

Entspannen und Kraft tanken

Bei Sebastian Kneipp passierte
„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“.

Im Zusammenspiel mit den anderen Säulen war sein
„Prinzip der Lebensordnung“
das I-Tüpfelchen zu Gesundheit und Freude.

Und so erfuhren auch die Viertklässler am Kneipp-Tag, dass nach gesunder Ernährung und ausgiebiger Bewegung vor allem das Ausruhen des Körpers nicht zu kurz kommen durfte. Denn Kneipps Gesundheitskonzept ist nicht vollständig ohne feste Entspannungsroutinen. Im **Raum der Entspannung** begaben sich die Kinder bei stimmungsvollem Kerzenlicht und sanfter Musik auf eine „**Fantasiereise durch den eigenen Körper**“. Sie horchten in sich hinein, spürten den Körper und den Herzschlag und jeder fand dabei seinen eigenen Weg zur inneren Ausgeglichenheit und Balance.

Um den entspannten Körper wieder aufzuwecken, massierten sich die Schüler gegenseitig mit Igelbällen und genossen dabei das angenehme, wohlige **Gefühl der Massage**.

Tiefenentspannt und gut gelaunt machten sich die kleinen Kneippianer auf den Weg in ein entspanntes Wochenende.



Spritzige Wasserversuche

Eine der Kneippschen 5 Säulen ist das Wasser. Folgender Spruch wurde zu Sebastian Kneipps Lebensmotto:

„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.“

Der sogenannte „Wasserdoktor“ therapierte nicht nur seine Lungentuberkulose mit Wasser, sondern schwor auf die heilende Wirkung des blauen Elements.

Um unseren Grundschulkindern die Wichtigkeit, aber auch die Kraft des Wassers zu vermitteln, durften sie nach einem kurzen theoretischen Einblick verschiedene Versuche zum Thema „Wasser“ ausprobieren. Und so hatten alle – auch ohne kalte Wassergüsse – viel Freude an den verschiedenen Stationen, die mit großer Konzentration durchgeführt wurden.



Kräuter und gesunde Ernährung

Zwei weitere der 5 Kneipp'schen Säulen sind die Heilkraft der Kräuter und die gesunde Ernährung.

„Alles, was ich in meiner Apotheke empfehle, ist für arme Leute nicht schwer zu bekommen, da die Kräutlein in Gottes freier Natur wachsen.“

Sebastian Kneipp untersuchte die Wirkung von Kräutern und Pflanzen und entwickelte so seine Kräuterlehre. Er schwor auf die „Apotheke Natur“, denn „gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“.

In der Kräuterstation beschäftigten sich unsere Viertklässler mit Küchen- und Heilkräutern. Beim Betrachten, Fühlen, Riechen und Schmecken konnten sie ihr Wissen über Kräuter vertiefen. Bekannte Kräuter wurden benannt und neue kennen gelernt. Auch über besondere heilende Eigenschaften und die Herkunft der einzelnen Kräuter erfuhren die Kinder.



Mit diesen Erkenntnissen war der Kräuter-Lage-Kreis für unsere Schüler ein Kinderspiel.

Zum Schluss ließen sich alle Kräuterquarkbrote und leckeren Kräutereistee schmecken.



Musik und Singen ist bekanntlicherweise die beste Medizin, um froh zu sein.

Die 4. Klassen der Grundschule erfanden zu dem beliebten Lied „Es war einmal ein Wasserhahn“ eigene Strophen zu Sebastian Kneipp.

Kneipp-Lied der Grundschule Dillingen

Es war einmal ein junger Mann, gebor´n in Stephansried.
Am Webstuhl stand von früh bis spät, die Schule er oft mied.
Doch wusste er, es kommt der Tag, da er wird Pfarrer sein,
mit 23 Jahren erst trat er ins Gymnasium ein.

***Pitschpitschpatschi- Wasser treten,
pitschpitschpatschi- immerzu
pitschpitschpatschi- hier in Dillingen,
da gab er keine Ruh.***

Das Schicksal prüfte ihn sehr hart, er wurde schwach und krank.
Die Ärzte meinten alle nur: „Der lebt wohl nicht mehr lang.“
Sein Glaube und sein Wille waren voller Gottvertrau´n,
Er wollte leben, Gutes tun und konnte darauf bau´n.

Den Körper stärken war sein Ziel, und beim Spazieren geh´n,
die Donauwellen er entdeckt, man konnt ihn täglich seh´n.
Er scheute nicht das Wasser frisch und oft auch eisigkalt,
es ging ihm besser hinterher, das merkte er schon bald.

Bewegung an der Luft half mit- im Einklang mit Natur,
sein Kräutergarten war der Hit, da staunten alle nur.
Gemüse, Obst und volles Korn, ernährt´ er sich bewusst,
sein Leben g´ sund und g´ ordnet lief, als hätte er´ s gewusst.

Sebastian Kneipp ernährte sich so gut wie keiner mehr.
Viel Obst und viel Gemüse hilft euch allen sicher sehr.
Vitamine machen Leute auf der ganzen Welt gesund.
Die Farbauswahl an Essen ist in Deutschland herrlich bunt.

Viel Kräuter aus dem Garten, die sind wirklich sehr gesund,
draus machen kann man Vieles, sie halten uns kerngesund.
Im kalten Wasser kneippen wir, das macht uns frisch und jung.
Und trinken täglich Kräutertee, das gibt uns wieder Schwung.

Ihr lieben Leut, ich weiß noch was, das macht auch ganz viel Spaß,
mit Freunden sich bewegen, spielen, laufen und noch was,
viel frische Luft und Körperkraft gewinnen werdet ihr,
viel Lachen dabei ist gesund, ja, das wissen wir.

Die Lebensordnung ist sehr wichtig, denn arbeitest du nur,
dann wirst du nicht mehr lange leben, komm sei doch nicht so stur.
entspanne und bewege dich, dann wirst du fröhlich sein,
auch Arbeit muss in Maßen sein, dann wird dein Leben fein.

