



Gesundheit im Dialog – Kind, Kita und Eltern

Für Kinder im Normalfall kein Thema, für Kindertageseinrichtungen, die sich nach dem Kneipp-Konzept ausrichten, ein definiertes Ziel und für Eltern beziehungsweise Erziehungsbeauftragte nicht immer das erste Auswahlkriterium: Gesundheit!

Für das pädagogische Fachpersonal von Kindertageseinrichtungen, welche nach dem Kneipp-Konzept arbeiten, steht die tägliche Gesundheitsförde-

rung im Mittelpunkt ihres Handelns. Anhand des Gesundheitskonzepts von Sebastian Kneipp mit den 5 Wirkprinzipien Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung werden Kinder schon früh auf spielerische Weise dazu ermutigt, Kompetenzen in Bezug auf das eigene Gesundheitserleben und Verhalten zu entwickeln. Eigenverantwortlich im Umgang mit sich, den anderen und der Natur lernen sie

Zusammenhänge zwischen Mensch, sozialer und biologischer Umwelt kennen und beachten.

Eltern bzw. erziehungsberechtigte Personen erfreuen sich daran, dass gerade in Einrichtungen, welche sich an den 5 Elementen des Kneipp-Konzepts orientieren, viel für die Gesundheit ihrer „Kleinen“ getan wird – häufig auch ohne sich intensiver mit dem Thema Kneipp auseinander zu setzen. Doch

erst die enge Zusammenarbeit zwischen Kita und Familie, als elementare Lebensbereiche für Kinder, und dem Kneipp-Konzept bilden das salutogenetische Schlüsselkonzept von erfolgreicher Gesundheitsförderung.

Neu erworbene Fähigkeiten, Kenntnisse sowie Verhaltensweisen sollten auch im familiären Umfeld gelebt, verstanden sowie weitergeübt werden, damit sich Gesundheit nachhaltig festigen kann. Hierzu bedarf es eines besonderen Dialoges in der Elternarbeit. Projekte sowie Aktionen, welche das Gemeinschaftserlebnis aktiv unterstützen und fördern, ermöglichen auch den Eltern einen Zugang und tiefere Kenntnis über den gesundheitsfördernden Ansatz nach Sebastian Kneipp. Dabei können besonders im aktiven Handeln komplexe Zusammenhänge, die mit Gesundheit in Verbindung stehen, erfahren werden und zu einem lebendigen Gesundheitsdialog anregen.

Zu Besuch in einer Kneipp- Kita

Ausgehend von meinem Besuch in einer noch relativ neu zertifizierten (2014) Kita in Hamburg (elbpiraten hamburg Kindertagesstätten GmbH) durfte ich erfahren, wie sich ein solcher Dialog zwischen allen Beteiligten gestaltet und im Hinblick auf die Gesundheitsförderung nach Kneipp handlungsorientiert weiterentwickelt werden kann.

Neben einem monatlichen Newsletter zur Mitteilung von Informationen und Veranstaltungen haben sich in dieser Einrichtung die Arbeit mit Pflanzen und Kräutern sowie ein regelmäßiges Treffen in Form eines „Kneipp-Cafés“ zum anregenden Dialog mit den Eltern entwickelt.

Bei meinem Besuch im „Kneipp-Café“ wurde mir durch die Gespräche mit den Eltern schnell deutlich, welche großartige Vermittler gerade Kinder für Gesundheit sind. Begeistert berichteten mir die Eltern, was sie von ihren Kindern aus dem Kita-Alltag so alles erfahren haben. Schon während ihren Erzählungen sowie Darstellungen kamen dabei nicht wenige Eltern über das eine oder andere ins Grübeln: „Streichst Dir dein Kind auch immer die Arme mit dem Waschhandschuh rauf und runter oder massierst dich am Rücken mit der Bürs-

te?“, fragte eine Mutter die andere. Für manche Eltern eben doch noch echtes „Neuland“. Dass dabei viele dieser von den Kindern gezeigten Anwendungen deutlich mehr beinhalten als Wellness – indem sie gezielt der Abhärtung und deshalb zur Stärkung der allgemeinen Widerstandskräfte dienen – habe ich in meinen Gesprächen leider nicht erfahren. Im Gegenteil „Wellness mache ich nicht zuhause – da gehe ich lieber woanders hin“, war die Antwort eines Elternteils.

Doch nicht nur als Vorbildfunktion, sondern auch für das eigene Wohlbefinden können gerade die Erwachsenen besonders von der Lehre nach Kneipp und den damit verbundenen Wasseranwendungen profitieren. Das wäre nicht nur wünschenswert, sondern auch sinnvoll. „In erster Linie schaue ich, dass es meinem Kind gut geht. Ich selbst komme häufig zu kurz“, war eine weitere Antwort auf meine Frage, warum gerade die Wasseranwendungen im familiären Umfeld bis jetzt noch nicht von den Eltern selbst aufgegriffen wurden. Neben dem vielfach genannten Zeitmangel bestand ein weiterer wesentlicher Grund darin, dass die meisten über zu wenig Kenntnisse bzw. Eigenerfahrung im

Umgang mit Wasseranwendungen verfügen und sich somit in der praktischen Umsetzung bei sich selbst sowie in der Familie unsicher fühlen.

Eine Einladung zum Sammeln von Selbsterfahrungen

Die große Herausforderung für das pädagogische Personal liegt jetzt genau darin, einen Raum zu bieten, der zum Gemeinschaftsdialog zwischen Kita, Kindern und Eltern einlädt und dabei gerade den Eltern einen intensiveren Zugang zum Thema Kneipp verschafft. Neben der Förderung von Kenntnissen und Fertigkeiten soll hier vor allem auch die Selbsterfahrung im Vordergrund stehen.

Folgende Überlegungen waren für die Gestaltung sowie Weiterentwicklung von Projekten dabei entscheidend:

- ▶ Fortlaufender, regelmäßiger Austausch statt Einmalveranstaltung
- ▶ Handlungsorientierter Ansatz

Im Folgenden möchte ich auf Gemeinschaftsaktionen eingehen, die sich im Kitaalltag bewährt haben und ganz gezielt den Gemeinschaftsdialog in Bezug auf Gesundheit weiterentwickelt haben.

„Eingetopfte Ausbrecher“

Die Arbeit mit Kräutern und Pflanzen stößt von Beginn an bei den Kindern sowie deren Eltern auf großes Interesse. Ausgehend von Kräuterkästen hat sich dieses Projekt kontinuierlich bis zum Kräuterhochbeet weiterentwickelt. Zuerst wurden einfache Blumenkästen mit Sonnenblumen sowie verschiedenen Küchenkräutern bepflanzt und an einer Gabionenmauer eingehängt. Jederzeit konnten hier die Kinder sowie deren Eltern die eingepflanzten Kräuter oder Blumen bestaunen, beschnuppern, pflegen und auch ernten. Dabei wurde schnell die Idee eines Vaters umgesetzt, für jedes Kind ein eigenes Pflanzengefäß herzustellen und aufzuhängen. Hierzu wurden entsprechend leere Blechdosen, versehen mit einem Bohrloch am oberen Dosenrand, mit gängigen Küchenkräutern wie z.B. Petersilie, Schnittlauch usw. oder mit Sonnenblumen bepflanzt.

Diese bepflanzt Dosen wurden anschließend mit einem S-Haken ebenfalls an die Gabionenmauer eingehängt.



Befüllen der Pflanzengefäße mit Erde



Kräutertöpfe an der Gabionenmauer



Gemeinsam Pflege des Kräuterbeetes

Diese platzsparende Garten-Kräuter-Variante erfreut sich jetzt täglich großer Beliebtheit bei Klein und Groß.

Mit großem Stolz präsentieren die Kinder während der Abholungszeit am Nachmittag den Eltern ihre noch recht überschaubare Pflanzenwelt. Dieser aktive Handlungsprozess regt besonders durch die fast tägliche Wiederholung, in Form von Beobachten, Vergleichen, aber auch Pflegen und Ernten von Kräutern schnell zum Gespräch untereinander an. Ganz unwillkürlich kommt es dabei zu einem Small Talk zwischen Kindern, Eltern sowie den Erziehern/-innen. Neben allgemeinen Verwendungsmöglichkeiten der Kräuter werden dabei auch gerne konkrete Ideen wie Rezepte (z.B. Frischkräuter-Rezepte auf einem selbstgebackenen Piratenbrot) ausgetauscht. Die vor kurzem neu eingeführte mobile Verwendung des eigenen Kräutertopfes ermöglicht den Kindern jetzt auch ihre Kräutertöpfe am Wochenende oder in den Ferien mit nach Hause zu nehmen. Hierdurch kommt das gesamte familiäre Umfeld des Kindes mit Kräutern in Kontakt.

Begleitet wird dieser sogenannte „Ausbrecher“ gerne mit einer zusätzlichen Aufgabe, um somit einem geziel-

ten Gesundheitsdialog über die Kräuter auch im familiären Umfeld anzuregen. Neben Rate- und Suchspielen bzw. Fragen zu Nutzen und Verwendbarkeit der Kräuter, kann sich auch das kreative Gestalten von Kräuterbrot als eine Spaß bringende wie auch lehrreiche Aufgabe erwiesen.

Ein „Smiley“ aus Frühlingskräutern

In der Familie angekommen darf der Kräutertopf nicht nur gepflegt, sondern auch zum Verzehr genutzt werden. Kinder lieben es eine Scheibe Brot mit Kräutern zu verzieren, beispielsweise mit bunten Smileys aus Kräutern auf einer Scheibe Brot mit Quark – eine anregende Aufgabe für die gesamte Familie. Nach Fertigstellung werden die kreativen Smileys fotografiert und das Bild zur weiteren Verwendung an die Kita gesendet. Nach dem Wochenende werden in der Kita alle „Smileybilder“ ausgedruckt und gut sichtbar an die Wand oder an einer Schnur aufgehängt. Eine Jury darf, entsprechend den zuvor gestellten Aufgaben, die Smileys nach

Freundlichkeit der Gesichter, Kreativität der „Smileys“, Vielfalt der verwendeten Kräuter usw. präsentieren. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Zum Montagmorgen wird der „Ausbrechertopf“ wieder mit in die Kita gebracht und an die Gabionenmauer eingehängt. Eine neue Woche mit Beobachten, Gießen und Pflegen der Kräuter beginnt. Beim Naschen von den Kräutern kommt manch einer auf den Geschmack und probiert auch schon mal



vom Kräutertopf des Anderen. Schnell ist die Idee geboren: Nächstes Wochenende wollen wir die Kräutertöpfe untereinander tauschen. Diese Aktion regt besonders dazu an, verantwortungsbewusst mit dem Kräutertopf der anderen umzugehen und ermöglicht es gleichzeitig die gesamte Kräutervielfalt kennen zu lernen. Immer wieder kommt über diesem Weg ein neues Kraut ins Haus, welches noch nicht im heimischen Garten oder auf dem Balkon wächst.

Ein „Kneipp-Café“ für alle

Inzwischen ist Dienstag, der Tag des „Kneipp-Cafés“. Ursprünglich fand es alle zwei Monate statt, und zwar gruppenübergreifend. Die Eltern von allen Kindergruppen wurden hierzu über den Newsletter informiert und herzlich eingeladen. Doch bis vor kurzem blieb die erhoffte Teilnehmerzahl der Eltern häufig aus.

Deshalb wurde das „Kneipp-Café“ gruppenintern neu organisiert und veranstaltet. Seit dieser Gruppenteilung wird das „Kneipp-Café“ von den Eltern deutlich mehr in Anspruch genommen. Alle zwei Monate findet nun am ersten Dienstag des Monats von 14:30 bis 16:30 Uhr das Café der Elementargruppe statt. Diese Einrichtung dient dazu, gesundheitsbezogene Gemeinschaftserlebnisse mit den Eltern zusammen zu unterstützen und zu gestalten. Bei meinem Besuch sind viele Eltern gekommen.

Bei sommerlichen Temperaturen werden die selbstgemachten Leckereien verzehrt, Kinder spielen im Sand oder bepflanzen zusammen mit Eltern und Erziehern/-innen die neu aufgestellten Hochbeete mit Kräutern. Diese sollen zukünftig zunehmend selbstständig, von jeweils immer vier Kindern gemeinsam bearbeitet und gepflegt werden.

Erfrischung am Nachmittag

Während des Spielens und Bepflanzens im Garten laufen die Kinder immer wieder hinein in die Einrichtung – sie wollen ins Bad zum Wassertreten. Die Eltern gehen selbstverständlich mit, schauen zu und probieren dann selbst aus. Ob Wassertreten, Knie- oder Gesichtsguss, die angenehme Wirkung bleibt auch bei den Eltern nicht aus: „Das tut jetzt richtig gut nach der vielen Arbeit“, höre ich eine Mutter sagen.

Eine extra für das „Kneipp-Café“ angewiesene und mit Kneipp-Anwendungen vertraute Person unterstützt die Kinder bei den Wasseranwendungen und leitet gleichzeitig deren Eltern an. Sie gibt Tipps und Tricks für die Anwendung zuhause. Sie teilt den Eltern mit, worauf sie bei der Durchführung und nach der Anwendung achten sollten, wann die Anwendungen geeignet sind und wann sie nicht durchgeführt werden sollten.

SPIELEND LEICHT LERNEN.



Das Original

WWW.LUEK.DE



Wassertreten kommt bei Kindern und Eltern sehr gut an

„Meine Beine fühlen sich jetzt viel leichter an“, höre ich nun eine andere Mutter sagen. „Nach einem langen Tag im Büro ist das jetzt genau das richtige“, ergänzt sie und fragt gleich hinterher: „Was kann ich denn noch machen gegen meine schweren, müden und im Sommer häufig geschwollenen Beine?“

Es kommt nun auch im Bad ein lebendiger Austausch zustande – viel Gesprächsstoff rund um die Gesundheit. Die Anwendung des Wassertretens wird dabei immer wieder fotografiert. Die Eltern sind sich einig: mit konkreter Anleitung soll diese Kneippsche Anwendung im kommenden Newsletter erscheinen. Der monatliche Newsletter stellt eine willkommene Möglichkeit dar, die Details von Wasseranwendungen festzuhalten und für alle Eltern und Familien zugänglich zu machen.

Nun blicke ich zur Uhr und sehe, die zwei Stunden „Kneipp-Café“ sind schon vorbei. Die Erzieher/-innen wirken sehr

zufrieden und teilen mir mit, dass sie das „Kneipp-Café“ gerne in Zukunft monatlich anbieten möchten. Während die Kräuterbeete noch von den Kindern und Eltern begossen werden, beobachte ich im Bad einen angeregten Gesprächsaustausch über die ableitende und entspannende Wirkung des Wassertretens bei Kopfschmerzen oder als Einschlaf- oder Durchschlafhilfe.

Ein toller Nachmittag mit vielen anregenden Gesprächen, Tipps und Ideen, um für die eigene Gesundheit etwas zu tun. Ich bin dabei überzeugt, dass viele von den heute gemachten Erfahrungen bald schon zuhause Anwendung finden.

*Heike-Annemarie Gödeke
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Physiotherapeutin (B.A.), Kneipp-Gesund-
heitstrainerin SKA*

Unser Piratenbrot

Es wird benötigt:

- 500 g Vollkornmehl (Dinkel, Roggen, Mehrkornmischung je nach Belieben)
- 250 g Saaten (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen geschrotet, Sesam)
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Obstessig
- 1 TL Kräutersalz
- 1 Packung Trockenhefe

So geht es:

Mehl in eine Schüssel sieben, Trockenbackhefe in einer Kuhle mit dem lauwarmen Wasser vorsichtig vermengen. Danach alle Zutaten nach und nach in die Schüssel geben (ganz zuletzt die Saaten) und vermengen. Den Teig in eine mit Olivenöl gefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Wenn das Brot im Backofen steht, wird erst der Ofen auf 180 Grad Umluft eingestellt und das Brot ca. 50 Minuten gebacken. Dazu passt unser Kräuterdip!



Unser Kräuterdip

Es wird benötigt:

- 1 Becher saure Sahne
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Kräutersalz
- 1 Handvoll Kräuter (Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Pfefferminze, Melisse)

So geht es:

Alle Zutaten vermengen. Unser Dip passt zu Gemüse und zum Piratenbrot!

