



© fotogestüber, Fotolia



**Bund**  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

# Kneipp

in der **Kita**





# Warum Kneipp in der Kita

Kinder gelten grundsätzlich als gesunde Zielgruppe, jedoch belegt die repräsentative KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, dass trotz vieler medizinischer Erfolge ein erheblicher Teil von ihnen an gravierenden gesundheitlichen Problemen leidet. Und genau hier setzt das Kneipp-Gesundheitskonzept an, bei dem Kinder an eine gesunde Lebensführung und -einstellung nach dem Prinzip der Salutogenese herangeführt werden.

**K**indertageseinrichtungen sind geeignete Lebenswelten, in denen nahezu alle Kinder erreicht werden. Sie bieten ein ideales Setting, um Kinder und deren Familien mit einzubeziehen, die sich womöglich nicht speziell dem Thema Gesundheit widmen würden. Insofern sind sie geradezu prädestiniert, das Wissen um eigenverantwortliche Gesundheitsförderung weiterzugeben.

## Die Kneippschen Naturheilverfahren

Die Kneippschen Naturheilverfahren haben das Ziel, durch einen eigenverantwortlichen Lebensstil Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Basierend auf den fünf Elementen Bewe-

gung, Ernährung, Wasseranwendungen, Heilpflanzen und Lebensordnungen zielen Kneipps Naturheilverfahren darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Stärke. So entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens.

### Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“

Seit 2001 können Kindertageseinrichtungen das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ erhalten. Heute gibt es weit über 400 zertifizierte Kindertageseinrichtungen in ganz Deutschland. Der Kneipp-Bund zertifiziert Kindertageseinrichtungen, in denen das Kneippsche Gesundheitskonzept im Alltag umgesetzt wird. Das Kita-personal wird umfassend in den fünf Kneippschen Elementen geschult, sie arbeiten verantwortungsbewusst und denken ganzheitlich. In den fünf Elementen der Kneippschen Lehre eröffnen sich Handlungsfelder für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.

Prävention und Gesundheitsförderung können nur dann erfolgreich sein, wenn sie zum selbstverständlichen Bestandteil des Alltags werden. Unsere lebensweltbezogenen Maßnahmen zielen deshalb auf eine Umstrukturierung und Verbesserung der Lebensbedingungen ab. Das Kneipp-Konzept soll systematisch, auf Programmebene, integriert werden und somit im Leitbild oder in der Konzeption der Kita verankert sein.

### Erfahrungswerte zu den Kneipp-Anwendungen

Kneipp-Anwendungen gehören zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren, die bei regelmäßiger Praxis nachweislich immunstärkend wirken. Kitas, die täglich Kneipp-Anwendungen wie beispielsweise Trockenbürsten, Taulaufen, Güsse, Bäder, Waschungen, etc. durchführen, berichten von einer deutlichen Abnahme der Infektanfälligkeit und der Krankheitstage von Kindern. Zudem erfreuen sich Erzieher/-innen über die niedrigschwellige Implementierung des Konzeptes mit einer relativ einfachen Handhabung und sehr wirkungsvollen Weise.

Die Anschaffungen für die Umsetzung der Kneippschen Lehre sind gut

zu bewältigen, da mit natürlichen Reizen (Licht, Sonne, Luft, Wasser, Kälte, Wärme, etc.) gearbeitet wird.

### Studienergebnisse:

Auch das Personal profitiert Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal bei der Implementierung der Kneippschen Naturheilverfahren in Lebens- und Arbeitswelten ist die nachweisliche Tatsache, dass auch Personal und Mitarbeiter/-innen profitieren. Für zertifizierte Kindertageseinrichtungen, Schulen, Kur- und Badebetriebe, Gasthäuser und Gesundheitshöfe liegen dem Kneipp-Bund unzählige positive Erfahrungsberichte und Rückmeldungen vor, die dies bestätigen. Für zertifizierte Senioreneinrichtungen gibt es diesbezüglich sogar konkrete Studienergebnisse: Eine Studie, die der Kneipp-Bund zusammen mit dem Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) und der Berliner Charité durchführte und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFS-FJ) unterstützt wurde, hat aufgezeigt, dass die Einbindung naturheilkundlicher Maßnahmen im Sinne Kneipps eine sinnvolle Ergänzung sein kann – sowohl für Bewohner der Einrichtungen als auch für das Personal.



## Umsetzung der Kneippschen Elemente in der Kita

### Lebensordnung

- ▶ Leitgedanke: Was tut Kindern gut?
- ▶ Rituale, Rhythmen, geregelter Tagesablauf
- ▶ Entspannung und Massagen
- ▶ Schlaf- und Ruhephasen
- ▶ Achtsamkeits- und Stilleübungen
- ▶ Märchen und Geschichten
- ▶ Sinnes- und Wahrnehmungserfahrungen
- ▶ Ressourcenorientierung, Kommunikation

### Ernährung

- ▶ Wissenschaftlich fundierte Ernährungskonzepte (aid-Kinderpyramide, optimierte Mischkost der DGE)
- ▶ gesunde Frühstücks- und Pausenverpflegung
- ▶ Sinnes- und Achtsamkeitsübungen beim Essen
- ▶ Essen in Gemeinschaft (Tisch- und Esskultur)
- ▶ Saisonale und regionale Lebensmittel
- ▶ Vielseitiges Angebot

### Heilpflanzen

- ▶ Heilpflanzenkunde im Sinne der Gesundheitsförderung
- ▶ Eigene Herstellung von Öl, Tee, Tinkturen, Salben, Badesalz, etc.
- ▶ Verwendung von Kräutern in Salz, Quark, Butter, Salaten, etc.
- ▶ Heilpflanzen mit allen Sinnen erleben
- ▶ Eigene Kräuterspirale, Kräutergarten

### Bewegung

- ▶ Bewegungsfreundliche Umgebung schaffen (Freiflächen, Mehrfunktionsräume, etc.)
- ▶ Kennenlernen verschiedener Spiel- und Sportangebote
- ▶ Förderung natürlicher Bewegungsformen
- ▶ Bewegung im Freien

### Wasseranwendungen

- ▶ Erleben von natürlichen Reizen
- ▶ Tägliche Kneipp-Anwendung wie beispielsweise Taulaufen, Barfußgehen, Luftbäder, Waschungen, Trockenbürsten, Wassertreten, Bäder und Güsse, usw.
- ▶ Wohlbefinden und Konstitution des einzelnen Kindes haben Priorität

### Qualitätskontrolle und Dokumentation

Das Erzieherteam erstellt ein Konzept, welches stetig angepasst wird bzw. integriert das Gesundheitskonzept nach Kneipp in das Leitbild. Zudem werden die Kneippschen Maßnahmen als Arbeitsgrundlage für andere Gruppen, Personalneuzugänge, zur Reflexion und zur Überprüfung der Umsetzung dokumentiert. Qualitätsbeauftragte des Kneipp-Bund e.V. besuchen in regelmäßigem Abstand die Einrichtung vor Ort und überzeugen sich dort

von der praktischen Umsetzung der Kneippschen Lehre.

Der Weg zur zertifizierten Kneipp-Kindertageseinrichtung  
Eine grundlegende Voraussetzung zur Zertifizierung ist die Qualifikation der pädagogischen Mitarbeiter/-innen. Die Sebastian-Kneipp-Akademie bietet das Grundlagenseminar „Kneipp-Gesundheit für Kinder“ an. Dieses Seminar umfasst 40 Lerneinheiten (à 45 Minuten) und befähigt das Kita-Team, das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp (alle fünf Elemente) in ihrer Einrichtung umzusetzen. Mindestens 50% des Kita-Teams müssen die Ausbildung vorweisen.

Nach 18 Monaten Umsetzungserfahrung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp kann die Kita das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ erwerben. Für die qualitätsgesicherte Umsetzung des Konzepts im Kita-Alltag finden Sie die entsprechenden Richtlinien auf unserer Webseite.

Weitere Hinweise finden Sie unter [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

Kneipp-Bund e.V.  
Qualitätssicherung  
Adolf-Scholz-Allee 6–8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 3002-183 und -136  
[qualitaetssicherung@kneippbund.de](mailto:qualitaetssicherung@kneippbund.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der:

**SIGNAL IDUNA**   
gut zu wissen

