

## Warum Sebastian Kneipp in der Kindertageseinrichtung?

Immer mehr Kinder sind häufig krank, gleichzeitig entwickelt sich bei den Eltern ein Bewusstsein, dass die häufige Gabe von Antibiotika nicht die Lösung sein kann. Das Essverhalten verändert sich durch den Einfluss der Werbung, die den Kindern „gesunde“ Lebensmittel verkaufen will. Außerdem leben Kinder in „unruhigen“ Lebenssituationen. Diese Entwicklung hat uns veranlasst, sich auf die Suche nach Lösungsansätzen zu machen.

Dabei sind wir auf die Lehren des Sebastian Kneipp gestoßen.

Durch die Zusammenarbeit mit dem Bottroper Kneippverein, dem Gesundheitsamt sowie dem Deutschen Roten Kreuz reifte der Entschluss, die Grundprinzipien von Kneipps Gesundheitsprävention ab September 2005 in den Kindergartenalltag zu integrieren.



*Die Kinder kümmern sich regelmäßig um Kräuterbeete.*

## Was sind die Kneipp'schen Grundideen?

### Kneipp = moderne Gesundheitsförderung

Sebastian Kneipp berücksichtigt in seiner Lehre vom *naturgemäßen Leben und Heilen* die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele.  
Kneipp ist ein *ganzheitliches Konzept*, welches auf (auch nach heutigem Stand) neuesten Erkenntnissen der Gesundheitsforschung basiert.

#### Die fünf Grundsäulen des Kneipp-Hauses sind:

1. **Lebensordnung / seelisches Wohlbefinden (Entspannung)**
2. **Gesunde Ernährung**
3. **Kräuter und Heilpflanzen**
4. **Natürliche Reize/Wasser**
5. **Bewegung**

Diese fünf Lebensprinzipien werden in den Alltag in der Kindertageseinrichtung aufgenommen, indem wir den Kindern regelmäßige Entspannungsphasen und Entspannungsangebote sowie Bewegungsreize bieten; mit den Kindern Wasseranwendungen durchführen; eine ausgewogene und gesunde Ernährung anbieten sowie Kräutertees zubereiten und einen Kräutergarten pflegen.

Wir beginnen mit der Gesundheitsförderung bereits in der Kindertageseinrichtung, da die Kinder von *heute* die gesundheitsbewussten Erwachsenen von *morgen* werden!



Gehören zum Kita-Alltag: Fußbäder ...



... und gesundes Frühstück