



# PIFFIKUSSE KNEIPPEN ... was das Wasser alles kann!



## HIER WERFEN WIR EINEN BLICK AUF DIE ENTSTEHUNG vom KNEIPP-Gesundheitsprogramm

### ZUR GESCHICHTE VON KNEIPP

*Pfarrer Sebastian Kneipp hat vor über 150 Jahren ein ganzheitliches Naturheilverfahren entwickelt. Es gelang ihm, sich durch Tauchbäder in der Donau von einer Lungentuberkulose zu kurieren. Als genauer Beobachter erkannte er die Wirkungen von wiederholten Temperaturreizen auf den menschlichen Körper, kombinierte seine Erkenntnisse von **WASSER**-Anwendungen mit seinem **HEILKRÄUTER**-Wissen, schätzte den Wert gesunder **ERNÄHRUNG** und **BEWEGUNG** richtig ein und war sich der Wichtigkeit des seelischen Befindens („**LEBENSORDNUNG**“) bewusst.*

*Pfarrer Kneipp schuf so das 5-gliedrige Kneipp-Gesundheitsprogramm zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und wurde damit **weltberühmt**.*

### 5 Säulen für Gesundheit und Wohlbefinden

*Das Kneipp-Programm ist heute Synonym für einen modernen gesundheitsorientierten Lebensstil.*

*Kneipp hat viel mit Erholung, mit Freude am eigenen Körper und mit genießen zu tun. Mit Fitness und Sport, Balance für die Seele, gesunder Ernährung, der wohltuenden Wirkung der Heilkräuter und thermischer Reize kann man ein Leben lang besser durch jeden Tag kommen und ganz nebenbei Prävention im besten Sinn betreiben.*



#### **Wasser**

Physiologische Regelmechanismen nutzen und Wohlbefinden fördern.



#### **Heilkräuter**

Die Anwendungsvielfalt entdecken und unterstützend einsetzen.



#### **Ernährung**

Vollwertig, abwechslungsreich, frisch und regional genießen.



#### **Bewegung**

Im Alltag aktiv sein und regelmäßig mit Freude trainieren.



#### **Lebensfreude**

Die innere Balance finden und die persönliche Resilienz stärken.

## Folgende 3 Wasseranwendungen sind für uns in Kinderkrippe und Kindergarten besonders von Bedeutung:

### WASSERTRETEN - Fußbad

Das Wassertreten kann in speziellen Tretbecken, in jeder beliebigen Badewanne oder in freien Gewässern, mit einer Tiefe bis etwa handbreit unter dem Knie, durchgeführt werden. Mit warmen Beinen und Füßen macht man 30 bis 40 Schritte im Storchengang: Bei jedem Schritt wird das Bein zur Gänze aus dem Wasser gezogen und dann wieder hineingestellt. Danach wird das Wasser abgestreift und die Beine werden im Trockenen warmgelaufen. Eine kräftige Rötung der Waden signalisiert ein gut reagierendes Gefäßsystem. Bei richtiger Anwendung wirkt Wassertreten am Abend schlaffördernd.

Regelmäßig durchgeführt, wird die Abwehrbereitschaft des Körpers gegen Krankheitserreger gesteigert, Herz und Kreislauf werden stabilisiert. Beim Taulaufen wird nicht zu niedriges, taufrisches Gras als Reizträger verwendet. Man läuft einfach mit warmen Beinen durch den Garten und verfährt anschließend wie beim Wassertreten. Das Schneelaufen im Winter wird gleich gehandhabt.

### ARMBAD

*Fürs kalte Armbad ein Waschbecken mit kaltem Wasser füllen. Erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich eintauchen und unter leichter Bewegung 10 bis maximal 40 Sekunden im Wasser lassen. Dabei laut zählen „21, 22, 23“ usw., damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird. Danach Arme aus dem Wasser nehmen, Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen und Arme kräftig bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt. Zeitpunkt der Anwendung: zwischendurch, wenn sich vormittags oder nachmittags ein Leistungsabfall ankündigt.*

*Espresso der Kneipper. Wirkt erfrischend und regt an, ohne aufzuregen und leistet somit bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder bei intensiver Hitzebelastung im Sommer gute Dienste!*

### GURGELN

*Das Gurgeln ist eine Methode der Reinigung und Befeuchtung des Mund- und Rachenraumes. Dies wirkt sich besonders in der Erkältungszeit positiv aus! Beim Gurgeln wird Wasser in den Mund gegeben und der Kopf etwas nach hinten geneigt, so dass die Flüssigkeit in den Schlundeingang zurückfließt. Dann wird Luft ausgeatmet, welches die Flüssigkeit zum Blubbern bringt. Ein Gurgel-Geräusch entsteht. Dies 2x wiederholen und dann Wasser nachtrinken...*



## BEIM KNEIPPEN ZU BEACHTEN

1. Kalte Anwendungen dauern immer nur wenige Sekunden.
2. Sie dürfen nur auf warmen Körperregionen erfolgen.
3. Nach einer kurzen Kaltanwendung sorgt man für schnelle Wiedererwärmung: Bewegung, Wollsocken, warme Kleidung.
4. Begonnen wird immer am herzfernsten Körperteil (kleiner Finger der rechten Hand, kleine Zehe am rechten Fuß).
5. Um die Immunkraft zu fördern, sind Wechselanwendungen empfehlenswert (3-5 Minuten warm, 10 Sekunden kalt), warm beginnen, kalt abschließen, 2-mal wechseln.
6. Das Beobachten der Reaktionsfähigkeit ist wichtig: Eine zarte Hautrötung zeigt die gewünschte Reaktion an.
7. Kneippanwendungen wirken regulierend: Sie beruhigen oder regen an, entspannen, kräftigen, vitalisieren!

## Sprung in den Kneipp-Alltag bei uns: „Wasser marsch, liebe Pffifikusse!“



- ≈ SPASS steht immer im Vordergrund (Geschichte von Pfarrer Kneipp kindgerecht erzählen, Wasserspielkörbchen, Wasserexperimente, ...)
- ≈ Tropf- und Tröpfchen begleiten unsere KNEIPP-Einheiten!
- ≈ Das Tropf- und Tröpfchen Lied, das Wassertropfen-Lied ... stimmen uns ein und sorgen durch das Tanzen für Erwärmung unseres Körpers.
- ≈ Bei den Wasseranwendungen werden die Kinder in Kleingruppen von uns Kneipp-Pädagoginnen begleitet.
- ≈ Bei Unwohlsein eines Kindes wird keine Anwendung durchgeführt.
- ≈ Beim Armbad sprechen wir unser Sprüchlein während wir unsere Arme rollen „Rolle, rolle 1,2,3 / Rolle, rolle, schon vorbei“ – das Spritzen beim Armeausschütteln macht am meisten Spaß!
- ≈ Beim Wassertreten zählen wir von 1 bis 8 „Storchenschritte“ und trainieren gleichzeitig spielerisch unser Gleichgewicht beim Anheben der Beine!
- ≈ Beim Gurgeln freut uns das lustige Gurgelgeräusch am meisten!
  - ≈ Wir achten auf eine gesunde Jause und trinken Wasser!
  - ≈ Der Bildungsrahmenplan mit seinen Bildungsbereichen und Bildungsprinzipien ist die Grundlage für unsere Arbeit in Kinderbetreuungs- und Bildungseinrichtungen. Das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit seinen 5 Kneippssäulen passt ideal zu unserem Bildungsauftrag!

