend, ängstlich oder fröhlich gefühlt hat. Die Kinder werden dazu angeregt, über emotionale Erfahrungen aus ihrem Alltag zu berichten. Zur Veranschaulichung der oft überwältigenden Gefühle unterstützen Gefühlsplakate von Kalli, die zeigen: Wir erleben Emotionen durch Veränderungen am Körper. Die visuelle Stütze hilft den Kindern, ihre Emotionen einzuordnen, sprachlich auszudrücken und Auslöser zu identifizieren. Für einen regelmäßigen Austausch über emotionale Erlebnisse können die Plakate natürlich in den Alltag integriert werden.

Prinzipiell eignet sich jede Geschichte, um das Emotionsverständnis zu trainieren. Fragen wie „Woran erkennst du, dass er wütend ist?“ oder „Wieso fühlt

er sich wohl traurig?“ fördern neben dem Wissen über situative Auslöser von Emotionen auch die Empathie. Zur Verarbeitung emotionaler Erfahrungen eignen sich insbesondere Bücher, die an die Erfahrungswelt des Kindes anknüpfen. Etwa eine Geschichte zum ersten Schultag, wenn auf die Einschulung hingefiebert wird, oder ein ärztliches Buch nach einem Besuch beim Doktor.

Der Schlüssel ist ein offener Umgang mit Gefühlen. Kinder müssen lernen, dass negative Gefühle zum Leben dazugehören. Stehen sie im Gleichgewicht zu positiven Emotionen können sie sogar als Chance begriffen werden. Sie sind das Fenster zu unseren Gefühlen und Werten, verleihen unserem Leben Tiefe und Sinn und bieten die Chance, über uns hinauszuwachsen. Mit der Förderung emotionaler Kompetenzen befähigen wir Kinder, dieses Potenzial auszuschöpfen und legen den Grundstein für ihre seelische Gesundheit.

*Lisa Spielmann,
Life Coach (B.Sc.)*



Limitierte Sonderedition

Playmobilfigur Sebastian Kneipp mit Gießkanne, Kneipp-Sandalen und seinem berühmten Buch „Meine Wasserkur“, begleitet von seinem weißen Spitz.

Liefertermin: voraussichtlich Ende April

Best.-Nr. A3074 € **3.⁹⁹**

Bitte beachten:

Bis zum Erscheinungstermin kann dieser Artikel ausschließlich separat vorbestellt werden. Das Kombinieren mit anderen Artikeln aus unserem Sortiment in einer Bestellung ist bis zum Erscheinungstermin nicht möglich.

 Verlag
Kneipp Shop
 aktiv & gesund

www.kneippgesund.de



Jetzt ins Jubiläumsjahr starten!
www.kneippgesund.de/2021/

Wickel-Hausapotheke

Das ideale Geschenk für junge Mamis und Papis. Mit dieser Wickel-Grundausrüstung und dem bewährten Ratgeber von Ursula Uhlemayr „Wickel & Co. – Bärenstarke Hausmittel für Kinder“ haben Sie das ideale Präsent für Ihre Liebsten.

Inhalt:

- 1 Woll-fühl® Bauch- und Brustwickel Kinder Gr. 1
- 1 Bienenwachswickel Gr. 1
- 1 Ohrkomresse
- 1 Paar Woll-fühl® Pulswickel Gr. 1
- 1 Waschhandschuh Kinder Leinen/Frottee
- 1 Heilwolle 50 g
- 1 Buch „Wickel & Co. – Bärenstarke Hausmittel für Kinder“ von Ursula Uhlemayr

Best.-Nr. A2829 € **69.⁰⁰**



Bewegt im Wohnzimmer

Spiele und Übungen für die

Was für eine Zeit!

Diese teilweise aufgezwungene Immobilität lässt den natürlichen Bewegungsdrang schwinden. Die Gelenke rosten ein und laufen Gefahr, durch das viele Herumsitzen fehlbelastet zu werden. Die Muskulatur verkümmert aufgrund mangelnder Bewegungsreize, die Dopaminausschüttung verringert sich, wenn wir weniger Spaß haben und dadurch fallen Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ab.

Kinder sollen, nein sie müssen spielen und sich bewegen, nicht an den zweidimensionalen, besonders in dieser Zeit

gängigen digitalen Medien, sondern im realen Umfeld. Durch das Spiel lernen sie, im wörtlichen Sinn, ihr Umfeld zu begreifen. Im „realen Spiel“ können Sie ihre Handlungsmöglichkeiten erkennen und ihre Grenzen erleben. Das Spielen und die spielerischen Bewegungen in den heimischen vier Wänden helfen uns, die aktuellen Bewegungseinschränkungen etwas zu minimieren. Das folgende Übungsprogramm gibt nicht nur den Kindern, sondern der ganzen Familie die Möglichkeit, sich und die anderen zu spüren, die Basis zu stärken, ein Miteinander zu erleben und gemeinsam Spaß zu haben.

Lasst uns gemeinsam (etwas) bewegen und miteinander Lachen:

Serie 1: „Füße, wacht auf!“

Vorbereitung

Suche in der Wohnung verschiedene Bälle zusammen (Tennisball, Flummi, Fußball) und verteile sie im Raum.

1. Fußmassage:

Sucht euch einen Ball aus, platziert ihn unter einem Fuß und massiert die Fußsohle jeweils für 10 Atemzüge lang - vorher also Schuhe aus.

Anschließend rollt ihr euch die Bälle zu oder wechselt von Ball zu Ball. Dann wiederholt die Massage mit einem anderen Ball.

Keine Bälle daheim? Dann nehmt (alte) Socken und faltet sie in Ballform oder füllt sie mit Reis und bindet sie zusammen.

Wenn die Barfußzeit draußen beginnt, sucht euch Alternativen zu den Bällen und probiert die Übung in der freien Natur aus – mit Wurzeln, Steinen etc.

Ziele:

- Reflexzonen in den Fußsohlen aktivieren
- dadurch den ganzen Körper beleben
- ein Gefühl für deine Basis bekommen

tergründe, die du mit den Fußsohlen kennenlernst.

Spürst du

- hart oder weich?
- trocken oder feucht?
- kalt oder warm?
- glatt oder rau?

Verändere zwischendurch deine Gangart: mal auf Zehenspitzen gehen, mal auf den Fersen, mal stampfen, mal schleichen, mal kleine, mal große Schritte...

Vielleicht möchtest du auch nach draußen gehen und im Garten oder Hof deine Erfahrungen machen. Wenn ihr zu zweit seid, kann einer den anderen – mit geschlossenen Augen – führen, somit kann die Wahrnehmung noch intensiver werden.

Noch nicht wach?

Dann erweitere die vorausgegangene Übung durch einen Barfußpfad in den heimischen vier Wänden (Seite 24)

2. Fußsensibilisierung:

Geh' im Zeitlupentempo, möglichst mit nackten Füßen, durch den Raum und suche bewusst verschiedene Un-

Ziel:

- deine Stabilität verbessern
- deine Basis noch besser spüren



ganze Familie

Jetzt kommt der gesamte Körper dran. Lass uns eine Reise durch die Wohnung machen.

Serie 2: „Wecke Deine Energie“



1. Nasenmassage: „die Nase begrüßen“

Klopfe mit den Fingern deine Nasenflügel + Nebenhöhlen aus. Streiche anschließend die Nasenflügel nach unten aus. Rümpfe die Nase (und schnüffle) und lass sie wieder locker.



2. Energieatmen: „Die Lokomotive“

Marschiere am Platz und führe die Arme gebeugt neben den Körper vor und zurück wie bei einer Eisenbahn. Die Atmung dazu geht folgendermaßen:

- durch die Nase einatmen
- und durch den Mund auf „tsch“ ausatmen
- Rhythmus: ein – aus – ein – aus – ein – aus – aus – aus (1 1 1 1 1 3)

Bring dich erst einmal am Platz in Schwung und fahre dann durch die ganze Wohnung. Am Ende, „zurück im Bahnhof“, lass deinen Atem möglichst lange ausströmen auf „tschschschschschsch“ und Arme sinken.

Falls dir zwischendurch schwindlig werden sollte, dann atme eine Zeitlang normal, bewege dich aber dennoch weiter.



3. Die Energie zentrieren = „die Sonne umarmen“

- Führe die Arme über die Seite nach oben und lass' die Hände vor dem Körper nach unten absinken (3 x wiederholen).
- Lege die Hände auf den Bauch und spüre der Ruhe mit geschlossenen Augen nach. Zähle evtl. langsam und ruhig bis 10 (15 oder 20), je nachdem wie gut es dir gelingt, zur Ruhe zu kommen.
- Öffne anschließend die Augen und um wieder aktiv zu werden, schüttle Deinen Körper locker aus.

Ziel der Serie:

- die Atemmuskulatur stärken
- den Kreislauf aktivieren
- „Dampf ablassen“
- zur Ruhe kommen

Mit einem gut durchbluteten Körper lässt es sich gut Denken, also auf zur nächsten Aufgabe.

Serie 3: „Nutze Deine Energie“

Die folgenden Konzentrationsübungen verknüpfen die linke und die rechte Gehirnhälfte miteinander:

1. Große Ohren

Massiere deine Ohren, bis sie sich warm anfühlen und du sie gut spüren kannst.

Auch in den Ohrmuscheln liegen Reflexpunkte, welche durch die Massage aktiviert werden. Damit wirst du wach und kannst besser zuhören.

2. Schuhplattler:

Bewegungsaufgabe:

Such dir einen Platz im Raum, mach Musik an oder sing ein Lied. Nun berühre im Takt der Musik oder im eigenen Rhythmus

- vor dem Körper mit der linken Hand das rechte Knie und wechsele mehrmals hintereinander,
- hinter dem Körper mit der linken Hand die rechte Ferse und wechsele mehrmals hintereinander.
- Strecke seitlich vom Körper den linken Arm diagonal nach oben und das rechte Bein diagonal nach unten, wechsele mehrmals hintereinander.

Wiederhole die drei verschiedenen Bewegungen jeweils zwischen 8- und 16-mal (passend zur Musik /zum Lied) und wechsele das Tempo immer wieder.

Ziel:

- beide Hirnhälften aktivieren
- deine Aufmerksamkeit verbessern

Wichtig für Lernübungen!



Die Aufmerksamkeit brauchst du auch für die nächste Übung, denn die geht am besten mit vier und mehr Leuten.

Serie 4: „Genieße das Miteinander“



1. Das Familiennetz:

Setzt euch in einen Kreis, eine Person hält ein Wollknäuel in der Hand. Diese hält das Ende fest und wirft das Knäuel einer anderen Person zu und nennt dabei sein Lieblingessen, eine Farbe oder eine Stadt (je nach Altersstufe). Der Zweite hält den Faden wiederum fest und wirft das Restknäuel dem Dritten zu und so weiter, bis alle Familienmitglieder an der Reihe waren und einen Teil vom Faden in der Hand halten. So ist ein Netz entstanden.

Variationen:

Wenn mehrere Personen mitmachen und das Netz groß genug ist, können einzelne Kinder nun durch das Netz springen oder unten durch laufen (ein Erwachsener übernimmt derweil zusätzlich den „Faden-Halteplatz“ des aktiven Kindes).

Alle schließen die Augen – ein vom Erwachsenen definiertes Kind zieht vorsichtig am Faden, die anderen müssen spürend erraten, wer gezogen hat.



2. Der Bildhauer

Such dir einen Partner und führt folgende Aufgaben durch:

- Partner A ist der Bildhauer und formt Partner B, den Gummiklotz, in eine erfundene Position. Wechselt euch ab.
- Partner B schließt die Augen, Partner A positioniert sich in eine Figur. B erfühlt die Figur und bildet sie mit dem eigenen Körper nach. Ist B fertig, öffnet er die Augen, vergleicht und danach folgt der Wechsel.

Ziel:

- Kreativität und Entwicklungsfreude fördern
- Sensibilität für den anderen entwickeln
- Berührungen stärken nachweislich das Immunsystem!

Nun machen wir nochmal eine kleine Reise zum Strand:

Serie 5: „Ausklingen lassen“



1. Skipping zum Strand:

Renne auf der Stelle, bis du dein Herz klopfen hörst oder spürst, wenn du deine Hand auf den Brustkorb legst.

2. Auf der Luftmatratze:

Such dir einen Partner. Einer von euch legt sich bäuchlings auf eine Matte, ein Handtuch oder eine Decke, der Partner sitzt auf Rückenhöhe seitlich daneben.

Erzähler (Erwachsener oder älteres Geschwisterkind):

Schließe die Augen und lausche der Geschichte:

Du liegst auf einer Luftmatratze im Meer – die Wellen schaukeln dich sanft hin und her → Partner B schaukelt die Matte.

Du spürst die Sonnenstrahlen, die deinen Körper streicheln → Partner B streicht mit flachen Händen sanft über die Körperrückseite von Kind A.

Plötzlich kommt ein sanfter Wind auf → Partner B „wedelt“ mit der flachen Hand nah über Kind A.

Der Wind bringt Wolken, die Wolken bringen Regen → erst wenig, dann immer prasselnder trommelt Partner B

mit den Fingern erst langsam, dann immer schneller auf der Körperrückseite von Kind A.

Der Regen wird weniger und die Sonne kommt wieder raus → Trommeln verklungen lassen und den Rücken wieder ausstreichen.

Plötzlich spürst du etwas auf der Unterseite deiner Luftmatratze, es springt sogar über dich hinüber (ein Delfin?) → Partner B pickst von unten gegen die Matte/Decke, zwischendurch springt Partner B ein paarmal über die Matte mit Kind A; sind das gleichmäßige oder unregelmäßige Bewegungen?

Dann ist es wieder still.

Du spürst nur die Bewegungen deines Atems → Partner B legt die Handflächen ruhig auf den unteren Rücken von Kind A.

Genießt den Augenblick der Ruhe – nehmt ihn an!

Langsam bringen dich die Wellen wieder zurück ans Ufer → Kind B bewegt die Matte.

Eine plötzliche Welle schubst dich auf den Strand → Partner B zieht eine Mattenseite so hoch, dass das Kind A sanft runter rollt.

Steht auf und schlendert gemeinsam durch den Raum und schenkt Euch ein Lächeln!



3. Das Piratenspiel

Im Kreis sitzend beginnen alle Mitspieler wie die Piraten zu lachen.

Plötzlich steht ein Piratenkapitän (der vorher ausgemacht wurde oder es

wird spontan entschieden) auf und schaut ganz ernst. Daraufhin verstummen alle solange, bis sich der Kapitän wieder setzt. Dann lachen alle wieder los, bis ein neuer Kapitän aufsteht. Ihr könnt so lange spielen, bis ihr keine Lust mehr habt und ausgelacht habt.

Ziel der Serie:

- die Aufmerksamkeit auf euch und euren Körper verbessern
- die Atmung vertiefen
- den angenehmen Wechsel von Ruhe und Aktivität spüren

Zum Abschluss noch eine Übung für zwischendurch:

Glückshormone werden auch freigesetzt mit den sogenannten Powerposen.

Stell dich hierfür hin, strecke die Arme in einem V nach oben und atme ganz tief ein und aus. Diese Pose eignet sich auch als distanztaugliche Begrüßungsart.

Probiere sie doch gleich einmal aus!

Wusstest du schon?

Ein herzhaftes natürliches Lachen, als Steigerung zum Lächeln, hat den angenehmen Nebeneffekt, dass die Atmung forciert wird, was wiederum dem Körper eine gute Sauerstoffversorgung garantiert. Das Immunsystem wird dadurch gestärkt und der Organismus leistungsfähiger gemacht.

Psychologen wissen, dass es dem Gehirn egal ist, ob es einen GRUND zum Lachen gibt. Schon wenn wir grundlos vor uns hinlächeln, signalisieren die beteiligten Muskeln dem Gehirn, dass Glückshormone frei zu setzen sind. Und die können wir immer brauchen.

Viel Freude beim gemeinsamen Ausprobieren des Übungsprogramms wünscht Dir/ Euch

Katrin Niekerke, Dipl. Gesundheitsmanagerin, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Referentin der SKA

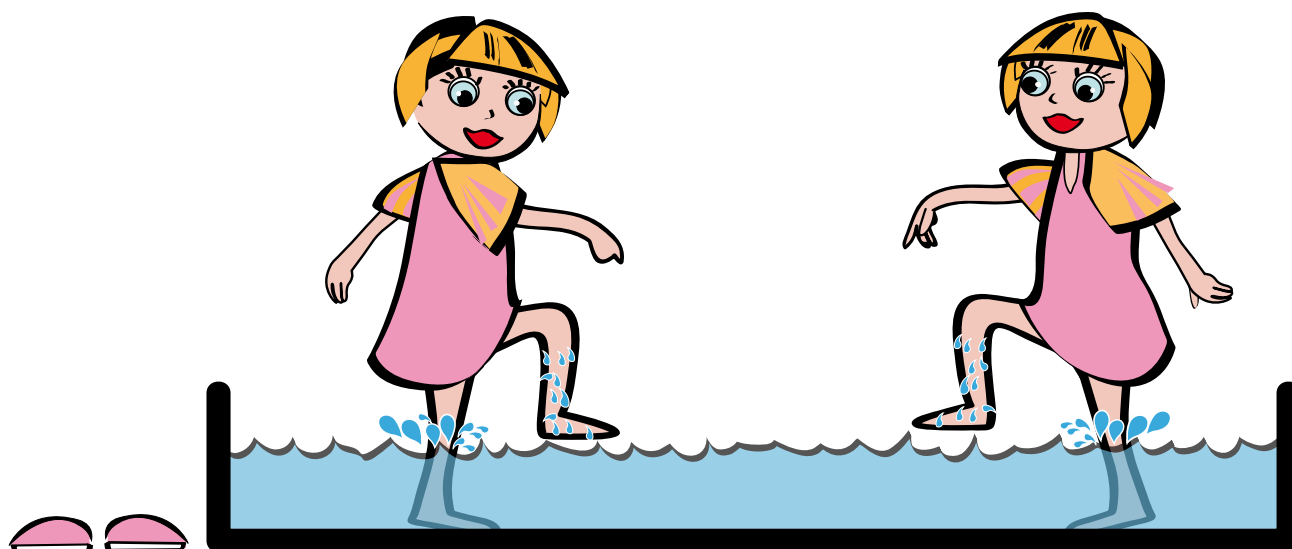
Liebe Kinder,

ihr wisst, was euch gesund hält, stimmt's? Genau, die fünf Kneipp-Elemente! In diesem Heft gibt es schon einige Tipps zur Bewegung und Ideen für eure Sinne. Hier haben wir noch zwei Ausmalbilder für euch. Weitere

Vorlagen gibt es kostenlos unter www.kneipp2021.de. Alles was ihr tun müsst, ist die Bilder auszudrucken oder ihr bittet eure Eltern darum. Viel Spaß beim Malen wünschen euch das Team des Kneipp-Bundes und Kitty Baar

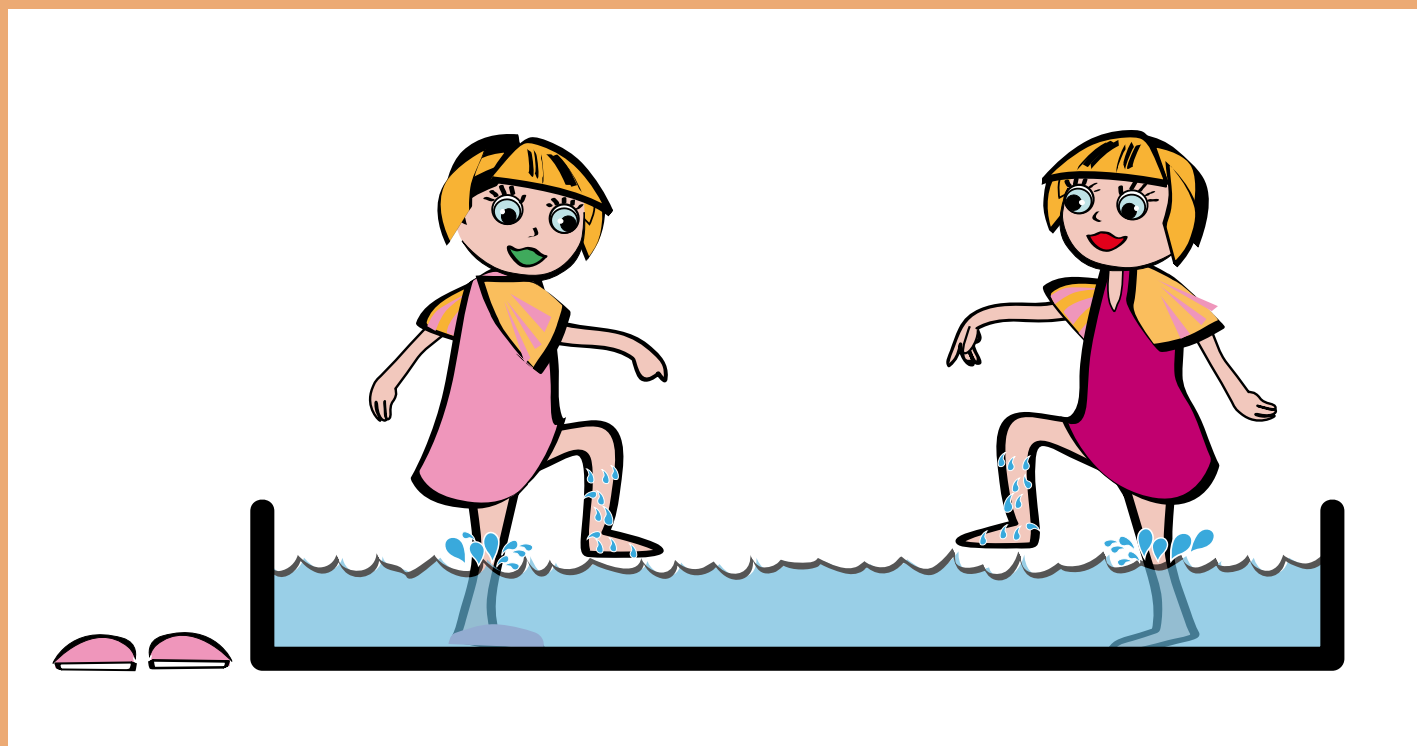
... und noch etwas zum Rätseln:

Im rechten Bild haben sich fünf Fehler eingeschlichen.

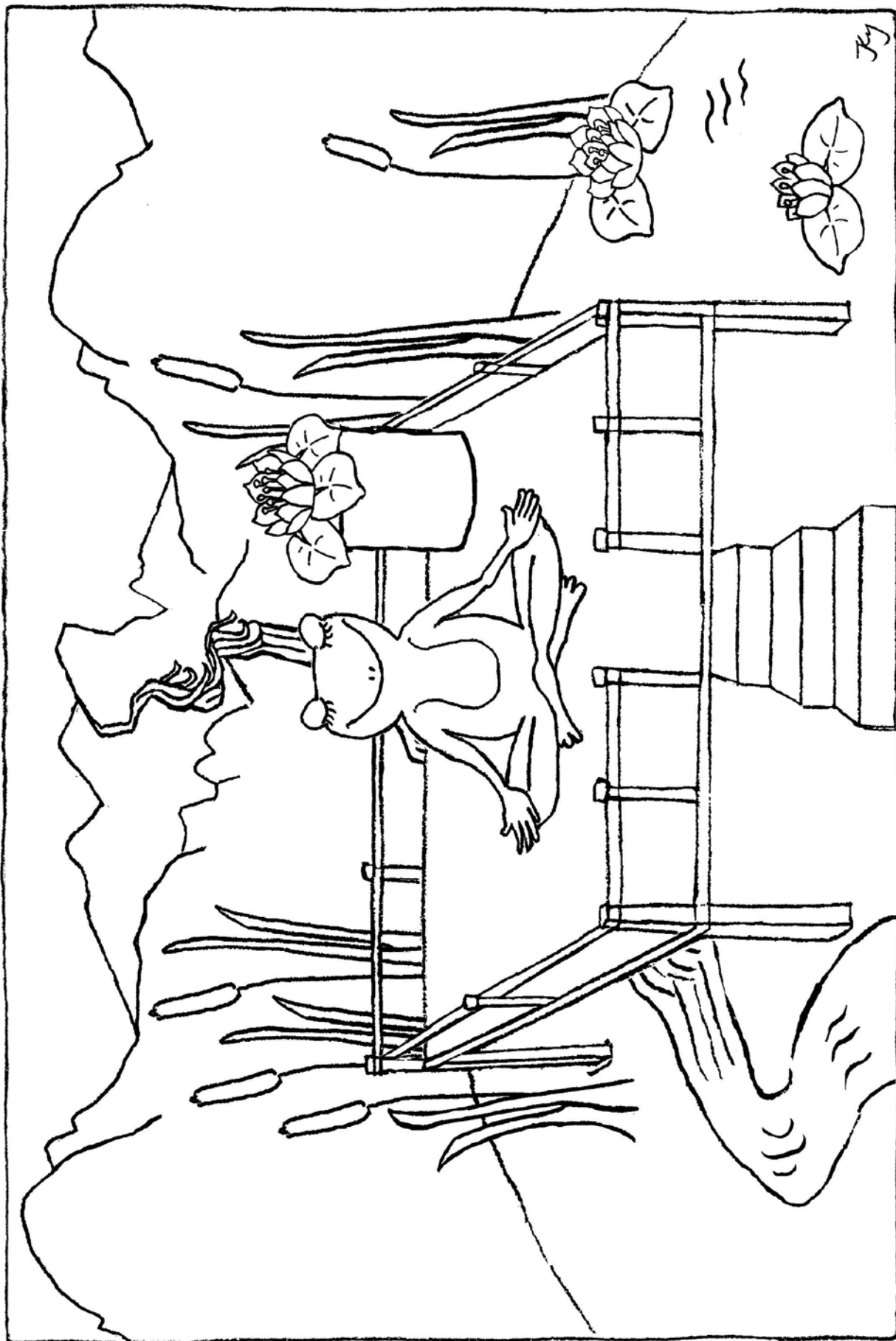




Findest du sie?



Element - Lebensordnung



Die 5 Elemente

Bewegung

E
r
n
ä
h
r
u
n
g

W
a
s
s
e
r

L
e
b
e
n
s
o
r
d
n
u
n
g



Heilpflanzen

www.kneippbund.de

Tasten, Fühlen,

Sinneserfahrungen für Kinder

Ideensammlung für Familien



Barfußgehen



„Warte bitte, ich telefoniere gerade!“ – Wie oft habt ihr diesen Satz schon zu euren Kindern gesagt? Gerade in der Zeit von Lockdown und Quarantäne sage ich gefühlt 20-mal täglich zu meinen Kindern, dass sie „warten sollen“ bis ich die eine oder andere Sache erledigt habe. Oft kommt dann noch das Arbeiten im Homeoffice dazu. Seit Monaten überlegen sich zahlreiche Eltern daher, wie sie ihre (Klein-) Kinder beschäftigen können.

Spiele und Beschäftigungen zu Sinneserfahrungen bieten sich an, tasten und fühlen können bereits die Kleinsten für kurze Zeit allein. In der kälteren Jahreszeit sind Ideen für drinnen ideal. Und der 15-Minuten-Anruf mit dem Geschäftspartner ist gesichert. Eine kleine Ideensammlung, die ich zum Teil mit meinen Kindern (knapp 5 und knapp 2 Jahre alt) getestet habe, möchte ich euch hier vorstellen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

1. Linsentisch

Diese Idee habe ich vor einigen Jahren auf einer Fortbildung für ErzieherInnen kennen gelernt und sie hat mich sofort begeistert.

Das braucht ihr:

- Tisch mit höherem Rand, alternativ eine große Wanne oder einen Tisch, in den ihr Wannen einhängen könnt (gibt es bei verschiedenen Anbietern zu kaufen, oder ihr werdet handwerklich aktiv)
- Mehrere Packungen Linsen
- Verschiedene Becher, Löffel, Schüsseln, Trichter usw.
- Evtl. kleine „Schätze“ zum Verstecken und Suchen, z.B. Glitzersteine, verpackte Schokolade oder ähnliches

Die Linsen werden in die Wannen bzw. den Linsentisch gefüllt, verschiedene Behälter dazu und los geht's! Die Kinder können die Linsen umschütten, auffüllen, Schätze suchen oder auch mit geschlossenen Augen etwas ertasten und suchen. Ein großartiges Erlebnis nicht nur zum Tasten und Fühlen, sondern so lernen die Kinder spielerisch.

Für ältere Kinder kann eine alte Waage mit Gewichteten bereitgestellt werden. Ihr könnt auch Aufgaben geben, z.B. „Suche alle roten Glitzersteine heraus“ oder „Fülle alle gelben Schüsseln mit Linsen auf“. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Achtung bei Kindern unter 3 Jahren*: Linsen könnten verschluckt oder aspiriert werden. Eine gute Alternative sind Kastanien. Diese „natürlichen Handschmeichler“ sehen nicht nur hübsch auf dem Herbsttisch aus, sondern lassen sich wunderbar zum Spielen einsetzen. Bekannt ist auch das „Kastanienbad“: Kastanien in eine Wanne oder einen sauberen Wäschekorb füllen

und das Kind (wenn gewünscht wenig bekleidet) in die Wanne setzen.

Wie fühlen sich die Kastanien an? Kühl oder warm? Angenehm oder unangenehm?

Auch zum Umschütten und Fühlen mit den Händen eignen sich Kastanien gut.

* Anmerkung: Obwohl mein Sohn noch nicht über 3 Jahre alt ist, lasse ich ihn unter Aufsicht mit Linsen spielen.

Bitte überlegt euch gut und individuell, ob ihr eure Kleinkinder mit kleinen Gegenständen spielen lasst. Die Kinder sind unterschiedlich, manche stecken alles in den Mund, andere nicht.



2. Zaubersand

Schon der Name klingt für Kinder spannend. Dieser „Sand“ lässt sich formen und deformieren, kneten und „zerbröseln“. Achtung: auch wenn der Sand nicht klebt, so müsst ihr die vielen Krümel am Boden in Kauf nehmen. Ihr könnt ihn fertig kaufen oder einfach selbst herstellen:

- 1 kg Mehl
- 100 – 150 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Für farbigen Sand: flüssige Lebensmittelfarben oder natürlich färbende Lebensmittelsäfte, z.B. Rote-Bete-Saft (beachtet dabei, dass der Sand mit natürlichen Farben schneller verdirbt)

Mehl mit Öl verkneten, je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Öl zufügen. Der Sand sollte sich gut kneten und for-



men lassen, aber auch wieder „zerfallen“. Wenn ihr farbigen Sand wollt, anschließend noch die Lebensmittelfarbe unterkneten. Idealerweise auf einer Unterlage, dem Kindertisch oder in kleinen Wannen spielen lassen. Ihr könnt Schüsseln, Sandspielzeug, Löffel, stumpfe Messer zum Schneiden oder Ausstechförmchen verwenden.

Auch ohne „Zubehör“ ist der Zaubersand ein schönes Gefühl für die Hände.

Meine Kinder waren längere Zeit beschäftigt: Meine knapp 5-jährige Tochter hatte viel Spaß beim Kneten und Formen. Mein fast Zweijähriger hatte die größte Freude daran, den Sand auf dem Tisch zu verteilen. Tipp: Legt einen kleinen Besen dazu, dann üben sie gleich noch das Fegen

3. Spielen mit Creme

Ihr habt es beim Lesen vielleicht schon bemerkt: ich habe kein Problem mit der „Sauerei“, die durch die Spiele entsteht. Klar, manchmal dauert es etwas, bis ich die Zeit finde, zu putzen. Seht es gelassen: es gibt Wichtigeres als eine glänzende Wohnung.

Diese Idee habe ich aus der Krippenzeit meiner Tochter. Das braucht ihr:

- Eine große abwischbare Tischdecke oder Folie
- Einige Dosen/Tuben Creme, die unbedenklich für Kinder ist
- Evtl. Lätzchen oder Malerkittel für die Kinder (oder alte T-Shirts)

Die Tischdecke oder Folie (ich habe Müllbeutel aufgeschnitten und über den Tisch gespannt) auf dem Tisch ausbreiten und darauf für jedes Kind 1-3 EL Creme geben. Die Kinder werden selbstständig damit experimentieren, die Creme auf dem Tisch verteilen, sich selbst eincremen usw.

Wenn im Raum gut geheizt ist, könnt ihr die Kinder auch nur in Unterwäsche/Windel spielen lassen. Idealerweise gleich im Badezimmer, denn Fliesen lassen sich besser abwischen und die Kinder können im Anschluss gleich in die Badewanne. Übrigens: Gerade die Folie ist interessant, denn durch die klebrige Creme bleibt sie an den Händen kleben, es sieht schön aus, wenn die Creme darüber gestrichen wird und sie kann zusammengeklappt werden, mit Creme dazwischen.

Alternativ könnt ihr auch Rasierschaum verwenden. Hier allerdings beachten, dass die Kleinsten diesen in den Mund stecken könnten und wer will schon Rasierschaum essen?



4. Fühlbox

Sie ist der Klassiker unter den Fühlspielen. Was ihr braucht:

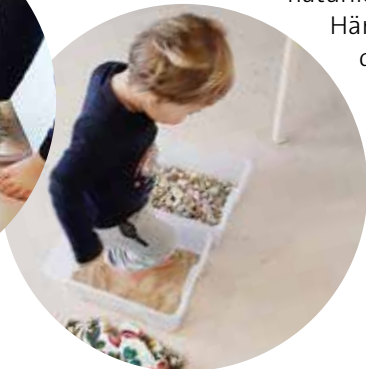
- Einen Karton, etwa in der Größe eines Schuhkartons
- Schere
- Stoffreste
- Tacker
- Evtl. buntes Papier, Buntstifte, Kleber usw.
- Dinge zum Fühlen, z.B. Kastanien, Stoffe, Nudeln, Reis, Tannenzapfen, Legoplatten, Kork...

Den Karton verschließen und an einer oder zwei Seiten ein Loch hineinschneiden, sodass jeweils eine Hand gut durchpasst. Kleine Stoffreste oben an den Öffnungen mit dem Tacker befestigen und anschließend befüllen. Wer die Box bunter und hübscher haben möchte, kann sie natürlich noch verzieren (für ältere Kinder ist das auch eine schöne Beschäftigung). Hier sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ältere Kinder können ein Spiel daraus machen, die Dinge zu erraten.

5. Barfußpfad

Nicht nur im Sommer könnt ihr einen Barfußpfad im Garten aufbauen, das klappt zu jeder Jahreszeit im Wohnzimmer. Das braucht ihr:

- Mehrere Plastikwannen, alternativ Kartons
- Verschiedene Fühlgegenstände, z.B. Teppichfliesen, Kastanien, Korken, Steine, Moos, Tannenzapfen, Holz, Sand, weiche Tannenzapfen, Watte usw. – wichtig ist nur, dass es keine spitzen Gegenstände sind, die Verletzungen verursachen können. Auf möglichst unterschiedliche Oberflächen achten, um das Fühlerlebnis abwechslungsreich zu gestalten.



Die Wannen/Kartons hintereinander aufstellen (ob in einer Reihe oder Kreis oder Schnecke, ist euch überlassen) und mit unterschiedlichen Gegenständen befüllen. Für manche Dinge braucht ihr keine Wanne, z.B. Teppichfliesen. Wer möchte, kann auch Wasser, Schnee oder Eiswürfel einbauen. Für Kinder ab dem Laufalter geeignet, Krabbelkinder können unter Aufsicht natürlich auch mit den Händen tasten. Bindet ältere Kinder in die Auswahl der Materialien mit ein und probiert den Pfad selbst aus.



Barfußgehen ist gesund

Dabei werden zahlreiche Sinneseindrücke an das Gehirn gemeldet und die Fußmuskulatur gestärkt. Diese ist durch unser heutiges Bewegungsverhalten sowie das ständige Tragen von Schuhen häufig zu schwach und verkümmert ausgebildet. Das Fußgewölbe wird durch Barfußgehen auf Naturböden stabilisiert und Haltungsschäden kann vorgebeugt werden. Die Haltung des Körpers baut sich von den

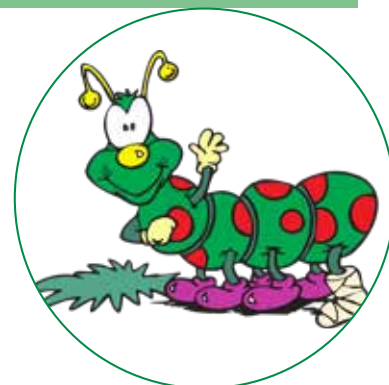
Füßen auf, das sollte man nicht vergessen. Natürlich heißt das nicht, dass wir nur noch barfuß gehen sollten. Doch gerade im Sommer im Garten oder das bewusste Barfußgehen hin und wieder in der Wohnung helfen zu gesunden Füßen und entspannen Körper, Geist und Seele. Des Weiteren stärkt regelmäßiges Barfußlaufen das Immunsystem, fördert die Durchblutung und stärkt somit das Herz-Kreislaufsystem.

6. Tastraupe

(entnommen www.kindergarten-homepage.de)

An der Wand werden aus Tonpapier oder Karton mehrere Kreise befestigt und mit verschiedenen Fühlgegenständen beklebt. Ideen siehe Fühlbox. Unten an die Kreise können noch Socken befestigt werden, in denen weitere Gegenstände zum Erfühlen stecken. Hier können die Größeren wieder

mitbasteln und – wenn die Raupe auf niedriger Höhe befestigt wird – schon die Kleinen mittasten. Vermutlich haben Kleinkinder auch Spaß dabei, die Socken auszuleeren und neu zu befüllen – und sind dadurch eine Weile beschäftigt.



7. Trockenbürsten nach Kneipp

Das sanfte Bürsten über die Haut (vorzugsweise mit Naturborsten) ist eine liebevolle Zuwendung und Sinneserfahrung für jedes Alter. Es fördert die Durchblutung, wirkt Kreislaufstärkend und regt den Hautstoffwechsel an. Am besten eignet es sich morgens, da es den gesamten Körper und Geist anregt.

So wird es gemacht (Sebastian-Kneipp-Tag 2015): Anfangs wird bei Kindern auf spielerische Weise mit Teilanwendungen begonnen. Eine Geschichte, die das Bürsten begleitet, kommt immer gut an. Spannend und belebend ist für Kinder das Bürsten der Hände und der Arme, welches auch gerne zur Kreislaufunterstützung bei Hausaufgaben oder morgendlicher Kreislaufschwäche durchgeführt werden kann.

– Beginnend am rechten Fuß samt Fußsohlen und Zehen, weiter bis Hüfte und Gesäß, erst die Au-

ßenseite, dann die Innenseite bürsten. Wiederholen am linken Fuß und Bein.

– Beginnend an der rechten Hand, am besten am kleinen Finger startend zum Ring-, Mittel- und Zeigefinger gehend. Auch der Daumen bekommt seine Streicheleinheiten. Anschließend den Handrücken und die Innenseite der Hand bürsten. Den ganzen Arm an der Außenseite, dann die Innenseite. Wiederholen am linken Arm

– Zur Ganzkörperanwendung werden das Gesäß, Brust, Bauch und Rücken mit einbezogen. Hierbei wird der Druck sanfter gewählt. Am Rücken können auch Partnerübungen durchgeführt werden.

– Dies gilt es zu beachten: Wichtig beim Trockenbürsten ist, dass die Strichrichtung an Beinen und Armen immer herzwärts gerichtet ist. Es wird stets rechts begonnen; erst die Außenseite, dann die Innenseite.



8. Weitere Ideen / Materialien

- ▶ Fühlmemory
- ▶ Sand
- ▶ Schneetreten
- ▶ Knetmasse selbst herstellen
- ▶ Für die Kleinsten: Fühlkissen nähen
- ▶ Schnee nach drinnen holen – nicht nur zum Fühlen spannend (wie ver-

ändert sich der Schnee während des Schmelzens?)

- ▶ Korken
- ▶ Watte
- ▶ Mehl (Achtung bei Mehlstauballergie)
- ▶ Wasser: Mit Wasser „pritscheln“ im Badezimmer

Quellen:

Einzelne Passagen entnommen:
www.kneippbund.de/sebastian-kneipp-tag/
www.kindergarten-homepage.de

Viola Mayr

Kinder- und Jugendreferat, Qualitätssicherung Kneipp-Bund e.V.

Impressum

Herausgeber:

Kneipp-Bund e.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention
Adolf-Scholz-Allee 6 – 8
86825 Bad Wörishofen

☎ 08247 3002-102

✉ info@kneippbund.de

🌐 www.kneippbund.de

📘 https://de-de.facebook.com/kneippbund

📷 https://www.instagram.com/kneippbund_de/?hl=de

Redaktion:

Thomas Hilzensauer V.i.S.d.P.
Viola Mayr

Anzeigenverkauf

Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG
Irmgard Ditgens Leitung
Jathustraße 10 a
30916 Isernhagen

☎ 0511 616595-0

☎ 0511 616595-55

✉ service@verlagsbuero-id.de

Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

Erscheinungsweise
vierteljährlich

Layout und Repro
Rudi Rabl, Kneipp-Bund e.V.

Kneipp ist eine eingetragene Marke der Kneipp-Werke Würzburg.

Wir sagen Danke!

Liebe Leserinnen und Leser,
im Sommer 2020 baten wir Sie, an unserer Umfrage „Kneipp für Kinder“ teilzunehmen. Für die rege Beteiligung und Rücksendung möchten wir uns herzlich bedanken. Wir konnten uns ein gutes Bild davon machen, welche Informationen Sie von uns brauchen oder wünschen. Aktuell arbeiten wir an unterschiedlichen Möglichkeiten, wie wir Sie als zertifizierte Kindertageseinrichtung aber auch als Eltern besser unterstützen können. Über Neuigkeiten hierzu informieren wir Sie auf allen uns möglichen Kanälen.

Der **KneippKindergarten** wird vorerst weiterhin als Online-Magazin auf unserer Homepage kostenlos zur Verfügung gestellt. Freuen Sie sich in Heft 2 unter anderem auf folgende Themen: „Damals und heute – 200 Jahre Sebastian Kneipp“, 20 Jahre Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“.

Jubiläumsjahr 2021 „200 Jahre Sebastian Kneipp“

Sebastian Kneipp war nicht nur Menschenfreund und Visionär; wie kein anderer hat er den Präventionsgedanken gelebt und bereits damals überregional bekannt gemacht. Viele Menschen denken über Gesundheit erst nach, wenn es an ihr fehlt. Dabei hat uns Kneipp ein Gesundheitssystem hinterlassen, mit dem es jedem leicht fallen sollte, die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu verhindern.

Im Hinblick auf Sebastian Kneipps 200. Geburtstag hat der Kneipp-Bund das Jahr 2021 zum „Kneipp-Jahr“ ausgerufen. Kneipps Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zur deutschen Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes soll angemessen gewürdigt werden. In Anlehnung an das Reformationsjubiläum 2017 soll nun das Bewusstsein für die eigene Gesundheit im Vordergrund stehen, wie auch die zwischenmenschlichen, sozialen und ökologischen Aspekte, die damit einhergehen.

Mit Aktionen und Kampagnen wird der Kneipp-Bund gemeinsam mit allen Kneipp-Vereinen auf das besondere Jahr hinarbeiten – auch um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken und Aufklärungsarbeit in Sachen Prävention zu betreiben.

Mehr Informationen unter www.kneipp2021.de



Vorschau 2021

Heft 2, Mai:

„Früher und heute“ –
Jubiläumsjahr 2021

Bildnachweis

Titelbild: alfa27, iStock; Seite 4: Erik Reis, iStock; Seiten 6 und 7 oben: Marina Dekhnik, iStock; Seite 6 unten: Nadezdha1906, iStock; Seiten 7 und 8 unten: Lisa Spielmann; Seiten 10 und 11 (Bilder 1 + 2), 13 rechts und 14: Viola Mayr; Seiten 11–15: Karin Niekerke; Seiten 18 und 19: Kneipp-Bund e.V.; Seiten 18 und 19: Kitty Baar; Seite 20: Melashacat; AdobeStock; Seiten 22–23: Viola Mayr