



AWO Kindertagesstätte
Fizzli-Puzzli
Preuschwitzer Straße 125
95445 Bayreuth
☎ 0921-31221
✉ kita@awo-bayreuth.de



Sebastian Kneipp

“DER WASSERDOKTOR”

Eine Elterninformation, entnommen
dem Aktionspaket “Elternarbeit”
vom Kneipp Bund e. V.

DIE FÜNF WIRKPRINZIPIEN DER KNEIPPSCHEN LEHRE

Die Grundinhalte der Lehre Sebastian Kneipps,

der mit Zielstrebigkeit, Herz und Mitgefühl, mit weiser Voraussicht ein Lebenskonzept entwickelt hat, basieren auf einem einfachen, naturnahen Leben und Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Seine überzeugenden Ideen setzten eine "Bewegung in Gang", die bereits in vielen Generationen für zahlreiche Menschen Hoffnung, Hilfe und Wiedererlangung der Gesundheit brachte.

Aber nicht nur das,
die von ihm entwickelten Wirkprinzipien sind ganzheitlich angelegt und aktueller denn je. Mit ihnen lässt sich auf einfache, wirkungsvolle Weise **gesundheitliche Vorbeugung** für den Gesamtorganismus bewirken.

Diese fünf Wirkprinzipien sind

1. **Lebensrhythmus, ein seelisches Wohlbefinden**
2. **Pflanzen- und Kräuterkunde**
3. **Ernährung**
4. **Bewegung**
5. **Wasser**

Kneipp betonte immer wieder die Ganzheitlichkeit seines Ansatzes. Nur wenn alle Bereiche über längere Zeit gleiche Aufmerksamkeit erfahren, dann können sie ihre volle Wirkung entfalten.

Wie gesund sind Kinder/Erwachsene heute?

Der Kernsatz "Vorbeugen ist wichtiger als Heilen" hat zur Betonung von krankheitsvorbeugenden Maßnahmen und Bemühungen geführt.

Wohl keine andere Naturheilmaßnahme ist so ganzheitlich orientiert und für Kinder geeignet, wie die Sebastian Kneipps.

Die von ihm empfohlenen Mittel wie Entspannung, Umgang mit Wasser, Sonne, Luft, gesundes Essen und Bewegung sind Naturheilmittel in ihrer reinsten Form.

Sie stehen für eine gesunde Lebenshaltung und geben dem Organismus des Menschen/der Kinder die Basis, mittels eines intakten Immunsystems mit evtl. aufkommenden Krankheiten selbst fertig zu werden.

Arbeiten nach Kneipp heißt immer, alle fünf Bereiche zu berücksichtigen.

Lebensrhythmus

Ein seelisches Wohlbefinden ist bei der heutigen Leistungsorientierung wichtiger als je zuvor. Vielen Menschen ist der natürliche biologische Rhythmus zwischen

- Schlaf und Wachsein, Anspannung und Entspannung, Leistung und Ausruhen
- verloren gegangen.

Wird diese, gegen den Biorhythmus gesteuerte Lebensweise, über längere Zeit beibehalten, ist der schädliche Einfluss auf das vegetative Nervensystem unvermeidbar. So können Herz-Kreislauf-Störungen, Nervosität, Stress, Angst, Schlaflosigkeit, Depressionen, Leistungsabfall, Muskelverspannungen oder Kopfschmerz erste Vorboten dafür sein.

Hier wird massives Umdenken und das Setzen von Wertmaßstäben zugunsten einer eigenen, gesundheitsbewussteren Lebenseinstellung unumgänglich sein!

Kneipp, der selbst sein erster Patient war und sich durch Wasseranwendungen von Lungentuberkulose heilte, stellte fest, dass Wasser alleine nicht ausreicht, um gesund zu bleiben.

Er schrieb: "Erst als ich daranging, Ordnung in die Seele meiner Patienten zu bringen, da hatte ich vollen Erfolg".

Es geht also auch um die Unterstützung der 'Ordnungskräfte' im Organismus und zwar der unbewusst wirkenden Kräfte um Ordnung des Seelenlebens.

Im Bereich der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen liegt der Kneipp-Ansatz zunächst beim Schwerpunkt des seelischen Wohlbefindens!

Wann fühlen sich Kinder wohl?

Bei stimmigen sozialen Kontakten, Anspannung und Entspannung in abwechselndem Rhythmus, Liebe, Zeit und Verständnis der Betreuenden, kindgemäßen Ausdrucksmöglichkeiten wie z.B. Malen, Märchen hören, Gestalten, Spielen, Freundschaften... lässt sich dann ein Teilbereich verwirklichen.

Wesentlich für die Vorbeugung gegen Krankheiten ist, dass die anderen vier Kneippschen Wirkprinzipien nur richtig harmonieren und funktionieren, wenn das innere 'Lebensgefühl' des Kindes in Ordnung ist.

Der ganzheitliche Ansatz Kneipps von seelischem Wohlbefinden, gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung, Einsatz von Kräutern und Spaß mit Wasser sollte in die Zielsetzung jeder sozialen Arbeit mitaufgenommen werden.

Pflanzen- und Kräuterheilkunde

"Lange Jahre habe ich sondiert und geprüft, zerschnitten, gesotten und gekostet. Kein Kräutchen, kein Pulver, das ich nicht selbst versucht und als bewährt gefunden habe" so schreibt Sebastian Kneipp.

Sein Kräuterrepertoire umfasste bis zu 100 Heilpflanzen.

Viele dieser empfohlenen Kräuter wurden inzwischen von der 'Experten-Kommission E' des Bundesgesundheitsamtes wissenschaftlich untersucht und sind in der schulmedizinischen Kräuterheilkunde etabliert.

"Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen" meint Pfarrer Kneipp.

Kräuter- und Heilpflanzen wirken nachweislich vorbeugend und heilend und sind bei richtiger Anwendung zum allergrößten Teil nebenwirkungsfrei!

Ernährung

Sebastian Kneipp war ein sehr guter Beobachter.

Die Art, mit Menschen umzugehen, sie zu beraten und zu behandeln, zeigt sowohl sein seelsorgerisches Wesen wie auch seine Resolutheit.

Sehr geradlinig brachte er auch seine Meinung über das Essen und Trinken zum Ausdruck.

Vollwertige Mischkost bedeutete für ihn, vollwertige, möglichst naturbelassene Produkte zu essen und sich saisongerecht mit frischen Lebensmitteln zu ernähren, allerdings ohne die Einseitigkeit einer Ernährungsform vorzuziehen.

In seinem Buch "So sollt ihr leben" plädiert er, von damaligen Verhältnissen ausgehend, für ein 'ganz normales Essverhalten'.

"Gesunde Kost hält fit", so könnte die Schlagzeile für den Ernährungsbereich lauten!

Bewegung

In unserer heutigen Zeit ist durch die Abnahme der körperlichen Aktivitäten ein Bewegungsmangel und damit eine chronische Unterforderung beinahe für jeden von uns gegeben.

'Sport' ist also eine wichtige Forderung für ein gesundes Leben.

Sebastian Kneipp machte im Rahmen seiner Lehre die körperliche Aktivierung mit zu einer Volksbewegung.

Egal, ob Laufen, Wandern, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Gymnastik, Waldlauf wichtig ist die Bewegung, gleichzeitig aber auch die richtige Einschätzung der eigenen Körperkapazitäten.

Mit Energie, Freude und Spaß kann dem krankmachendem Bewegungsmangel des modernen Menschen positiv entgegengewirkt werden.

Wasser

bewirkt Abhärtung. Diese Abhärtungsbemühungen haben das Ziel, die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken, dabei soll u. a. die Infektanfälligkeit herabgesetzt werden.

Ein wichtiger Hinweis hierbei ist, dass sich speziell bei Kindern das Immunsystem noch entwickelt und sich z. B. viele schützende Antikörper erst herausbilden müssen. Dies geschieht jedoch nur in Kontakt mit den Erregern von Krankheiten. Dies wird beim Impfen genutzt, um Immunität zu erzeugen.

Kneippsche Wasseranwendungen lösen verschiedene Reizantworten aus: Eine lokale Wirkung auf die Blutgefäße in der Haut und über das vegetative Nervensystem auch auf innere Organe und das Gehirn. Dadurch lässt sich auch die vegetative Befindlichkeit modulieren. So wird der Mensch in der Gesamtheit seiner Funktionen und seines Befindens beeinflusst, sofern eine regelmäßige Anwendung über einen längeren Zeitraum stattfindet.

Je nach Altersgruppe müssen die Wasseranwendungen individuell abgestimmt werden. Wichtig ist, die Anwendungen von Wasser keinerlei Ängste wachrufen, deshalb sollte gerade das Wirkprinzip WASSER langsam und stufenweise, **unter Beachtung der aufgestellten Grundregeln**, ausgebaut werden.

Grundregeln für Wasseranwendungen bei Kindern

entnommen aus dem Buch: "Mit Kindern auf den Spuren ... "

I. Beitlich, Femina-Selbstverlag B. Wörishofen

1. Je jünger ein Kind ist, umso vorsichtiger gehen Sie mit dem kalten Wasser (Kaltreiz) um.
2. Grundsätzlich dürfen Kaltanwendungen nur auf warmer Körperhaut angewandt werden.
3. Nach der Anwendung ist für eine schnelle Wiedererwärmung (durch Bewegung, durch warmes Anziehen, durch Einpacken im Bett) zu sorgen.
4. Anwendungen wirken umso mehr, je weiter sie sich von der Körpertemperatur von 37 ° C entfernen.
5. Sie wirken umso stärker, je länger das Kind dem Reiz ausgesetzt ist und je größer die betroffene Körperoberfläche ist.
6. Nochmals wiederholt: Je jünger oder je zarter Ihr Kind, desto empfindlicher müssen Sie die Warm- oder Kaltreize einsetzen.
7. Der Aufbau von Kneipp-Anwendungen soll mit leichten Reizen beginnen und erst ganz allmählich gesteigert werden.
Hier ist es wichtig, dass Sie auf die Reaktionen und Äußerungen Ihres Kindes achten.
8. Wesentlich besser ist eine regelmäßige milde Anwendung (mit angenehmen Wasserkältegrad), als alle paar Wochen spontan eine starke Anwendung.
Erst die Wiederholung bringt Ihnen die erhofften Erfolge.
Andauernde positive Reaktionen treten frühestens nach ungefähr drei Monaten auf.
9. Wichtig ist, dass Ihr Kind nicht zu viel an Wärme verliert. Wärme ist für den kindlichen Haushalt wichtig!
Aus diesem Grund müssen zunächst Sie, später dann Ihr Kind in Eigenverantwortung darauf achten, dass die Wiedererwärmung nach jeder Anwendung eintritt.
10. Jede Anwendung ist **nur sinnvoll, wenn Ihr Kind mit Freude** dabei ist, sich wohlfühlt und es ihm Spaß macht.
Ängste bei einer Kneipp-Anwendung sind fehl am Platz!