



Qualitätssicherungskriterien für die Umsetzung des Kneipp-Programms in Kindergärten, Kinderkrippen, Tagesbetreuungseinrichtungen und Schulen

Das Kneipp-Programm mit seinen 5 Säulen ist das beste Präventiv-Konzept zur Gesundheitsvorsorge und eignet sich hervorragend zur Umsetzung mit Kindern.

Ein wesentliches Element für den Erfolg des Konzepts ist die **Partizipation der Eltern**. Gesundheitsvorsorge fällt in den Verantwortungsbereich der Familie und jede Anregung, die an die Kinder herangetragen wird, kommt nicht nur dem Kind, sondern der ganzen Familie generationenübergreifend zugute.

Die Erläuterung des Kneipp-Programms in Elternabenden und das Einholen der Einverständniserklärung dienen nicht nur der rechtlichen Absicherung, sondern auch dazu, gemeinsam mit den Eltern das Gesundheitsbewusstsein der Kinder zukunftsweisend mit Hilfe des Kneipp-Programms zu fördern. Je häufiger die Eltern bei der Umsetzung der 5 Säulen einbezogen werden, desto effizienter wird das Programm auch für die Kinder sein und desto nachhaltiger wird es sich in den Familien etablieren!

Wichtig ist selbstverständlich das Einhalten aller Hygienerichtlinien und Vorschriften der Behörden und Kindergartenbetreiber.

Die Umsetzung des Kneipp-Programms innerhalb der definierten Grenzen eröffnet eine Fülle von Möglichkeiten.

Ausdrücklich empfohlen wird die Zusammenarbeit mit dem ortsansässigen Kneipp-Aktiv-Club.

Die Mitgliedschaft der Einrichtung beim Österreichischen Kneippbund, gute Kneippausbildung der Pädagogen/innen, sowie positiv begutachtete Projektmappe, Antrag zur Zertifizierung und Lizenzvertrag sind die Grundvoraussetzungen für die Zertifizierung der Einrichtung und den markenrechtlichen Schutz.

Empfehlungen für die 5 Säulen im Einzelnen

1. Säule Wasseranwendungen:

Weniger ist mehr – nur kleine Kneippanwendungen sind im Kindergarten u.a. Einrichtungen umsetzbar.

Die Sicherheit ist vorrangig – ausdrücklich wird auf die Rutschgefahr auf glatten, nassen Böden hingewiesen.

Auf adäquate Kleidung muss geachtet werden. Beim Taulaufen und vor allem beim Schneelaufen ist darauf zu achten, dass der ganze Körper warm bekleidet ist, im Winter auf die Haube nicht vergessen.

Wassertreten und Armbäder sind leicht regelmäßig umzusetzen – von einmal bis dreimal wöchentlich reicht die Empfehlung.

Wassertemperatur: nicht kälter als 20 Grad C. Dauer: 5 Sekunden sind genug.

Es muss darauf geachtet werden, dass die Kinder vor der Anwendung gut aufgewärmt sind (vorzugsweise nach dem Turnen), dass keine langen Warte- und damit Abkühlzeiten entstehen. Kinder sollen in diesem Rahmen auch immer die Möglichkeit haben, ihre Empfindungen kund zu tun!

Für Wiedererwärmung nach der Anwendung sorgen: warme Sockerl!

2. Säule Heilkräuter:

Hier geht es vor allem darum, bei Exkursionen und Spaziergängen die Achtsamkeit der Kinder zu fördern, sie zu sensibilisieren und den Blick auf die Natur zu lenken. Es geht um das Prinzip der Lebensnähe – was wächst bei uns?

Bei den Kräuteranwendungen sind Kräuter, die getrocknet in der Apotheke oder im Fachhandel gekauft werden, zu bevorzugen. Der Rat des Apothekers/der Apothekerin ist – was die Eignung für die Anwendung mit Kindern betrifft - unbedingt einzuholen.

Aus hygienischen Gründen sollen Kräuter ausschließlich mit kochendem Wasser überbrüht werden. Es sollen nur leicht händelbare Anwendungen in Angriff genommen werden.

Kräuterzubereitungen aus der Apotheke eignen sich für verschiedene Anwendungen: Kräuterseife, Kräutercremen, Shampoos, Kräuteröle, Kräuternessig, Badesalze, Kräutersalze für die Küche, Rosenwasser, Lavendelsäckchen u.v.m. gibt es an phantasievollen Umsetzungsmöglichkeiten. Bienenprodukte, also auch Propolis, können allergische Reaktionen auslösen, Kontaktdermatitis ist belegt. Bitte keine Bienenprodukte für Kräutercremen im Kindergarten verwenden.

Vom Rohgenuss von Wildkräutern in Kindergarten, Schule u. anderen Einrichtungen wird abgeraten.

Einige Wildkräuter haben ein allergenes Potential, allen voran sind beispielsweise Giersch und Wiesen-Bärenklau zu nennen. Kinder können viel empfindlicher als Erwachsene reagieren! Wegen eines möglichen Parasitenbefalls ist aus hygienischen Gründen ein Rohgenuss von Wildpflanzen (zB in Form von Wildgemüse-Topfenaufstrichen, Green-Smoothies etc.) nicht angezeigt, dies gilt auch für die so beliebten Gänseblümchen im Salat! Generell sollte Wildgemüse in Kindergärten und Schulen immer in gekochtem oder in Öl gut erhitztem Zustand verwendet werden! Die Verwendung von Huflattich, Beinwell und anderen Wildpflanzen aus der Familie der Borretschgewächse (Raublattgewächse) ist verboten!

Wenn Sie Kräuter ziehen, achten Sie auf Folgendes:

Kaufen Sie nur biologisch gezogene Pflanzen, verwenden Sie Bio-Erde, wenn Sie aus pädagogischen Gründen Pflanzen selbst ziehen und pflegen lassen möchten. Die Kräuter nur in Behältern ziehen, die für Tiere (Katzen, Füchse...) nicht zugänglich sind: hängende Körbe, hängende Kisterl, Ampeln...

Achten Sie darauf, dass Kinder nach dem Kontakt mit Erde sich gründlich die Hände waschen.

Gesundheitsbewusstsein und Hygienemaßnahmen sind kompatibel!

3. Säule Ernährung

Das Einbeziehen der Eltern sollte oberste Priorität haben.

Unter dem Begriff „Gesunde Jause“ sollte vor allem die gemeinsame Zubereitung im Kindergarten im Mittelpunkt stehen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich dem Thema „gesunde Jause“ zu nähern – ob mit Einkaufskörben, die von Eltern mit frischen Zutaten gefüllt werden, oder Einkaufslisten, die an den Elternabenden besprochen werden.

Aus hygienischen Gründen wird davon abgeraten, fertig zubereitete Aufstriche etc. von den Kindern für die Gemeinschaftsverpflegung mitbringen zu lassen. Abgeraten wird ferner von Lebensmitteln, die leicht verderblich sind oder mit rohen Eiern zubereitet wurden.

Allergien und besondere Gesundheitsrisiken von Kindern müssen selbstverständlich beachtet werden.

Genuss- und Geschmacks-Spiele, Kindergarten-Rezeptsammlungen, Elternkochkurse, Eltern-Vorträge usw. sind gute Möglichkeiten, sich mit der gesunden Ernährung auseinanderzusetzen.

4. Säule Bewegung

Altersadäquate Bewegung, möglichst in der frischen Luft, unter Beachtung aller Sicherheitsrichtlinien und Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungsgrenzen der Kinder, damit es zu keiner Über- oder Unterforderung kommt, entspricht der Bewegung im Sinne des Kneipp-Konzepts.

Kinder sollen täglich ins Freie, außer bei extremen Witterungsbedingungen, z. B. zu tiefen Temperaturen (Gefahr von Erfrierungen), zu hohen Temperaturen, Ozonbelastung, Gewitter und Sturm.

5. Säule Lebensordnung

Die Lebensordnung ist die wichtigste Säule des Kneipp-Konzepts und wird, entsprechend der Chronobiologie, den biologischen Zeitrhythmen, von allen 4 anderen Säulen unterstützt. So haben z. Bsp. die Wasseranwendungen, immer zum gleichen Zeitpunkt eingesetzt, einen regulierenden und ordnenden Einfluss auf das Leben. Die bedarfsgerechte Ernährung unterstützt die Leistungsbereitschaft und führt zu einer optimalen Leistungskurve. Auch Bewegungs- und Ruhephasen haben Einfluss auf unseren Lebensrhythmus! Kontinuität in den Tagesabläufen und Rituale (z. B. Feste feiern) geben den Kindern Sicherheit.

Kinder sollen lernen, ihre Bedürfnisse zu erkennen, sie sollen lernen, in sich hineinzuhören.

Entspannungsübungen, Stille-Übungen, Achtsamkeitsübungen, Rhythmus- und Taktspiele helfen, sich mit den Kindern dem Thema Lebensordnung zu nähern. Auch für das Team in der Einrichtung ist die Lebensordnung wichtiges Thema im Sinn des Kneipp-Konzepts. Wie gehen wir miteinander um, können wir zuhören, gehen wir aufeinander ein, respektieren wir uns gegenseitig – wie denken wir über unsere Kollegen/innen, über die Eltern, über die Kinder?