

Das Kneipp-Element Wasser

„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.“ – Sebastian Kneipp



Nach Kneipp gilt Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize. Es steigert die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein (Kneipp-Bund e.V.). Wassertreten, Güsse und Armbäder können die Durchblutung fördern und so für Entspannung und allgemeines Wohlbefinden sorgen, für ein intaktes Immunsystem und starke Abwehrkräfte.

Im Wasser steckt die reine Lebensenergie, erfrischend, wohlig, vitalisierend.

Vorschläge für Kneippanwendungen zu jeder Jahreszeit

Tautreten auf dem Gras

- Wir bleiben angezogen, die Socken bleiben aber aus.
- Die Füße müssen warm sein.
- Warme Wollsocken liegen bereit.
- Wir laufen Barfuß über die feuchte Wiese.
- Setzt der Kältereiz ein beenden wir das Tautreten.
- Wir gehen nach drinnen, stellen uns auf ein Handtuch, streifen mit den Händen die Wassertropfen von den Füßen und schlüpfen in unsere warmen Wollsocken, um die Füße zu wärmen.
- Abschließend kann man eine kleine Fußgymnastik durchführen oder sich unter eine Decke kuscheln und ein Buch anschauen bzw. eine Kinder CD anhören.



Licht-und Luftbad:

- Morgens im Schlafanzug vor geöffnetem Fenster 3 Atemzüge machen.
- Im Tagesverlauf kurz ohne Jacke nach draußen gehen, kleine Bewegungsabläufe mit bewusster Atmung durchführen und zurück in den warmen Raum gehen.

Kaltes Armbad:

- Zu jeder Tageszeit möglich
- Eine Schüssel oder Blumenkasten zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen (ca.18°C)
- Dauer: Bis sich ein Kältegefühl zeigt (ca.10-20 Sekunden)

Nach Beendigung des Bades wird das Wasser abgestreift, ankleiden und für genügend Wiedererwärmung sorgen.

Bei diesen Anwendungen wirkt ein kurzer Kältereiz auf den Körper.

Die Durchblutung wird gefördert.

Er wird veranlasst seine Temperatur wieder auszugleichen. Dies wiederum stärkt das Immunsystem.

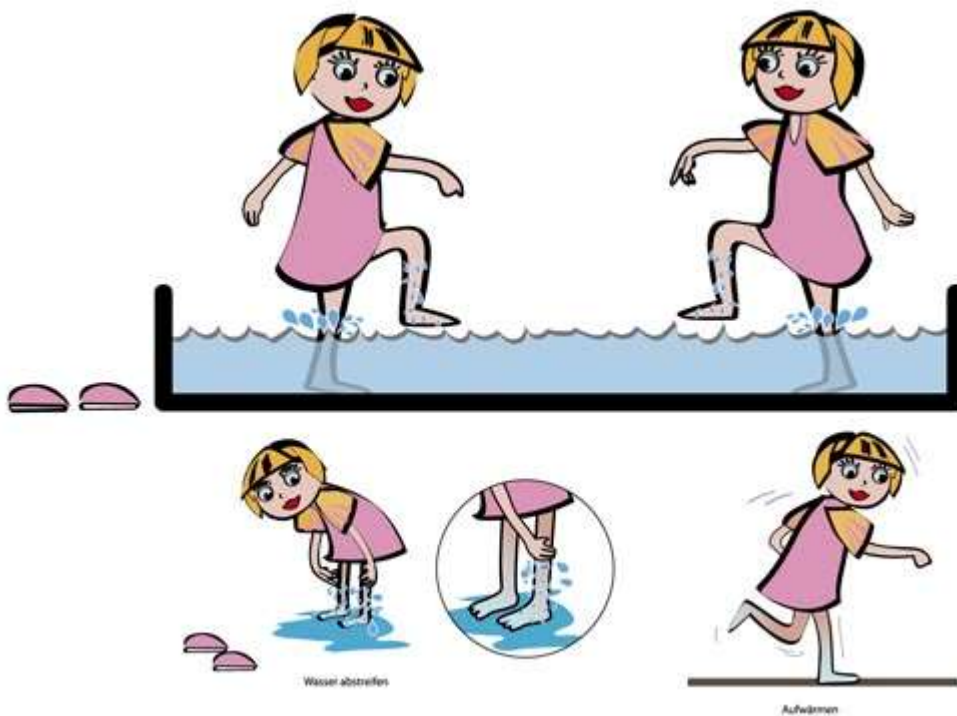
Dadurch werden die Kinder widerstandsfähiger gegen Infekte und kommen so gesünder durch den Winter.

Zwischen Kneippanwendungen mindestens zwei Stunden pausieren!



Wasser treten:

- Ein Wasserbecken (Planschbecken, Maurerfass oder Badewanne) mit ca. 18°C kaltem Wasser füllen. Das Wasser sollte bis ca. eine Hand breit unter das Knie reichen.
- Wie ein Storch im Wasser treten. Dabei einen Fuß immer aus dem Wasser heben.
- Wenn es zu kalt wird, aus dem Wasser gehen.
- Wasser mit den Händen von den Füßen abstreifen, dann schlüpfen wir in warme Socken.
- Laufen und bewegen oder eine kleine Fußgymnastik machen, bis die Füße warm sind.



Wir wünschen euch viel Spaß!

Die kleinen Reime auf der nächsten Seite geben die Dauer beim Wassertreten vor.



Reime zum Wassertreten

**Geh ich in das Wasser rein
werde nicht alleine sein.
10 Zehen gehen mit und
bleiben alle fit.**



**Linkes Bein, rechtes Bein
gehn ins kalte Wasser rein.
Wie ein Storch seh ich nun aus.
Ein Bein ist drin, das andre raus.
Wir gehen gern ins kalte Nass,
denn Kneippen ist gesund und
macht uns Spaß.**

Das Kneipp-Element Lebensordnung/ Balance

„Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch ihre körperlichen Leiden.“ – Sebastian Kneipp



Dieses Element gilt als das **Dach der Kneipp-Lehre**.

Man kann noch so viel Wassertreten, sich noch so gesund ernähren, wenn man im Kopf nicht mit sich im reinen ist, wird man nicht gesund.

In der Kneipp-Lehre wird der Mensch immer als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Er soll den schnelllebigen und hektischen Alltag vergessen, Oasen der Ruhe und Muse finden, sowie Kraft für ein aktives Leben gewinnen. Rohkost alleine wird nicht glücklich machen. Daher ist das Ziel der Kneipp-Lehre immer ein **Gleichgewicht** zu schaffen zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe.

Der Wald bietet zu dieser Jahreszeit unzählige Möglichkeiten um Selbst wirksam zu werden. Bei einem Spaziergang im Wald kann man aus Stöckchen und Ästen ein kleines Tipi bauen oder Baumstämme erklimmen. Man kann von verschiedenen hohen Baumstämmen springen, auf ihnen balancieren und klettern.

Der Wald gibt den Kindern Raum zum Verstecken, aber auch zum Spielen mit Naturmaterialien, wie Zapfen, Ästen, Moos, Steine, Blätter, Sand und vielem mehr. Es kann aber nicht nur getobt und geklettert werden. Man kann nach Tieren suchen und lauschen. Ein Waldmemory spielen, Waldmandalas legen und Zielwerfen mit Zapfen. Ihr habt bestimmt tolle Ideen, um zu erfahren was alles im Wald zu erleben ist. Im Anschluss könnt ihr ein schönes Bild über eure Erlebnisse malen oder fotografiert es.



Windspiel

Fundstücke klingen im Wind

Kinder lieben sammeln. Ganz egal, ob im Wald oder auf den Wiesen - ihr werdet bestimmt tolle Fundstücke sammeln. Blätter, Holzstücke, Steine, Flechten oder Schneckenhäuser - nehmt die Fundstücke mit heim und bastelt euer eigenes Windspiel.

Das braucht ihr zum Basteln:

- Fundstücke
- ein Ast, Fäden und eine Schere



- 1. Halte bei deinen Streifzügen Ausschau**
nach mindestens 5 Fundstücken, die sich gut für dein Windspiel eignen und sammle sie ein.
- 2. Suche einen schönen Ast,**
der ca. 20 cm lang ist.
- 3. Wenn du zuhause bist,**
leg 5 Fundstücke auf und binde Fäden daran.
- 4. Knote alle Fundstücke an deinem Ast fest**
und befestige noch eine Schlaufe zum Aufhängen an dem Ast.



Waldmandalas

Hier könnt ihr legen und malen. Vielleicht habt ihr noch andere Ideen.



Das Kneipp-Element Ernährung

„Das Blut wird gebildet aus den Nährstoffen, die man dem Körper gibt. Nur mit gesunden, kräftigen Nährstoffen kann man auch erreichen, dass das Blut gesund wird.“

Sebastian Kneipp



Ernährung, die vielseitig, frisch und möglichst naturbelassen ist, bildet die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.

Bunte Eiswürfel selber machen

Weil es gerade in der warmen Jahreszeit wichtig ist viel zu trinken und es viele verschiedene Früchte gibt, zeigen wir euch wie ihr einfach und schnell bunte Eiswürfel mit Vitaminen selber machen könnt. Mama und Papa werden euch gern dabei helfen.



- Ihr braucht
- Stilles Wasser oder Leitungswasser
- Bunte Früchte, Himbeere, Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren oder was ihr mögt
- Eiswürfelbereiter

Die Eiswürfel selber machen geht ganz einfach. Ihr nehmt euch einfach etwas buntes Obst und wascht es ab. Je nach Größe schneidet ihr es dann noch in kleine Stücke und gebt es in den Eiswürfelbehälter. Dann kommt das Wasser drauf und ab geht es in die Kühltruhe.

Nach spätestens 6 Stunden sind die Eiswürfel richtig durchgefroren. Einfach lecker!

Nun beginnt auch bald die Erdbeerzeit. Wer einen Garten hat, kann sicherlich in ein paar Wochen die ersten Früchte ernten und naschen. Wer nicht so lange warten möchte, kann sie natürlich auch schon kaufen. Wir haben tolle Rezepte und Ideen gefunden, wie sie noch leckerer werden.

Erdbeer-Eulen



Diese Erdbeer-Eulen sind ein echter Hingucker und superlecker!

Ihr braucht dafür gewaschene, gut abgetrocknete Erdbeeren, getrocknete Mangostücke, geschmolzene weiße Schokolade oder Kuvertüre, Zuckeraugen und Mandelblättchen.

Beim Schmelzen der Schokolade benötigt ihr sicher Hilfe von einem Erwachsenen, aber gestalten könnt ihr sie selber. Viel Spaß dabei!

Erdbeershake



1 Liter
200 g
100 g

Milch, gekühlte
Erdbeeren
Zucker

Die Erdbeeren waschen, putzen und in einen Becher geben. Milch und Zucker zugeben und mit dem Pürierstab etwa 2 – 3 min. pürieren. Kühl schmeckt es am besten.

Das Kneipp-Element Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“ – Sebastian Kneipp



Pflanzen sind wichtige Helfer bei Alltagsbeschwerden sowie bei der Behandlung von Krankheiten.

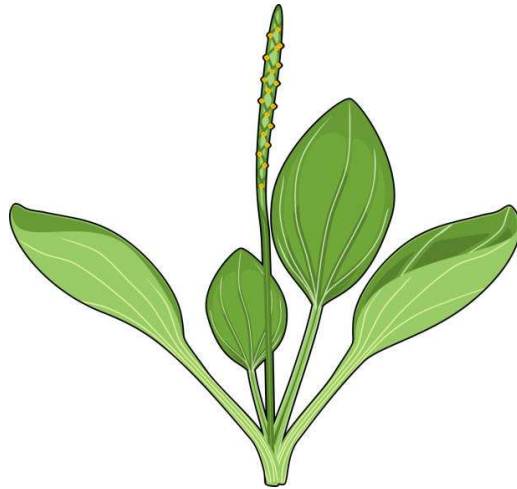
Der Frühling lässt die Natur erwachen. Wir können sie mit allen Sinnen erleben. Bewegung an der frischen Luft und an der Sonne, man kann vielleicht schon barfuß laufen, Pflanzen und Kräuter suchen, an ihnen riechen und sie verarbeiten.

Wir wollen euch einige Heilpflanzen vorstellen und Tipps geben, wie man sie verwenden kann.



Wegerich (Spitz und Breitwegerich)

Spitzwegerich als Wiesenpflaster- Es hilft bei Insektenstichen. Hier reibt man ein Wegerichblatt in den Händen bis der Saft austritt, dann erst das Blatt auf den Insektenstich legen. Der Juckreiz wird gestillt und die Schwellung geht zurück. Man kann die langen Blätter als Blattverband zum Beispiel um den Finger wickeln.



Breitwegerich

Er hilft gegen müde Füße. Schmerzen die Füße bei der Wanderung kann man ein Blatt in den Schuh legen. Die austretende Flüssigkeit lindert den Schmerz.



Löwenzahn-

man findet die leuchtend gelbe Pflanze fast überall auf den Wiesen. Aus den gelben Blüten kann man ein leckeres Gelee bereiten und aus den Blättern einen Cocktail. Vielleicht habt ihr ja Lust und sammelt viele schöne Blüten und Blätter auf einem Spaziergang. Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Löwenzahngelee: 200 g Löwenzahnblüten
1 Liter Wasser
1 Zitrone
1 kg Gelierzucker 2:1

Löwenzahnblüten im Wasser 5 Minuten kochen.
24 Stunden ruhen lassen.

Saft absieben.

Mit dem Saft der Zitrone und dem Gelierzucker 4 Minuten sprudelnd kochen.

Heiß in Gläser füllen.

Abgekühlt schmeckt es lecker zum Frühstücksbrötchen oder Toast!



Löwenzahncocktail: Löwenzahnblätter
2 Äpfel
2 Möhren
Zitronensaft
Zucker

Die Löwenzahnblätter waschen und gut abtropfen lassen.

Die gewaschenen Äpfel und Möhren in Stücke schneiden.

Alles zusammen in einen Entsafter geben und entsaften.

Den Saft mit Zitrone und Zucker abschmecken. LECKER!



Das Kneipp-Element Bewegung

„*Untätigkeit schwächt, Übung stärkt und Überbelastung schadet.*“ – Sebastian Kneipp



Nach diesem Zitat von Kneipp verbessert eine sinnvoll und dosierte Bewegung unsere Kraft, Ausdauer und Koordination.

Ein Spaziergang, Bewegung in der Natur, an der frischen Luft baut Stress ab und führt automatisch zu Entspannung. Kleine sportliche Übungen und Spiele wirken dem Bewegungsmangel entgegen. Erlaubt ist was gefällt: sich fit halten, den Körper trainieren, Energien aktivieren und einen Ausgleich schaffen.

Hier einige Vorschläge für den Alltag:

- Morgengymnastik
 - Ballspiele (Boccia, Kegeln oder Zuwerfspiele mit Rätzeln)
 - Tanzen nach Musik- z.B. Stopptanz, mit Tüchern
 - Bewegungslandschaft im Kinderzimmer schaffen
 - Pantomimespiele
 - Versteck- und Suchspiele
 - Tastspiele
 - Luftballonspiele
 - Spurenjagd im Wald
 - Zielwerfen
 - Wasserspiele
 - Hüpfspiele
- Sicher habt ihr noch andere tolle Ideen.



Wer Lust auf Yoga hat, findet hier einige Übungen. Vielleicht machen ja Mama und Papa mit.
Viel Spaß dabei

Kurze Bewegungspausen

für zwischendurch



liegende Acht



Hände zum Fuß



recken + strecken



Ellbogen zum Knie



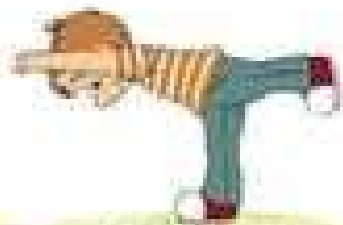
Kopfbalance



Körper ausschütteln



Seitengang



Körperwaage



Schultern kreisen