



# Kneipp

in der **Schule**



# Gesundheit macht Schule ... nach Sebastian Kneipp

Die Zahl der Schulen, die das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ erhalten haben, hat sich in den vergangenen Jahren verdreifacht. Diese Schulen integrieren das Kneippsche Gesundheitskonzept in ihren Alltag. Ebenso wie die über 300 Kindertageseinrichtungen, die als Vorbild in puncto Kneipp-Gesundheit für Kinder erfolgreich sind.

## Das Kneipp-Gesundheitskonzept

Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde des Allgäuer Pfarrers Sebastian Kneipp (1821–1897) entstand ein anerkanntes Naturheilverfahren, das auf den fünf Elementen **Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung** basiert.

## Warum Gesundheitsförderung in der Grundschule?

Zum einen wissen wir nicht erst seit der KIGGS-Studie<sup>1</sup> des Robert-Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, dass trotz vieler medizinischer Erfolge, von denen Kinder heute profitieren, ein erheblicher Teil von ihnen an gravierenden gesundheitlichen Problemen leidet. Zum anderen ist aber Gesundheit für Kinder im Regelfall noch kein Thema. Hier setzt das Kneipp-Gesundheitskonzept an, bei dem Kinder an eine gesunde Lebensführung und -einstellung nach dem Prinzip der Salutogenese herangeführt werden. Dieses Prinzip orientiert sich an den Gesundheitsfaktoren: „Was hält mich gesund?“ Was tut mir gut? „Wie fühlt sich mein Körper an?“ Wie kann ich mein Wohlbefinden erhalten?“ Grundschulen bieten ein ideales Setting, um Kinder und deren Familien zu erreichen, die sich

vielleicht nicht speziell dem Thema Gesundheit widmen würden.

Schulen wird empfohlen, sich bewusst und vermehrt dem Thema „Gesundheit“ anzunehmen und nicht wenige Schulen suchen nach einem Profil in diesem Bereich. Das Kneipp-Gesundheitskonzept bietet hierfür wichtige Ansätze und gibt Anregungen auch im Bereich der Ganztagsbetreuung.

Kinder, die täglich die Kneippschen Elemente erleben, sind nach Angaben der Lehrerinnen und Lehrer weniger krank oder zumindest schneller wieder gesund.

<sup>1</sup> KIGGS ist eine Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Die erste KIGGS-Studie (KIGGS-Basiserhebung) wurde von 2003 bis 2006 durchgeführt mit dem Ziel, zum ersten Mal umfassende und bundesweit repräsentative Daten zur Gesundheit der in Deutschland lebenden Kinder und Jugendlichen von 0 bis 17 Jahren zu erheben. [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)



Eine Schule, die das Kneipp-Gesundheitskonzept umsetzt fördert nicht zuletzt auch die Gesundheit des Lehrpersonals und anderer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

### Was macht eine Kneipp-Schule?

Der Ansatz der Salutogenese bildet die Grundlage der Umsetzung. Schulen, die die Kneipp'schen Elemente in ihren Alltag einbinden, wählen der Gesundheit förderliche Lebensweisen und lehren gesundheitsgerechte Bewältigungsstrategien. Ebenso schaffen sie eine gesunde Lebens-, Spiel- und Bildungsumwelt und bauen gesundheitsfördernde soziale Netzwerke auf.

### Kinder lernen am Vorbild

Kinder lernen bereitwillig, wenn Freude, Spaß und körperliche Aktivität im Vordergrund stehen. Sie sind offen und beobachten neugierig die Zusammenhänge ihrer sozialen Umgebung. Diese spontane Offenheit und Begeisterungsfähigkeit lassen sich wunderbar für gesundheitspädagogische Ziele nutzen: altersgerecht und interessant verpackt werden Basisinformationen zum Themenkomplex „Gesundheit“ vermittelt. Einstellungen und

Verhaltensmuster, die das Kind mühelos durch Beobachtung und Lernen am (erwachsenen) Vorbild erwirbt, können später nur schwer verändert werden. Aus diesem Grund sollten möglichst früh die Grundlagen für ein gesundes Leben gelegt werden.

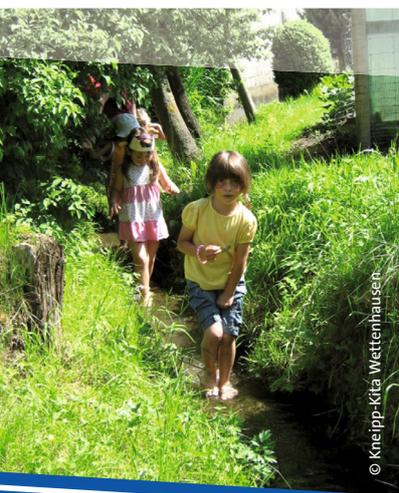
Gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten mit Begeisterung und Freude erleben, sorgen für Nachhaltigkeit im weiteren Leben. Dies gelingt umso besser, wenn diese entsprechend positiv durch Menschen aus ihrer unmittelbaren Lebenswelt vermittelt werden.

### Die fünf Elemente der Kneippmethode im Schulalltag integrieren

Grundsätzlich sollte sich Gesundheitserziehung, die in ihrem ganzheitlichen Verständnis das körperliche, geistige, seelische und soziale Wohlbefinden einschließt, als Leitfaden durch die ganze pädagogische Arbeit ziehen. Es genügt nicht, die daraus entsprechenden Themen des Lehrplans einfach abzuarbeiten. Vielmehr muss gesundheitsbewusstes Verhalten ein ständig vorhandenes Grundprinzip im gesamten Schulleben sein.

Darüber hinaus lassen sich folgende Lernziele verstärkt in die jeweiligen Unterrichtssequenzen einbauen:

- Die Schüler erfahren und lernen,
- sich selbst wertzuschätzen
- Verantwortungsgefühl für ihr eigenes Handeln zu entwickeln
- anderen mit Achtung zu begegnen
- eigene Stärken und Schwächen anzunehmen und umzusetzen
- über das Leben mit der Natur Bescheid zu wissen
- Bewusstsein und Verantwortungsgefühl gegenüber den Schätzen unserer Erde zu entwickeln
- die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erkennen
- Zusammenhänge zwischen körperlicher Befindlichkeit und sportlicher Aktivität zu erfassen
- den eigenen Körper mit seiner individuellen Leistungsfähigkeit anzunehmen, verantwortlich mit ihm umzugehen und so eine gesundheitsorientierte Einstellung zu Sport und aktiver Freizeitgestaltung zu entwickeln



## Das Konzept in der Praxis

Die Umsetzung der fünf Kneipp-Elemente ist beispielhaft dargestellt.

### Lebensordnung

- Schulordnung gemeinsam erstellen und einhalten
- Entspannung – Übungen zwischendurch
- Schule gemeinsam gestalten durch soziales Miteinander
- Gefühle wahrnehmen und zeigen
- Konflikte bewältigen und Streit schlichten
- Regelmäßigkeit und feste Gewohnheiten fördern
- Bücherei und Lesecke einrichten
- Schulfeste durchführen

### Ernährung

- Ernährungsführerschein – Was ist gesund und schmeckt?
- Frisch, bunt, Natur belassen, saisonal und regional
- Heimat- und Sachunterricht: Lebensmittelkunde
- Aktion „Gesunde Pause“
- Milch- und Teeangebot
- Koch-AG



### Heilkräuter

- Heilpflanzen und ihre Wirkung kennen lernen
- Kräuter pflanzen und pflegen
- Pflanzen nutzen für Salben, Öle, Tees, Düfte, Farben
- Mit Kräutern kochen
- Spiel, Märchen und Geschichten rund um Kräuter und Heilpflanzen
- Verankerung des Grundwissens im schulinternen Lehrplan
- Herbarium erstellen

### Bewegung

- Spiel und Sport für Freude und Entspannung
- In der bewegten Pause neue Konzentration finden
- Aktiver Unterricht fördert die Lernqualität
- Bewegung im Freien bei jedem Wetter
- Kooperation mit Vereinen

### Wasser

- Kneippsche Anwendungen stärken das Immunsystem und aktivieren die Sinne
- Natur erleben
- Umwelt wahrnehmen und gestalten
- Die Bedeutung des Wassers als Naturelement, Lebensraum und lebenswichtige Ressource
- Wasserkreislauf

### Der Weg zur zertifizierten Kneipp-Schule

Das Kneipp-Gesundheitskonzept wird in den Schulen im Alltag eingebunden. Es findet sowohl in der Umsetzung des Lehrplanes wie auch im Freizeitbereich Anwendung. Das Lehrpersonal erfüllt die Aufgabe der Multiplikatorinnen und Multiplika-

toren. Voraussetzung dafür ist die Fortbildung im Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp.

Die Sebastian-Kneipp-Akademie bietet das Grundlagenseminar „Kneipp-Gesundheit für Kinder“ an. Dieses Seminar umfasst 40 Lerneinheiten (à 45 Minuten) und befähigt die Lehrkräfte, das Konzept in ihrer Einrichtung zu integrieren.

Für die Umsetzung des Konzepts im Alltag hat der Kneipp-Bund e.V. Richtlinien erstellt. Nach 18 Monaten Erfahrung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp kann die Schule das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule“ erwerben.

Der Kneipp-Bund e.V. unterstützt Schulen, die sich auf den Weg zur gesunden Kneipp-Schule machen durch Bereitstellung von Unterrichtsmaterial, Fortbildung für das Lehrpersonal, Hilfe bei der Erstellung des schulinternen Kneipp-Konzepts und Vernetzung mit anderen pädagogischen Einrichtungen.

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

### Kneipp-Bund e.V.

Kinder- und Jugendreferat  
Adolf-Scholz-Allee 6–8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 3002-183  
kinder@kneippbund.de  
[www.kneippbund.de/schule](http://www.kneippbund.de/schule)

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der:

**SIGNAL IDUNA**   
gut zu wissen