



Das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp in der Schule

Leitfaden für die Sekundarstufe I

Julia Eisenlauer

j.eisenlauer@t-online.de

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort | 04 |
| 1. Wer war Sebastian Kneipp? | 05 |
| 2. Woraus besteht das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp? | 06 |
| 2.1 Lebensordnung | 06 |
| 2.2 Wasser | 06 |
| 2.3 Heilkräuter | 07 |
| 2.4 Bewegung | 08 |
| 2.5 Ernährung | 08 |
| 3. Wie läuft das Projekt ab? | 09 |
| 4. Was muss ich als Lehrer/in vorbereiten? | 09 |
| 5. Projektüberblick | 11 |
| 6. Kneipp in der Praxis | 12 |
| Arbeitsmaterialien | 18 |
| Literaturverzeichnis | 42 |
| Impressum | 43 |

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

der allgemeine Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ist laut der aktuellen KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts gut, jedoch sind nach wie vor viele von Übergewicht und anderen Krankheiten betroffen (Stand 2012).

Das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp kann dabei helfen, die Risikofaktoren zu minimieren.

Gesundheitsförderung in der Schule ist aktueller denn je, viele Lehrkräfte fürchten sich jedoch vor aufwändiger Vorbereitung und kostspieliger Umsetzung. Im Verlauf des Leitfadens werden Sie feststellen, dass sich zum einen das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp mit sehr geringen finanziellen Mitteln umsetzen lässt und zum anderen viele benötigte Materialien bereits in Ihrer Schule oder im häuslichen Umfeld Ihrer Schülerinnen und Schüler vorhanden sind.

Mit Hilfe des vorliegenden Leitfadens können Sie ein Projekt zum Thema Sebastian Kneipp in der Schule umsetzen. Es ist auch möglich, einzelne Anregungen und Ideen in Ihren Unterrichts- und Schulalltag zu integrieren.

Der Leitfaden kann in vollem Umfang – wie vorgegeben – durchgeführt werden, oder Sie passen die Inhalte Ihren Schülerinnen und Schülern individuell an. Die Inhalte wurden von mir in Form eines Schulprojektes durchgeführt, der Ablauf orientiert sich dabei an der Projektmethode nach Karl Frey (2012).

Der Leitfaden beinhaltet im ersten Teil einen theoretischen Abriss über das Leben von Sebastian Kneipp und seine Philosophie. Im weiteren Verlauf erhalten Sie praktische Tipps zur Umsetzung. Falls mit diesem Leitfaden Ihr Interesse am Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp geweckt wurde, finden Sie im Literaturverzeichnis Angaben zur weiteren Vertiefung.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Klasse viel Spaß und spannende Erfahrungen bei der Umsetzung!

Julia Eisenlauer



1. Wer war Sebastian Kneipp?

Sebastian Kneipp wurde 1821 in Oberschwaben als Sohn eines einfachen Webers geboren. Er wuchs in armen Verhältnissen auf, sodass er schon in ganz jungen Jahren als Hirtenjunge oder Weber mit für den Familienunterhalt sorgen musste. Bereits als Kind hatte er den Wunsch, Pfarrer zu werden, jedoch war dies aufgrund seiner Herkunft, seiner Schulbildung und der hohen Kosten dieser Ausbildung ein kühner Wunsch. Trotzdem gab er seinen Traum nicht auf und begab sich mit 21 Jahren auf Wanderschaft. In Kaplan Matthias Merkle, einem entfernten Verwandten, fand er einen Förderer. Dieser ermöglichte Kneipp die nötige Schulbildung, sodass er mit 23 Jahren im Gymnasium in Dillingen aufgenommen wurde. Tagsüber musste er weiter als Tagelöhner arbeiten, um sich seinen Unterhalt zu verdienen, nachts lernte er für sein Abitur. Nach abgeschlossener Schulbildung begann er 1848 mit dem Studium der Theologie in München und Dillingen. Die arbeitsintensiven Jahre setzten ihm zu: Er erkrankte so schwer, dass die Ärzte bereits jede Hoffnung aufgegeben hatten.



Doch der junge Kneipp hatte immer noch sein Ziel vor Augen und besuchte weiterhin regelmäßig seine Vorlesungen. Durch Zufall entdeckte er in der Hofbibliothek das Buch „Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers“ von Johann Siegmund Hahn (1743). Dieses „Wasserbüchlein“ nahm Kneipp zum Anlass, im Winter mehrmals pro Woche den weiten Weg zur Donau zu gehen und in die eiskalten Fluten zu tauchen. Ein paar Monate später hatte er seine Krankheit völlig überwunden. Nach Abschluss des Studiums erhielt er 1852 die Priesterweihe und kam nach Bad Wörishofen. Geprägt durch seinen Förderer Matthias Merkle, der sich für Botanik interessierte, beschäftigte er sich fortan mit der heilenden Wirkung von Pflanzen und erforschte den positiven Einfluss gesunder Ernährung und Bewegung auf den menschlichen Organismus. Durch seinen ganzheitlichen Ansatz und seine Erfolge wurde er weit über die Grenzen Oberschwabens hinaus bekannt. Sebastian Kneipp reiste durch ganz Europa, hielt viele Vorträge und gab Sprechstunden zu seiner Gesundheitslehre.

Bekannte Schriften von Kneipp sind beispielsweise: „Meine Wasserkur“ (1886) oder „So sollt ihr leben“ (1889). In seinen Veröffentlichungen beschreibt er den Zusammenhang der von ihm definierten fünf Säulen: Lebensordnung, Heilkräuter, Wasseranwendungen, Bewegung und Ernährung.

2. Woraus besteht das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp?

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp besteht aus fünf Säulen. Am bekanntesten ist die Säule des Wassers. Schülerinnen und Schüler kennen häufig Wassertretstellen als ein Beispiel von Kneipps Wasseranwendungen. Neben der Säule des Wassers gibt es noch vier weitere Säulen: Lebensordnung, Heilkräuter, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Die praktische Umsetzung der **fünf Säulen** wird im Laufe des Leitfadens näher beschrieben. Die Philosophie von Kneipps Gesundheitskonzept basiert hauptsächlich auf der Prävention. Daher sollen seine Säulen primär helfen, gesund zu bleiben und nicht, gesund zu werden.

2.1 Lebensordnung



Die Lebensordnung ist das Dach der fünf Säulen in Kneipps Gesundheitslehre. Sie beschreibt die harmonische Einheit von Körper und Geist als entscheidende Voraussetzung für die Gesundheit des Menschen.

Der Alltag von Schülerinnen und Schülern ist oft gekennzeichnet durch Stress, Hektik, Leistungsorientierung und Erfolgsdruck. Die Säule der Lebensordnung umfasst alle Maßnahmen, die ein mentales Gleichgewicht, Stresstoleranz und soziale Fähigkeiten gewährleisten und eine Balance zwischen Ressourcen und Anforderungen schaffen. Es handelt sich dabei um einen körperorientierten Therapieansatz, bei dem es darum geht, wie man mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken positiven Einfluss auf Körper und Psyche nehmen kann. Beispiele für solche Techniken sind: Aktive Entspannungsbehandlung, Lösungs- und Atemtherapie, Autogenes Training, Yoga, entspannende Gymnastik sowie Tanztherapie.

Mit Lebensordnung ist jedoch auch die Struktur im schulischen und privaten Alltag der Jugendlichen gemeint. Regelmäßige, geordnete Abläufe geben den Schülerinnen und Schülern Sicherheit und Stabilität.

2.2 Wasser



Das Wasser ist die wohl bekannteste Säule des Kneipp'schen Gesundheitskonzeptes. Dieses Element zu Heilzwecken zu verwenden, war jedoch nicht Kneipps eigene Errungenschaft. Die Verwendung von

Wasser gehört nachweislich zu den ältesten Therapieformen der Vergangenheit und konnte bereits anhand der Badekultur in der Antike nachgewiesen werden. Schon zu dieser Zeit spielte das Wasser zur Erhaltung der Gesundheit und zur Heilung von Krankheit eine wichtige Rolle. Hippokrates (470 v.Chr.) nutzte die stärkende Wirkung von kalten und warmen

Bädern und setzte diese regelmäßig ein. Eine ausgeprägte Badekultur kannten bereits die Römer, die große Badeanlagen erbauten. Sie nutzten diese - neben dem Gesundheitsaspekt - auch als kommunikativen Treffpunkt. Unter der Leitung eines englischen Arztes, John Floyer, wurde die Wasserkur im 17. und 18. Jahrhundert wiederbelebt. Sie nutzte die heilende und vorbeugende Wirkung von Wasser auch zur inneren Anwendungen. Dadurch entstanden die ersten „Trinkkuren“. Man schrieb ihnen Schutz vor vielen Krankheiten, wie beispielsweise Rheuma und Lähmungen, zu. Damals wurden erstmals das Trinkverhalten und das Thema Getränke überhaupt als ein wichtiger Bestandteil von Gesundheit mit einbezogen. Prof. Friedrich Hoffmann, Dr. Siegmund Hahn und Vinzenz Prießnitz setzten sich im 18. Jahrhundert weiter mit dem Wasser als Hausmittel auseinander. Sie alle gelten heute als Vorgänger von Sebastian Kneipp. Dieser beschrieb in seinem Werk „Mein Testament“ (1894) das Wasser als Stärkung des Körpers.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist es besonders wichtig, die Abwehrkräfte zu unterstützen und zu stärken. Der Organismus ist in dieser Altersspanne meist auch sehr empfänglich für ganzheitliche und gesundheitsfördernde Konzepte. Inge Beitlich beschreibt Grundregeln für Kinder bei Wasseranwendungen (1998).

Im Allgemeinen unterscheiden sich diese nur unwesentlich von den Regeln, die auch Erwachsene einhalten sollten. Sie finden die Regeln im Anhang dieses Leitfadens.

120 verschiedene Wasseranwendungen sind bekannt. Neben dem klassischen Wassertreten gehören dazu auch Taulaufen, Waschungen, Armbäder, Wechselbäder, Fußbäder, Wickel und Güsse.

Es ist mit sehr wenigen Mitteln möglich, Wasseranwendungen in den Schulalltag einzubinden.

Bei den Wasseranwendungen steht das Training der Blutgefäße im Vordergrund. Man geht heute davon aus, dass die Wechselbäder zwischen kalten und warmen Anwendungen die Blutzirkulation und die vaskuläre Bewegung fördern. Die Folge daraus ist eine Stärkung des Körpers gegen jede Form von Kälte. Eine sehr bekannte Wasseranwendung - neben dem klassischen Wassertreten - ist das Armbad. Die Kneippianer sprechen dabei vom „Kaffee“ oder „Muntermacher“ der Kneipp'schen Lehre. Dabei gibt es warme (36-38 °C) und kalte (10-15 °C) Wasseranwendungen. Weitere Beispiele für Wasseranwendungen sind Waschungen, Bäder und Packungen.

2.3 Heilkräuter



Sebastian Kneipp kam schon früh in Kontakt mit der Botanik und deren Wirkungen. Er machte sich daher in seiner Lehre über Heilkräuter die Erfahrungen vieler Botaniker während oder vor seiner Zeit zunutze. Dabei beschränkte er sich auf milde, regionale Heilpflanzen. Die stärkeren Giftpflanzen mit ihren Risiken überließ er Ärzten und Apothekern. Mit Hilfe der Heilpflanzen in Kombination mit anderen Mitteln kann ein günstiger Einfluss auf die Gesundheit genommen werden. Diese Anwendungen dienen der Vorbeugung und Gesunderhaltung, wurden aber auch schon zu Kneipps Lebzeiten in der Behandlung schwerkranker Menschen eingesetzt. Sebastian

Kneipp verarbeitete Heilpflanzen in seinen Pflanzensäften, Ölen, Salben, Badezusätzen, Tees und ätherischen Ölen - als ganze Pflanze oder frische und getrocknete Pflanzenteile. Heute werden die Wirkungen, die Sebastian Kneipp den Heilpflanzen zuschrieb, größtenteils bestätigt.

2.4 Bewegung



Die Bewegungsfreude der Menschen geht stetig zurück. Vor vielen Schulen und Kindergärten kann beobachtet werden, dass die Kinder und Jugendlichen bis vor die Eingangstüre mit dem Auto gefahren werden. Die Folge können Krankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Fettleibigkeit sein. Dabei stärkt schon regelmäßige Bewegung im Alltag das Herz-Kreislaufsystem und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Dabei ist nicht die Intensität der Bewegung ausschlaggebend, sondern ihre Kontinuität. Bereits der Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Toben auf dem Pausenhof oder die Mobilität im Klassenzimmer durch Lernthecken o.ä. kann die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen positiv beeinflussen.

2.5 Ernährung



Deutlicher als die meisten seiner Zeitgenossen erkannte Sebastian Kneipp, dass viele Krankheiten durch falsche Ernährung verursacht werden. Deshalb forderte er eine einfache, weitgehend regionale und saisonale Ernährung. Die Nahrung muss in erster Linie dazu dienen, den Energiebedarf des Organismus und des Stoffwechsels zu decken. Um dies zu gewährleisten, benötigt der Körper täglich eine Vielzahl an Nährstoffen. Sebastian Kneipp spricht von einer ausgewogenen Ernährung als einer Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen und verschiedenen Fetten. Außerdem sollen viele frische Kräuter verarbeitet werden.

Nun kennen Sie die wesentlichen Aspekte der Kneipp'schen Philosophie. Im weiteren Verlauf werden Sie wichtige Aspekte zur Vorbereitung für ein Kneipp-Projekt kennen lernen.

3. Wie läuft das Projekt ab?

Wenn Sie sich dafür entschieden haben, ein Kneipp-Projekt an Ihrer Schule durchzuführen, eignet sich die **Projektmethode nach Karl Frey** als Anleitung zur Planung und Realisierung.

Dieser definiert fünf Schritte:

- 1. Projektinitiative** (Welche Ideen/Ziele haben die SuS für die Projektwoche?)
- 2. Projektskizze** (Wie können die Ideen/Ziele umgesetzt werden?)
- 3. Projektplanung** (Wie sieht der genaue Plan aus? Wer, wann, wo?)
- 4. Durchführung** (Umsetzung des Plans)
- 5. Abschluss des Projektes** (Wie und wo präsentieren wir unser Projekt?)

Mit Hilfe dieser Struktur können Sie den Schülerinnen und Schülern bei der Projektplanung viel Verantwortung übertragen. Dies verbessert die Motivation erheblich.

4. Was muss ich als Lehrer/in vorbereiten?

Eine gute Vorbereitung der Projektwoche erleichtert das Vorgehen während der gesamten Durchführung. Dafür sollten einige Details in der Schule besprochen werden.

Checkliste zur Vorbereitung:

- Welche Räumlichkeiten stehen zur Verfügung?
- Darf in den Räumlichkeiten gegessen und getrunken werden?
- Steht ein Wasseranschluss oder ein Waschbecken zur Verfügung?
- Welche Medien sind vorhanden? (Computer, Internet, Beamer, OHP, Tafel)
- Welches Budget steht dem Projekt zur Verfügung oder wird benötigt?
- Wie viele Schülerinnen und Schüler werden erwartet?
- Gibt es Schülerinnen und Schüler mit Allergien? Wenn ja, welche?
- Benötige ich Hilfe und Unterstützung der Eltern?
- Lade ich externe Referenten ein?
- Gibt es eine Kneipp-Anlage oder ein Gewässer in der näheren Umgebung?

Wenn diese Fragen mit der Schule geklärt sind, stehen die Rahmenbedingungen fest. Des Weiteren sollten die Schülerinnen und Schüler ebenfalls eine Checkliste erhalten, um Material für die Projektwoche mitzubringen.

Checkliste für die Projekttage

Schön, dass Du Dich für das Kneipp–Projekt entschieden hast! Während der Projekttage werden einige Mitglieder des örtlichen Kneippvereins zu Euch kommen, um Euch viele spannende Dinge über Kneipp zu erzählen. Ihr werdet aber auch vieles selbst ausprobieren. Um bei allen Programmpunkten mitmachen zu können, musst Du folgende Sachen von zu Hause mitbringen:

| | |
|---|---------------------------------|
| ✓ | Was muss ich mitbringen: |
| | Teller |
| | Tasse |
| | Kleiner Löffel |
| | Gabel |
| | Messer |
| | Glas |
| | Serviette |

Material Lehrer/in

Für einen reibungslosen Ablauf der Kneipp-Projektwoche bedarf es nicht allzu vieler Materialien von Seiten der Lehrkraft.

Diese werden im Folgenden als Übersicht dargestellt.

- Stabmixer
- Getreidemühle
- Plakate
- Filzstifte
- Wasserkocher

5. Projektüberblick

| | Teil 1 | Teil 2 | Abschluss | Säulen |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tag 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Das Leben von Sebastian Kneipp • Die Kneipsymbole → Projektinitiative & Projektskizze | <ul style="list-style-type: none"> • Schulhaus erkunden in Bezug auf Ernährung (E) | <ul style="list-style-type: none"> • Rückblick auf den Vormittag • Entspannung (L) | <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung (E) • Lebensordnung (L) |
| Tag 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Herstellen eines gesunden Frühstück (E) • Kennenlernen der Wasseranwendungen (W) → Projektplan festlegen | <ul style="list-style-type: none"> • Wanderung zu einem Kneippbecken (B) • Kräutermemory (H) | <ul style="list-style-type: none"> • Rätsel über alle Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung (E) • Wasser (W) • Heilkräuter (H) |
| Tag 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Barfußpark (B) | <ul style="list-style-type: none"> • Kneipp(en) Getränke herstellen (E) | <ul style="list-style-type: none"> • Text über die Integration der Säulen in den Alltag | <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung (B) |
| Tag 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Projektabschluss | <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation für das Schulfest | | |

6. Kneipp in der Praxis

Tag 1 – Übersicht über den Tag:

Teil 1

- Das Leben von Sebastian Kneipp
- Kennenlernen der Kneippsymbole und deren Bedeutung
- Festlegung der Projektinitiative und Projektskizze

Teil 2

- Säule der Ernährung im Schulhaus erkunden

Abschluss

- Mind Map ergänzen
- Entspannungsreise

Das Leben von Sebastian Kneipp

Um in das Thema „Sebastian Kneipp und sein Gesundheitskonzept“ einzusteigen, sollte eine didaktische Reduzierung bedacht werden. Konkret bedeutet dies, den Schülerinnen und Schülern nicht zu detailliert über Jahreszahlen oder den Lebenslauf Kneipps zu berichten. Bereits zu Beginn sollen die Kinder und Jugendlichen den praktischen Bezug an Kneipps Gesundheitskonzept erkennen und sich nicht ausschließlich mit Jahreszahlen beschäftigen. Als Hilfestellung für diesen Projektteil stehen Kurzfilme auf www.kneipp.com zur Verfügung. Alternativ lesen Sie den Schülerinnen und Schülern die Geschichte im Anhang vor, bzw. lassen Sie sie vorlesen.

Kennenlernen der Kneippsymbole und deren Bedeutung

Um den Kenntnisstand der Schülerinnen und Schüler zu erfahren, bietet es sich an, weiße Kärtchen zu verteilen, auf die die Kinder und Jugendliche Begriffe schreiben sollen, die ihnen zum Thema Sebastian Kneipp einfallen. Diese können anschließend in Form einer gemeinsamen Mind Map an der Tafel angebracht und sortiert werden.

Zur Visualisierung der fünf Säulen nach Sebastian Kneipp können Sie die fünf bunten Symbole der einzelnen Säulen an die Tafel hängen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler nun ihre selbst gefundenen Begriffe den Symbolen zuordnen. Im Anschluss daran sollen den Symbolen Überschriften zugeteilt werden. Diese können Sie – je nach Kenntnisstand der Schülerinnen und Schüler – bereits vorbereitet präsentieren, oder Sie lassen die Schülerinnen und Schüler selbstständig eine passende Überschrift erarbeiten. Die Kneippsymbole und die dazu passenden Überschriften finden Sie in der Anlage.

Um die Schüleraktivität konstant hochzuhalten, kann nun eine Gruppenarbeit zu den einzelnen Säulen durchgeführt werden. Dazu werden die Säulensymbole auf kleine Kärtchen gedruckt, sodass sich die Schülerinnen und Schüler durch Ziehen eines Kärtchens in ihre

Gruppen einfinden können (siehe Anlage). Zur besseren Orientierung legt die Lehrperson das Gruppensymbol bereits auf die Gruppenarbeitstische. Jede Gruppe bearbeitet den Informationstext einer Säule und präsentiert dies am Ende der Gruppenarbeitszeit im Rahmen eines kleinen Vortrags. Die Informationstexte für die einzelnen Gruppen finden Sie in der Anlage.

Festlegung der Projektinitiative und Projektskizze

Im Anschluss an die Präsentationen sollte gemeinsam mit der Klasse eine Projektinitiative und eine Projektskizze ausgearbeitet werden. Die Zielsetzung kann hierbei frei von den Schülerinnen und Schülern gestaltet werden. Beispiele dafür können Plakatgestaltungen zu den fünf Säulen sein, ein Getreiderätsel selbst zu erstellen, einen Barfußpark um das Schulhaus anzulegen oder gesunde Kneipp-Getränke selbst herzustellen und in den Pausen oder beim Schulfest anzubieten.

Säule der Ernährung im Schulhaus erkunden

Um Sebastian Kneipp und sein Gesundheitskonzept in den Alltag der Schülerinnen und Schüler einzuordnen, ist es wichtig, ihnen alltägliche Dinge bewusst werden zu lassen und ihren Blick für die Umwelt zu schärfen.

In der Säule der Ernährung wird neben der Erarbeitung eines gesunden Frühstücks auch das Schulhaus auf den Gesundheitsaspekt hin überprüft. Mit Hilfe von Arbeitsblatt 1 können die Schülerinnen und Schüler ihr Schulhaus erkunden. Gleichzeitig erfahren Sie als Lehrkraft bei der anschließenden Besprechung, auf welchem Wissensstand bezüglich der Ernährungslehre ihre Schülerinnen und Schüler sind. Wenn Sie mit der Gruppeneinteilung von Teil 1 zufrieden waren, empfiehlt es sich, diese beizubehalten. Sie haben die Möglichkeit, den Gruppen feste Besichtigungsziele - wie beispielsweise den Getränkeautomaten oder das Angebot des Pausenbäckers - vorzugeben, oder Sie lassen die Gruppen das gesamte Schulhaus erkunden. Diese Entscheidung hängt von der Verlässlichkeit der Schülerinnen und Schüler ab, sowie von Ihrem Zeitmanagement.

Anschließend kann die Erkundung im Plenum oder in Form von Vorträgen besprochen werden.

Mind Map ergänzen

Um die Informationen, Eindrücke und Erfahrungen des Tages zu reflektieren, bietet es sich an, gemeinsam den Tag Revue passieren zu lassen. Dies kann beispielsweise durch eine Ergänzung der Mind Map vom Morgen geschehen. Da sich die Schülerinnen und Schüler mittlerweile ein wenig in der Materie auskennen und bereits Ziele und eine Skizze beschlossen haben, sollte nun über die konkrete Durchführung beraten werden. Dazu bedarf es eines Projektplans. Hierbei sollte geklärt werden, was, wann, wo und wie durchgeführt werden soll. Ebenfalls sollten an dieser Stelle die Aufgaben untereinander aufgeteilt werden. Die Lehrperson sollte hierbei nur unterstützend tätig sein.

Entspannungsreise

Im Anschluss daran kann eine Entspannungsreise den Tag abrunden und einen gemeinsamen Abschluss bilden. Eine mögliche Geschichte finden Sie in der Anlage. Während der Entspannungsgeschichte können Sie im Hintergrund Musik abspielen.

Tag 2 – Übersicht über den Tag:

Teil 1

- Projektplan festlegen
- Herstellen eines gesunden Frühstücks

Teil 2

- Ausflug zu einer Kneippanlage
- Heilkräuter kennenlernen (Kräutermemory)
- Kennenlernen der Wasseranwendungen

Abschluss

- Rätsel

Projektplan festlegen

Zu Beginn an diesem Tag muss ein gemeinsamer Projektplan festgelegt werden. In diesem sollte eine genaue Beschreibung der Inhalte festgelegt sein. Außerdem sollte eine zeitliche Einteilung sowie eine Aufgabenverteilung festgelegt werden.

Herstellen eines gesunden Frühstücks

Heute sollen die Schülerinnen und Schülern gemeinsam mit Ihnen ein gesundes Frühstück herstellen. Sie benötigen hierfür ihre Utensilien von der Checkliste. Sie als Lehrkraft benötigen eine Getreidemühle, Getreide (z.B. Hafer), verschiedene Obstsorten, Zitrone, Joghurt und Honig zum Süßen. Achten Sie streng darauf, dass hygienische Bedingungen herrschen. Alle Schülerinnen und Schüler müssen zu Beginn ihre Hände waschen sowie lange Haare zusammenbinden. Die Tische sollten vorab gründlich gereinigt werden.

Teilen Sie nun den Schülerinnen und Schülern das gewaschene Obst zum Schneiden aus. Die Obststücke werden in einer großen Schüssel gesammelt. Reicht das Obst nicht für jeden, können die Schülerinnen und Schüler, die im Moment nichts zu tun haben, bereits Getreide mahlen oder den Joghurt mit Honig süßen. Sobald das Obst kleingeschnitten in der Schüssel ist, wird der Saft einer halben Zitrone (je nach Belieben) darüber gegeben. Jede/r Schüler/in bekommt nun selbst geschrotetes Getreide, Obst und Joghurt in ihre/seine Frühstücksschüssel und kann das gesunde Frühstück genießen. Bei der Herstellung des Frühstücks lernen die Kinder und Jugendlichen nicht nur Lebensmittel besser kennen, sondern auch deren Verarbeitung. Außerdem trainieren sie ihre Feinmotorik.

Ausflug zu einer Kneippanlage & Kräutermemory

Nach der gemeinsamen Stärkung kann die Wanderung beginnen. Falls Sie keine Kneippanlage in der näheren Umgebung haben, können Sie Wannen für Fuß- und Armbäder auf dem Schulhof aufstellen. Anleitungen zum Wassertreten und dem Armbad finden Sie im Anhang. Es bietet sich an, während der Wanderung oder rund um das Schulhaus Ausschau nach Heilkräutern zu halten. Viele Schülerinnen und Schüler kennen bereits einige Heilkräuter, sind sich dessen aber nicht bewusst, denn sie identifizieren Löwenzahn, Gänseblümchen

und Spitzwegerich nicht als Heilpflanzen. Um dieses Wissen zu vermitteln, eignet sich ein Kräuterspiel in Form von Memory. Es gibt für jede Heilpflanze drei verschiedene Karten: Eine Steckbriefkarte, eine „Wer bin ich?“-Karte und eine Karte mit der gesuchten Pflanze. Jede/r Teilnehmer/in zieht eine Karte. Das Memory ist komplett, wenn sich die Gruppe mit den drei zusammengehörenden Karten gefunden hat und optional noch die gesuchte Pflanze dazu gepflückt hat. Achten Sie hierbei darauf, dass nicht unnötig Pflanzen abgerissen werden! Die Spielkarten finden Sie im Anhang.

Kennenlernen der Wasseranwendungen

Es gibt neben dem Wassertreten einige weitere Wasseranwendungen, die sich in Schule und Alltag sehr einfach umsetzen lassen. Die Schülerinnen und Schüler kennen meist zumindest das Wassertreten als Beispiel für eine Wasseranwendung. Es ist jedoch auch ohne Kostenaufwand möglich, mit der Schulklasse Tautreten oder Schneetreten zu machen. Das bringt den Kreislauf in Schwung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Dabei gibt es nur wenige Regeln, die beachtet werden sollten. Inge Beitlich beschreibt in ihrem Buch „Mit Kindern auf den Spuren von Sebastian Kneipp“ (1998) Grundregeln für Kinder und Jugendliche bei Wasseranwendungen. Im Allgemeinen unterscheiden diese sich nur wenig von den Grundregeln, die auch Erwachsene einhalten sollten. Die Regeln für Wasseranwendungen finden Sie im Anhang.

Abschluss

Um das Gelernte festzuhalten, kann ein Rätsel (siehe Anhang) zu den bisherigen Inhalten durchgeführt werden.

Tag 3 – Übersicht über den Tag:

Teil 1

- Erkunden eines Barfußparks

Teil 2

- Herstellen gesunder Kneipp(en) Getränke

Abschluss

- Text über die Integration der Säulen in den Alltag

Erkunden eines Barfußparks

An diesem Tag liegt das Augenmerk hauptsächlich auf den Füßen der Schülerinnen und Schüler. Laut der BKK Studie (2016) ist der Gesundheitszustand der Füße bei vielen Kindern und Jugendlichen schlecht. Als Grund - neben Übergewicht und Bewegungsmangel - wird das Tragen von zu kleinen Schuhen genannt. Jedes dritte Kind trägt zu kleine Schuhe! Bereits Sebastian Kneipp war ein großer Befürworter des Barfußlaufens. Ein angelegter Barfußpfad

braucht viel Pflege. Wer jedoch mit offenen Augen um das Schulhaus geht, der findet oft verschiedene Untergründe, die sich für das Barfußlaufen eignen. Beispiele dafür sind Gras, Sand, Teer, große Steine oder eine Tartanbahn. Daher werden an diesem Tag die Schülerinnen und Schüler barfuß in Gruppen losgeschickt, um einen Barfußpfad um das Schulhaus zu erkunden. Dieser wird anschließend als Karte gezeichnet und gemeinsam begangen. Der beste Barfußpfad – oder eine Kombination aus verschiedenen Vorschlägen – kann anschließend ausgewählt werden, um beim Schulfest von den Besuchern nachgegangen zu werden.

Herstellen gesunder Kneipp(en) Getränke

Nach dieser Bewegungseinheit brauchen die Kinder und Jugendlichen einen Durstlöscher. Doch was ist ein schmackhafter Ersatz für Limonade & Co.? Da die Schülerinnen und Schüler bereits viele Heilkräuter beim „Heilkräutermemory“ kennengelernt haben, können diese beispielsweise für erfrischende Tees verwendet werden. Schmackhafte Alternativen sind außerdem Zitronenmelisse, Minze oder Rosenblüten. Achten Sie darauf, dass die Kräuter nicht direkt am Straßenrand, von gedüngten Wiesen sowie Hundespielplätzen gesammelt werden. Die frischen Kräuter und Blüten können wie ein üblicher loser Tee aufgegossen werden. Zum Süßen der Tees eignet sich Honig besonders gut und schmeckt den meisten Kindern und Jugendlichen. Denken Sie daran, dass Tee heiß und kalt getrunken werden kann. Eine weitere Getränkealternative ist, Wasser mit einer Scheibe Zitrone und Minze aufzupeppen. Es sieht nicht nur schön aus, sondern ist auch sehr erfrischend. Diese Getränke können ebenfalls auf dem Schulfest präsentiert werden.

Abschluss

Die Schülerinnen und Schüler haben während des Projektes viel über Sebastian Kneipp und seine Gesundheitslehre erfahren. Um die Inhalte zu festigen, sollte eine abschließende Zusammenfassung durchgeführt werden. Diese kann mit Hilfe des Arbeitsblattes „Wie kann ich das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp in meinen Alltag integrieren?“ durchgeführt werden. Alternativ können Sie diese Frage auch im Plenum klären. Durch den Alltagsbezug wird das Gelernte zu nachhaltigem Wissen. An dieser Stelle eignet es sich, neue Medien zu integrieren, indem die Schülerinnen und Schüler diese Aufgabe als Recherche-Aufgabe erhalten und sie diese mit Hilfe des Internets bearbeiten.

Tag 4 – Übersicht über den Tag:

Teil 1

- Projektabschluss

Teil 2

- Präsentation für das Schulfest festlegen
- Plakate o.ä. herstellen

Projektabschluss und Präsentation für das Schulfest festlegen

Am letzten Tag der Projektwoche sollte ein bewusster Abschluss des Projektes stattfinden. Im Zuge dessen können Ihre Schülerinnen und Schüler selbstständig überlegen, was und wie sie es auf dem Schulfest präsentieren wollen.

Beispiele dafür könnten sein:

- Informationsplakate mit den einzelnen Säulen
- Wanderkarten für den Barfußpfad
- Gesunde Kneipp(en) Getränke
- Eine Einführung in das Armbad/ Wassertreten
- Rezepte für ein gesundes Frühstück
- Obstspieße

Durch selbstständige Überlegungen und Planungen reflektieren die Schülerinnen und Schüler das Gelernte nochmals.

Abschluss

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Sie haben mit Hilfe des Leitfadens ein gelungenes Projekt durchgeführt und dadurch ein kleines Stück zur besseren Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beigetragen. Sie und ihre Schülerinnen und Schüler haben nun einen Überblick über das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp. Jede der kennengelernten Säulen bietet zahlreiche Möglichkeiten, die in weiteren Projekten vertieft werden können. Eventuell sind Sie nun ebenfalls von Kneipps Philosophie überzeugt und fest entschlossen, den einen oder anderen Aspekt in ihren Schulalltag oder auch privat einzubeziehen.

Arbeitsmaterialien

Die folgenden Arbeitsmaterialien sollen Ihnen helfen, ihre Ideen bei der Umsetzung der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp in Ihren Schulalltag oder in einer Projektwoche zu verwirklichen.

Das Leben von Sebastian Kneipp

Hallo, ich bin Sebastian Kneipp und erzähle Dir heute von meinen Leben!

Ich bin 1821 im Allgäu geboren. Meine Eltern hatten nicht viel Geld und daher musste ich schon als Kind zu Hause im Keller beim Weben helfen. Ihr müsst wissen, mein Vater hatte eine Weberei und stellte somit viele Stoffe her. Mir machte das Weben nie viel Spaß, ich wollte lieber Abitur machen und Pfarrer werden. Um mir diesen Wunsch irgendwann erfüllen zu können, sparte ich mein ganzes hart verdientes Geld und versteckte es unter meinem Kopfkissen.

An meinem 20. Geburtstag geschah jedoch etwas Schreckliches: Unser Haus fing an zu brennen und mein ganzes Geld war verloren. Der Kaplan Merkle, der ein Verwandter meines Vaters war, nahm mich anschließend bei sich auf und gab mir die Möglichkeit, aufs Gymnasium zu gehen. Ich musste weiterhin neben der Schule viel arbeiten, um Geld für mein geplantes Studium zu verdienen. Ich wurde 1848 an einer Universität angenommen, um dort meinen Traum, Pfarrer zu werden, verwirklichen zu können. Doch leider war meine Freude darüber nur kurz, ich erkrankte schwer an einer Lungenkrankheit. Nachdem alle Ärzte mir sagten, dass sie mir nicht mehr weiterhelfen könnten, war ich kurz davor, die Hoffnung aufzugeben. Durch einen Zufall sah ich in der Bibliothek ein Buch, in dem es um die heilende Wirkung von Wasser ging. Obwohl es Winter war und sehr kalt, lief ich jeden Tag zur Donau und tauchte in das kalte Wasser. Das Buch hatte Recht und das Wasser heilte mich. Ich war wieder gesund und konnte mich fortan weiter auf mein Studium konzentrieren. Auch meine Mitstudenten hatten meine Heilung mitbekommen und fragten mich nun immer um Rat, wenn sie erkrankt waren. Auch bei ihnen hatte das Wasser meistens Erfolg. Nach dem erfolgreichen Bestehen meines Studiums zog ich nach Bad Wörishofen und immer mehr kranke Menschen kamen zu mir und wollten meine Hilfe. Besonders kranken Kindern wollte ich helfen und habe aus diesem Grund ein Kinderheim bauen lassen, in dem ich versucht habe, die Kinder mit Hilfe meines Wissens wieder gesund zu machen. Ich konnte vielen Menschen helfen, egal, ob sie reich oder arm waren. Mein ganzes Wissen schrieb ich zum Glück noch vor meinem Tod auf, daher kann man das auch heute noch nachlesen.

Ich hoffe, Du lernst ganz viel über mein Gesundheitskonzept und was Du machen musst, damit auch du noch lange, lange gesund bleibst.

Regeln für Wasseranwendungen mit Kindern und Jugendlichen nach Inge Beitlich:

- Kaltanwendungen dürfen nur auf warmer Körperhaut angewendet werden.
- Nach der Anwendung ist für eine schnelle Wiedererwärmung durch Bewegung oder durch warmes Anziehen zu sorgen.
- Anwendungen wirken umso mehr, je weiter sie sich von der Körpertemperatur entfernen.
- Sie wirken umso stärker, je länger ein Kind dem Reiz ausgesetzt ist und je größer die betroffene Körperoberfläche ist.
- Der Aufbau von Kneipp-Anwendungen soll mit leichten Reizen beginnen und erst allmählich gesteigert werden. Hier ist es wichtig, auf die Reaktion und Äußerungen des Kindes zu achten.
- Wesentlich besser ist eine regelmäßige milde Anwendung, als alle paar Wochen spontan eine starke Anwendung. Erst die Wiederholung bringt die erhofften Erfolge.
- Wichtig ist, dass das Kind nicht zu viel Wärme verliert. Für die Wiedererwärmung ist zu sorgen!
- Jede Anwendung ist nur sinnvoll, wenn das Kind mit Freude dabei ist, sich wohl fühlt und es ihm Spaß macht.

Wasser

Bewegung

Ernährung

Lebensordnung

Heilkräuter

Kneippsymbol – Wasser





Kneippsymbol – Ernährung

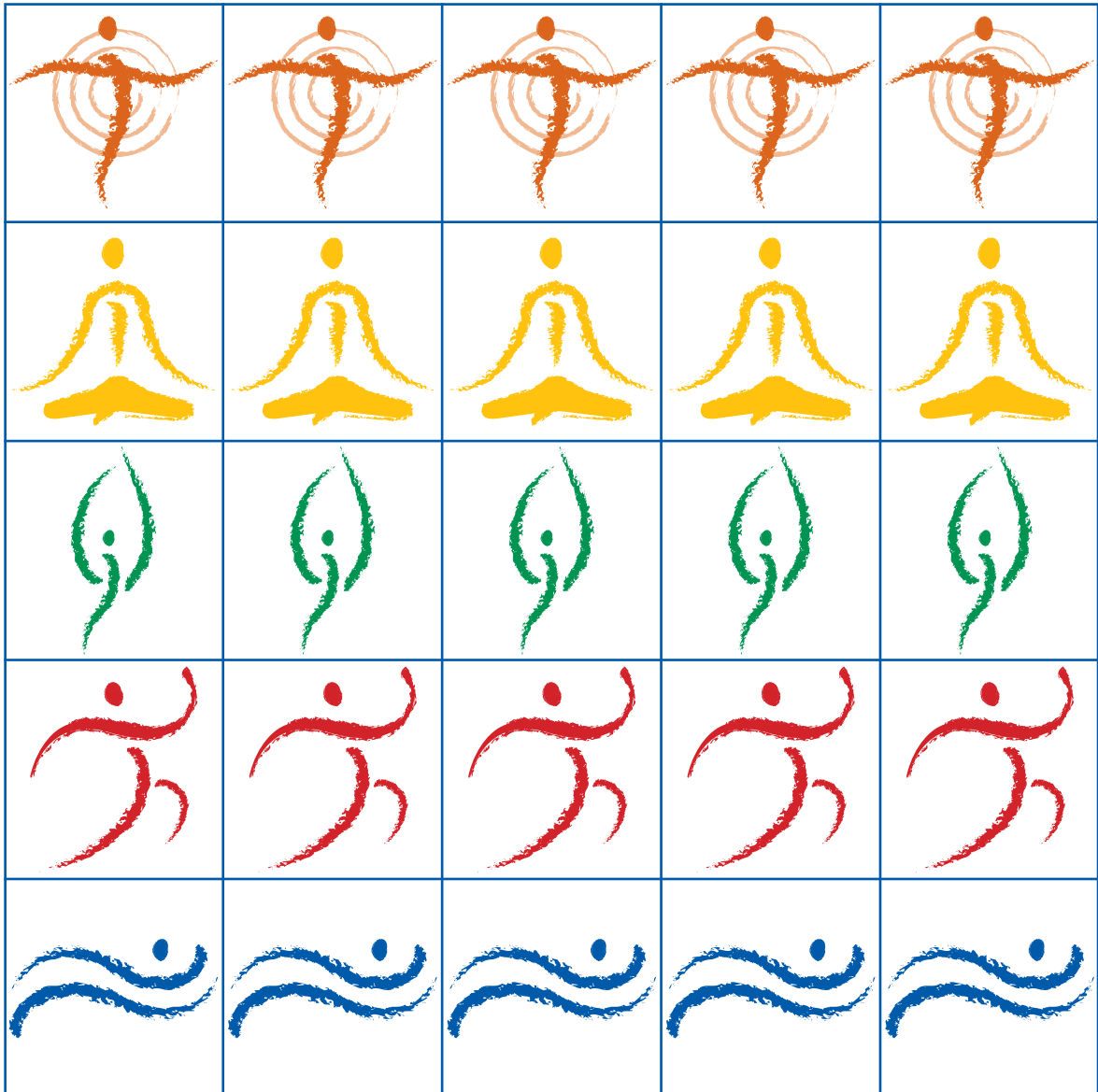


Kneippsymbol – Lebensordnung





Kneippsymbole



Informationstexte für die Gruppenarbeit

Lebensordnung

Die Lebensordnung beschreibt das harmonische Gleichgewicht von Körper und Psyche. Dabei ist es wichtig, dass sich der Mensch erst wohlfühlen kann, wenn es ihm körperlich und seelisch gut geht. Oft ist Euer Alltag stressig und hektisch, in der Schule sollt Ihr auch leistungsfähig sein. Die Säule der Lebensordnung ist dafür zuständig, dass Euch der Alltag trotz Stress nicht überfordert. Dabei helfen können verschiedene Entspannungsmöglichkeiten, z.B. Lesen, Sport, autogenes Training, Yoga, Gymnastik oder Tanzen. Feste Strukturen und Regeln oder Dinge, die Du jeden Tag wiederholst (z.B. aufstehen, Zähne putzen, zur Schule gehen usw.), helfen Dir dabei, Deinen Tag mit weniger Stress zu bewältigen. Es ist aber am besten, wenn Du Dir selbst überlegst, wobei Du gut entspannen kannst.

Was ist es?

Heilkräuter

Sebastian Kneipp kam schon früh in Kontakt mit Pflanzen und deren Wirkungen. Dabei beschränkte er sich auf die ungiftigen Heilpflanzen. Zu den Giftpflanzen hielt er lieber Abstand. Heilpflanzen können bei der Vorbeugung von Krankheiten helfen oder dabei, gesund zu werden. Zu Kneipps Lebzeiten wurden sie auch zur Behandlung schwerkranker Menschen eingesetzt. Sebastian Kneipp verarbeitete Heilpflanzen in seinen Pflanzensäften, Ölen, Salben, Badezusätzen, Tees und ätherischen Ölen.

Kennst Du Heilpflanzen?

Bewegung

Kinder und Erwachsene bewegen sich immer weniger. Die Folge können Krankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Übergewicht sein. Dabei kann schon regelmäßige Bewegung im Alltag das Herz stärken und Deine Laune besser werden lassen. Dabei kommt es nicht darauf an, dass Du immer, wenn Du Dich bewegst, alles gibst, sondern dass Du Dich regelmäßig bewegst. Schon wenn Du zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommst und Dich in den Pausen bewegst, fühlst Du Dich besser und bleibst gesünder.

Wie könntest Du Dich im Alltag noch mehr bewegen?

Wasseranwendungen

Das Wassertreten von Sebastian Kneipp kennen ganz viele. Man steigt wie ein Storch durch das kühle Wasser. Es stärkt Deinen Körper gegen Erkältungen und hilft Dir dabei, munter zu werden. Dasselbe kannst Du auch mit Deinen Armen machen. Dazu musst Du nur deine Arme bis knapp über den Ellenbogen in eine Wanne mit kühlem Wasser halten, bis es Dir zu kalt wird. Das Armbad kann Dir helfen, wenn Du während eines Schultags mal müde wirst.

Kennst Du noch andere Wasseranwendungen?

Ernährung

Bereits Sebastian Kneipp erkannte, dass viele Krankheiten durch falsche Ernährung verursacht werden. Die Folge daraus können Krankheiten, wie Übergewicht, Diabetes oder Herz-erkrankungen sein. Deshalb forderte er eine einfache, regionale und saisonale Ernährung. Aber was heißt das? Es heißt, dass Du essen sollst, was gerade in deiner Umgebung wächst.

Kennst Du Beispiele, was das momentan ist?

Wir erkunden unser Schulhaus

Wo gibt es in der Schule gesunde und ungesunde Dinge zu essen oder zu trinken?



Was schaut Ihr euch im Schulhaus genauer an? (z.B. Mensa, Getränkeautomat...)

Was ist dort gesund und was ungesund?

Findet Ihr mehr gesunde oder mehr ungesunde Sachen?

Warum sind diese Lebensmittel gesund oder ungesund?

Was hast Du heute Morgen gegessen? War dein Frühstück gesund?

Entspannungsgeschichte

Ihr habt heute viele neue Dinge über Sebastian Kneipp kennengelernt. Wie Ihr wisst, war er der Meinung, dass die innere Ausgeglichenheit wichtig für ein gesundes Leben ist. Um diesen interessanten Tag zu beenden, wollen wir gemeinsam zur Ruhe kommen. Dafür müsst Ihr ganz leise sein und mir genau zuhören. Macht es Euch auf Eurem Platz bequem und schließt die Augen.

Versuche nun erst einmal nur auf deine Atmung zu hören. Atme tief ein und aus. Entspanne alle deine Muskeln. Du spürst, wie schwer Deine Arme, Beine und Dein Kopf werden.

Stelle Dir vor, Du liegst auf einer Wiese und die Sonne strahlt Dir ins Gesicht. Spürst Du die warmen Strahlen? Der warme Wind weht ganz leicht über Deinen Körper. Du riechst das frisch gemähte Gras und hörst eine Grille zirpen. Es ist einfach schön. Die Wolken formen sich zu unterschiedlichen Formen und Du rätselst, welche Figuren sie wohl sein könnten. Die Vögel zwitschern ihre Lieder, die Blätter bewegen sich im Wind und rauschen, als ob sie sich mit den Vögeln unterhalten wollten. Du riechst den Blumenduft und siehst in weiter Ferne ein kunterbuntes Blumenfeld.

Nachdem Du Dich jetzt entspannt hast, möchtest Du wieder aktiv werden. Spanne dazu Deinen Körper nach und nach wieder an. Bilde zuerst eine Faust und mache sie wieder auf. Ziehe deine Zehen ein und entspanne sie wieder. Setze Dich nun langsam auf und strecke Deine Arme ganz lange. Du bist nun wieder hier an dem Ort, wo die Reise begann. Gehe nun nach Hause und überlege Dir, ob Du Dinge von Kneipps Lehre in deinen Alltag übernehmen kannst.

Das Armbad

Als Beispiel für eine Wasseranwendung wird im Folgenden das Armbad näher beschrieben. Es eignet sich besonders, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Man nennt es auch den „Kaffee des Kneippianers“. Besonders eignet es sich daher vor Klassenarbeiten oder der Mittagsschule.

Haben Sie keine Wassertretanlage in der Nähe oder wollen Sie eine Wasseranwendung vor Ort durchführen, eignet sich ein Armbad hervorragend.

Was wird benötigt?

- Eine Wanne oder ein Waschbecken
- Wasser mit einer Temperatur von 12 bis 18 Grad Celsius
- Temperaturmesser (optional)

Wie wird es gemacht?

Wichtig wie bei jeder Wasseranwendung ist, dass die Arme und Hände warm sind. Sind diese kalt, wird stark von einem Armbad abgeraten.

1. Die Arme werden in das Wasser eingetaucht, bis zur Mitte der Oberarme.
2. Die Dauer kann bei jedem anders sein, sie sollte aber in jedem Fall nur so lange währen, bis ein Kältegefühl einsetzt (meist nach 30 bis 40 Sekunden).
3. Wichtig ist, während der Anwendung ruhig und tief weiter zu atmen.
4. Nachdem das Kältegefühl eingesetzt hat, werden die Arme aus dem Wasser herausgenommen und die Wassertropfen mit der Hand abgestreift (es wird kein Handtuch benutzt).
5. Danach ist es wichtig, die Arme durch Bewegung und Kleidung wieder zu erwärmen.
6. Die nächste Wasseranwendung darf erst nach 60 - 90 Minuten durchgeführt werden.

Beim Wassertreten gelten dieselben Regeln wie bei allen anderen Wasseranwendungen, das heißt, die Füße dürfen nicht kalt sein und der „Kneippianer“ darf nicht krank sein.





Was wird benötigt?





- Ein Wassertretbecken oder eine Wanne
- Wasser mit einer Temperatur von maximal 18 Grad Celsius
- Temperaturmesser (optional)





Wie wird es gemacht?

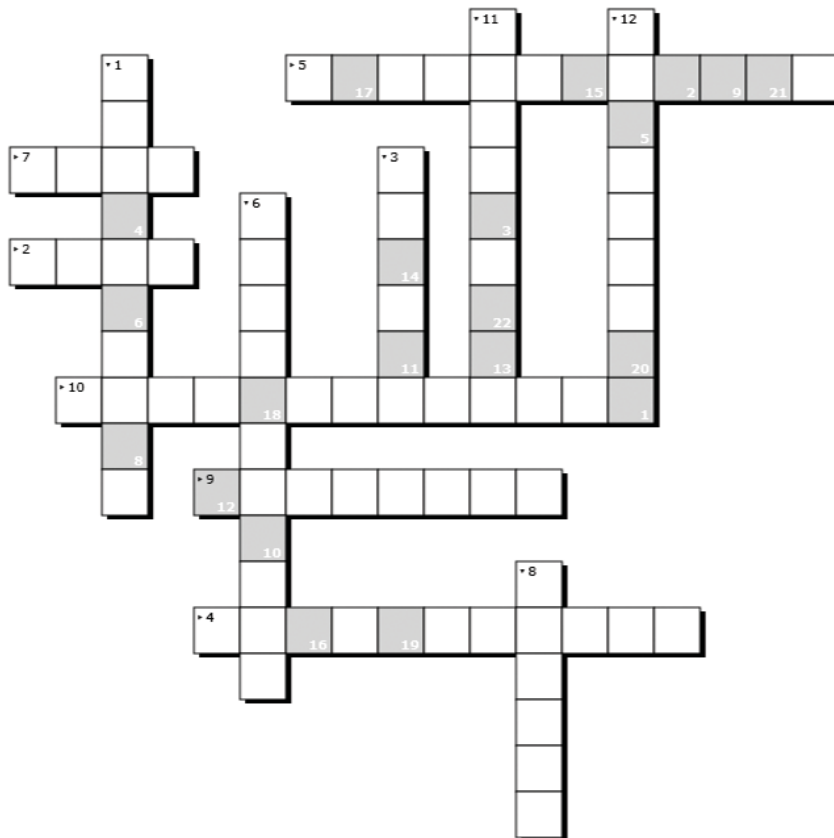
1. Die Schuhe und Socken werden ausgezogen, die Hose bis über das Knie hochgekrem-pelt.
2. Im Wasser bewegt man sich im sogenannten „Storchengang“, dabei sollte ein Bein immer vollständig aus dem Wasser herausgehoben werden, um mit der Lufttemperatur in Kontakt zu kommen.
3. Die Dauer kann bei jedem anders sein, sie sollte aber in jedem Fall nur so lange währen, bis ein Kältegefühl einsetzt (meist nach 30 Sekunden bis zwei Minuten).
4. Nachdem das Kältegefühl eingesetzt hat, werden die Beine mit der Hand abgestreift (es wird kein Handtuch benutzt).
5. Danach ist es wichtig, die Beine durch Bewegung und Kleidung wieder zu erwärmen.
6. Die nächste Wasseranwendung darf erst nach 60 - 90 Minuten durchgeführt werden.

Kräutermemory

| | | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Rotklee | <ul style="list-style-type: none">• Ich habe entweder einen roten oder weißen Kopf.• Meine Stängel haben entweder drei oder vier Blätter.• Man kann aus mir einen leckeren Tee machen.• Ich kann Dir helfen, dass Du starke Knochen hast.• Viele Leute denken, mein vierblättriges Blatt bringt Glück. |  |
| Schafgarbe | <ul style="list-style-type: none">• Ich werde 30-100 cm hoch.• Mein Stängel ist sehr kräftig und verzweigt sich nach oben hin.• Meine kleinen Blütenköpfchen sind entweder weiß oder rosa.• Meine Blütenköpfchen haben ganz feine Zungenblüten.• Ich helfe Dir in Form von Tee gegen Bauchschmerzen. |  |
| Efeu | <ul style="list-style-type: none">• Ich kann bis zu 20 m lang werden.• Man sieht fast nur meine kräftigen, zähen Blätter.• Ich bin das ganze Jahr grün.• Du findest mich oft im Wald oder über Mauern.• Vorsicht, Du darfst mich nicht einfach so essen!• Als Tee kann ich Dir gegen den Husten helfen. |  |
| Lavendel | <ul style="list-style-type: none">• Ich kann bis zu 80 cm lang werden.• Mein Duft ist herrlich und ich sehe wunderschön aus.• Am Ende meines dünnen Stiels sitzen mehrere blaue Knospen.• Ich kann Dir dabei helfen, Dich zu beruhigen, daher verpackt man mich oft in kleinen Säckchen. |  |

| | | |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Löwenzahn</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 30 cm hoch. • In vielen Gärten werde ich als Unkraut gesehen. • Überall in mir ist weißer Milchsaft. • Am Ende meines Stiels ist eine große gelbe Blüte. • Nach der Blütezeit schicke ich meine Flugschirme los. • Meine Blätter schmecken besonders gut in Salat und geben Deinem Körper Kraft. |  |
| <p>Wegerich</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 30 cm hoch. • Meine Blätter sind lang und schmal. • Meine Blüte hat in der Mitte einen Docht und ist umringt von kleinen weißen Blüten. • Wenn man meine Blätter auf einen Insektenstich reibt, juckt er nicht mehr so stark. |  |
| <p>Walderdbeere</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 20 cm hoch. • Meine Früchte sind rot und schmecken sehr süß. • Neben den schönen Früchten habe ich weiße Blüten und große grüne Blätter. • Als Tee kann ich Dir gegen Durchfall helfen. |  |
| <p>Brennnessel</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 150 cm hoch. • Meine Blätter sind grün, spitzig und gezackt. • Wenn du an meine Blätter kommst, dann brennt es. • Du findest mich meistens im Wald. • Aus meinen Blättern kann man Tee machen, der Dir hilft, wenn du Schmerzen in den Gelenken hast. |  |

| | | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ackerschachtelhalm</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 50 cm hoch. • Mein Stiel hat viele dünne, lange Seitenzweige. • Meine Zweige sind wie Kronen um den Stiel angeordnet. • Ich kann Dir helfen, wenn du einen Krampf hast. |  |
| <p>Ringelblume</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 60 cm hoch. • Man nennt mich auch Wucherblume, da ich so schnell wachse. • Mein Stiel und meine Blätter haben kleine Härchen. • Die Blüte ist orange oder gelb. • Meistens verwendet man mich als Creme auf Wunden. |  |
| <p>Gänseblümchen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 10 cm hoch. • Auch sonst habe ich eher eine zierliche Statur. • Rund um meine gelbe Blütenmitte sind weiße Blütenblätter. • Meistens findet man mich auf Wiesen oder in Gärten. • Ich schmecke besonders gut in Salat. Wenn Du mich zerdrückst, kann ich Dir helfen, dass blaue Flecken schneller weggehen. |  |
| <p>Rosmarin</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ich werde bis zu 100 cm hoch. • Meine dunkelgrünen Blätter sind nadelig und ledrig. • Die Unterseite meiner Blätter ist sehr fein und hat kleine Härchen. • Während meiner kurzen Blütezeit blühe ich blau, lila, rosa o. weiß • Du kennst vermutlich eher meine Blätter, man verwendet mich oft zum Würzen von Speisen. • Aus mir kannst Du einen Tee machen, der Dir hilft, Deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. |  |

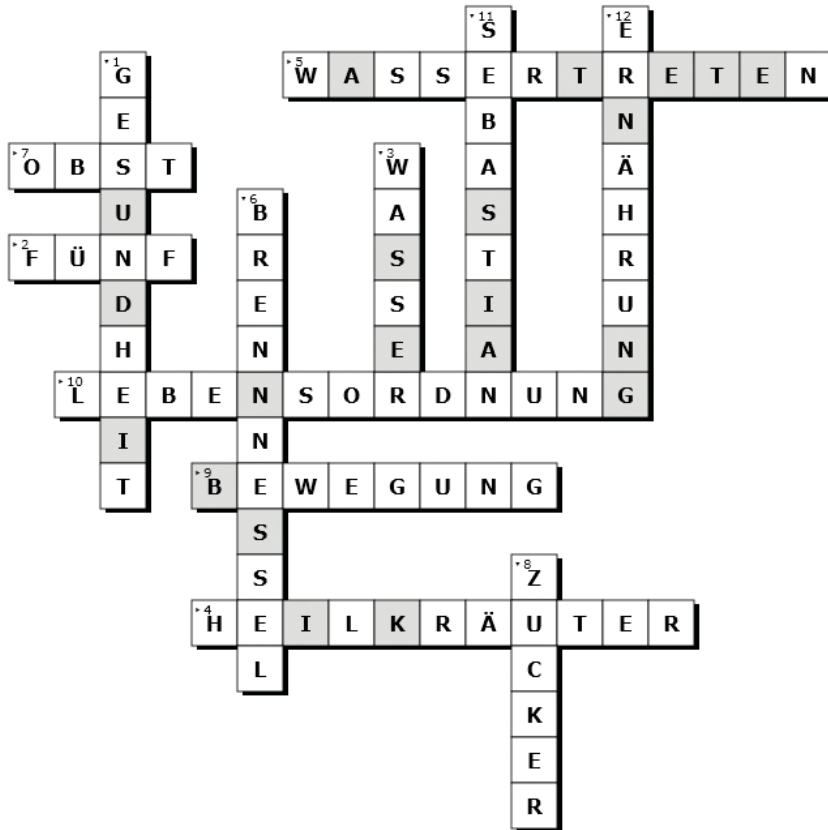


1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 P P

Fülle das Rätsel mit Deinem bisherigen Wissen über Sebastian Kneipp vollständig aus.
Du darfst die Buchstaben ÄÜÖ benutzen.

1. Womit beschäftigt sich Kneipp?
2. Aus wie vielen Säulen besteht das Gesundheitskonzept?
3. Bei welcher Säule wirst du nass?
4. Bei welcher Säule hast du Pflanzen kennengelernt?
5. Welche Wasseranwendung kennst du?
6. Welches Heilkraut brennt stark, wenn du seine Blätter berührst?
7. Was sollte bei einem gesunden Frühstück dabei sein?
8. Wovon solltest du wenig essen?
9. Zu welcher Säule trägt eine Wanderung bei?
10. Welche Säule hilft dir zu entspannen?
11. Wie heißt Kneipp mit Vornamen?
12. Wie heißt die Säule, in der du dich mit gesundem Essen beschäftigst?

Rätselspaß – Lösung



G E S U N D M I T S E B A S T I A N K N E I P P

Kneipps Buchstabensalat

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | S | S | C | X | Y | B | Q | G | W | I | D | E | B | M | U | C | N | H | N | P | J | A | Q |
| V | J | C | G | R | K | S | E | B | A | S | T | I | A | N | K | O | T | M | N | T | N | Q | Q |
| N | D | Y | E | Z | G | N | U | R | H | Ä | N | R | E | W | H | Q | W | R | X | G | O | D | T |
| M | W | O | W | E | N | P | P | M | F | I | A | D | S | L | J | P | A | J | K | W | R | U | A |
| E | O | F | W | E | L | R | V | C | G | G | P | M | E | S | O | E | F | T | H | K | U | Q | M |
| C | Q | G | P | Y | M | Z | T | Y | M | G | E | S | U | N | D | H | E | I | T | I | U | Q | M |
| J | D | D | U | X | L | I | C | L | M | V | U | S | D | B | G | I | H | W | M | I | O | A | R |
| B | H | B | B | B | S | G | G | M | I | V | K | X | A | K | E | M | B | R | Q | Q | D | R | P |
| E | N | R | H | P | U | K | N | K | N | C | R | F | A | N | P | U | G | H | V | V | R | M | G |
| U | Z | E | C | V | S | K | U | F | F | V | L | Y | B | E | W | E | G | U | N | G | C | B | W |
| I | Y | N | P | L | P | W | N | G | T | O | J | F | N | R | V | U | U | O | B | S | T | A | M |
| T | I | N | O | V | A | G | D | B | O | R | K | N | D | X | S | G | I | C | U | N | T | D | F |
| M | D | N | D | N | S | M | R | T | Q | K | U | R | R | X | Y | B | J | G | J | O | B | Z | V |
| E | D | E | L | I | S | S | O | W | L | O | M | M | W | M | U | D | I | O | Y | D | H | M | M |
| N | V | S | B | K | S | B | S | H | E | I | L | P | F | L | A | N | Z | E | N | R | J | X | I |
| T | R | S | Q | W | O | O | N | F | X | Y | A | M | F | M | R | D | I | W | R | D | X | M | P |
| S | M | E | Y | W | W | R | E | O | U | H | X | T | Q | N | T | V | J | K | N | E | I | P | P |
| P | C | L | Q | L | T | W | B | U | P | Z | O | J | P | X | X | J | Q | Z | N | Q | T | H | T |
| A | Y | W | K | G | X | I | E | K | G | C | R | W | A | S | S | E | R | T | R | E | T | E | N |
| N | Q | Y | R | M | A | P | L | R | M | F | Y | X | F | F | Q | F | D | C | V | O | I | I | R |
| N | S | A | M | T | G | V | U | Y | X | R | M | R | X | S | M | D | T | Y | N | P | Q | N | G |
| U | R | E | S | S | A | W | X | J | Q | V | C | S | D | L | J | W | L | G | U | C | I | P | L |
| N | D | Q | X | V | L | K | H | G | K | N | T | N | I | N | U | C | J | X | H | Q | A | M | P |
| G | O | N | L | W | M | G | K | M | S | Ä | U | L | E | N | V | L | V | A | K | C | P | V | R |

Es sind viele Wörter im Buchstabensalat versteckt, die du diese Woche schon gehört hast. Kannst du sie finden?

Diese Wörter sind versteckt:

Bewegung, Wasser, Ernährung, Lebensordnung, Heilpflanzen, Sebastian, Kneipp, Gesundheit, Säulen, Spass, Armbad, Wassertreten, Entspannung, Brennnessel, Obst

Lösung für „Kneipps Buchstabensalat“

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | S | S | C | X | Y | B | Q | G | W | I | D | E | B | M | U | C | N | H | N | P | J | A | Q |
| V | J | C | G | R | K | S | E | B | A | S | T | I | A | N | K | O | T | M | N | T | N | Q | Q |
| N | D | Y | E | Z | G | N | U | R | H | Ä | N | R | E | W | H | Q | W | R | X | G | O | D | T |
| M | W | O | W | E | N | P | P | M | F | I | A | D | S | L | J | P | A | J | K | W | R | U | A |
| E | O | F | W | E | L | R | V | C | G | G | P | M | E | S | O | E | F | T | H | K | U | Q | M |
| C | Q | G | P | Y | M | Z | T | Y | M | G | E | S | U | N | D | H | E | I | T | I | U | Q | M |
| J | D | D | U | X | L | I | C | L | M | V | U | S | D | B | G | I | H | W | M | I | O | A | R |
| B | H | B | B | B | S | G | G | M | I | V | K | X | A | K | E | M | B | R | Q | Q | D | R | P |
| E | N | R | H | P | U | K | N | K | N | C | R | F | A | N | P | U | G | H | V | V | R | M | G |
| U | Z | E | C | V | S | K | U | F | F | V | L | Y | B | E | W | E | G | U | N | G | C | B | W |
| I | Y | N | P | L | P | W | N | G | T | O | J | F | N | R | V | U | U | O | B | S | T | A | M |
| T | I | N | O | V | A | G | D | B | O | R | K | N | D | X | S | G | I | C | U | N | T | D | F |
| M | D | N | D | N | S | M | R | T | Q | K | U | R | R | X | Y | B | J | G | J | O | B | Z | V |
| E | D | E | L | I | S | S | O | W | L | O | M | M | W | M | U | D | I | O | Y | D | H | M | M |
| N | V | S | B | K | S | B | S | H | E | I | L | P | F | L | A | N | Z | E | N | R | J | X | I |
| T | R | S | Q | W | O | O | N | F | X | Y | A | M | F | M | R | D | I | W | R | D | X | M | P |
| S | M | E | Y | W | W | R | E | O | U | H | X | T | Q | N | T | V | J | K | N | E | I | P | P |
| P | C | L | Q | L | T | W | B | U | P | Z | O | J | P | X | X | J | Q | Z | N | Q | T | H | T |
| A | Y | W | K | G | X | I | E | K | G | C | R | W | A | S | S | E | R | T | R | E | T | E | N |
| N | Q | Y | R | M | A | P | L | R | M | F | Y | X | F | F | Q | F | D | C | V | O | I | I | R |
| N | S | A | M | T | G | V | U | Y | X | R | M | R | X | S | M | D | T | Y | N | P | Q | N | G |
| U | R | E | S | S | A | W | X | J | Q | V | C | S | D | L | J | W | L | G | U | C | I | P | L |
| N | D | Q | X | V | L | K | H | G | K | N | T | N | I | N | U | C | J | X | H | Q | A | M | P |
| G | O | N | L | W | M | G | K | M | S | Ä | U | L | E | N | V | L | V | A | K | C | P | V | R |

Literaturverzeichnis

- (WHO), W. H. (1986). First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada.
http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf (Zugriff:21.10.2017, 13:13 Uhr).
- Beitlich, I. (1998). Mit Kindern auf den Spuren Sebastian Kneipps. Bad Wörishofen: FEMINA-SELBSTVERLAG.
- Bildungsplan 2016 Sekundarstufe 1. (August 2016). Von: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg: http://www.bildungsplaene-bw.de/site/bildungsplan/get/documents/lsbw/export-pdf/depot-pdf/ALLG/BP2016BW_ALLG_SEK1_AES.pdf abgerufen
- Frey, K. (2012). Die Projektmethode. „der Weg zum bildenden Tun“. 12., neu ausgestattete Auflage. Weinheim: Beltz.
- Kaiser, D. m. (kein Datum). Kneippsche Hydrotherapie. Kneipp-Verlag.
- Kersting, M., Alexy, U., & Clausen, K. (14. 03. 2008). Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimalen Mischkost. Ernährung Umschau 55, S. 168-177.
- Kneipp, S. (2. Auflage 2001). Mein Testament für Gesunde und Kranke. Hamburg: Ehrenwirth.
- Kneipp, S. (2005). Pfarrer Kneipps Wasserkur. Zürich: Jopp.
- Kneipp, S. (7. Auflage 2002). Meine Wasserkur, So sollt ihr leben. Stuttgart: Haug.
- Kneipp-Bund e.V., B. f. (2016). Wasser. Kneipp-Gesundheit für Kinder.
- Krammer, D. m. (2005). So wirkt Kneipp. Leoben: Kneipp Verlag.
- Liebeneiner, W. (Regisseur). (1958). Der Wasserdoktor [Kinofilm].
- Matthias Lauterbach, C. D. (2015). Gesund in der Schule. Heidelberg: Carl-Auer.
- Meinhardt, B. (2016). Kneipp-Gesundheit für Kinder – Lebensordnung. Bad Wörishofen: Kneipp-Bund e.V. .
- Pommerer, C. (2016). Kneipp-Gesundheit für Kinder – Heilpflanzen. Bad Wörishofen: Kneipp-Bund e.V.
- Reile, M. B. (1999). Erinnerungen an Kneipp. München: Johann von Gott.
- Stamm-Kneipp-Verein e.V.. (2012). KNEIPP – Gesundheit aus erster Hand. Bad Wörishofen: Krafthand Verlag.

Kneipp-Bund Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Grabenstraße 28
73614 Schorndorf
Telefon +49 (0) 71 81 - 605 91 38
Telefax +49 (0) 71 81 - 605 91 37
E-Mail info@kneippbund-bw.de
Internet www.kneippbund-bw.de

Vertretungsberechtigter Vorstand

Heidi Thies (Landesvorsitzende)
Doris Fritz (Stell. Landesvorsitzende)

Registergericht

Registergericht Stuttgart

Registernummer

VR 2672

Steuernummer

82005/19826

Satz

juni graphik-design
Damenstraße 03
79183 Waldkirch
www.junicum.de

Autorin

Julia Eisenlauer
E-Mail j.eisenlauer@t-online.de

Wir danken unseren Sponsoren

JOGGING®
Brot und Brötchen

Uldo-Backmittel GmbH
Dornierstraße 10-14
89231 Neu-Ulm
www.uldo.de


hübner
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
Schloßstraße 11-17
D-79238 Ehrenkirchen
www.huebner-vital.de

MyReformhaus

MyReformhaus
Onlineshop

www.my-reformhaus.de



Die
Kneipp
Challenge



Das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp in der Schule

Leitfaden für die Sekundarstufe I

Julia Eisenlauer
j.eisenlauer @t-online.de