

# Wir kochen gesund und frisch – Outdoor

Kneipp-Verein Schwabach mit Ernährungsprojekt für Kinder

„Wir kochen gesund und frisch – Outdoor“: So hieß in diesem Sommer das Ernährungsprojekt des Kneipp-Vereins Schwabach. Es durften alle Gruppen des Anne-Frank-Kindergartens, des Kindergarten des ZAK-Vereins, der SVE und einer vierten Klasse der Luitpoldschule an dem kostenlosen Projekt teilnehmen.



Mit Hilfe des Quartiersmanagements und der Techniker Krankenkasse konnte es verwirklicht werden. Für die Kinder und das pädagogische Personal gab es zunächst von Gesundheitspädagogin Heike Sebold eine Einführung in das Leben und die Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp.

Damit war dann auch erklärt warum es in Schwabach einen Kneippplatz gibt und welchen wertvollen Schatz er uns hinterlassen hat. Im Anschluss konnten die Kinder Kräuter vom Hochbeet ernten und mit saisonalen, Biolebensmitteln unter Anleitung von Diätassistentin Christine Scheler verarbeiten.

Anschließend konnten alle gemeinsam ein farbenfrohes, gesundes Frühstück genießen dazu gab es Kräuterwasser und Apfelsaftschorle vom selbstgemasteten Apfelsaft. Die Kinder erhielten sehr viel Wissen um gesunde Kost und z.B. welche Süßigkeiten Sebastian Kneipp als Kind geliebt hat. Natürlich kam auch das Spielen und Rennen, sowie das Wassertreten und das Barfußlaufen nicht zu kurz.

So konnten die beteiligten Gruppen einen rundum gesunden, wohltuenden Vormittag in Schwabachs grüner Lunge mitten in der Stadt genießen. Bereits seit 13 Jahren führt Heike

Sebald Kindergartengruppen, Schulklassen und auch Krippengruppen mit ähnlichem Konzept in die Kneipsche Gesundheitslehre ein.

Sie und der 1. Vorsitzende Matthias Hübner freuen sich besonders das dieses bislang wertvolle, ehrenamtliche Engagement, durch die Bezuschussung der Techniker Krankenkasse an Wertschätzung gewonnen hat. Es wird bereits an weiteren Projekten gearbeitet.

Kontakt:

Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Gubener Str. 51

90453 Nürnberg

Telefon: 09 11 / 6 32 70 94

[info@kneippverein-schwabach.de](mailto:info@kneippverein-schwabach.de)

[www.kneippverein-schwabach.de](http://www.kneippverein-schwabach.de)

