

# Spieleaktion für die Gesundheit

Aktion des Kneipp-Vereins Münden zum „Tag des Fußes“

Juli 2021 – Anlässlich des 200. Geburtstags von Sebastian Kneipp, der am 17. Mai 1821 im oberschwäbischen Stephansried (heute ein Ortsteil von Ottobeuren) geboren wurde, finden in diesem Jahr fünf spezielle Aktionstage statt, um mit vielfältigen Aktivitäten auf die „fünf Elemente“ der Kneipp'schen Gesundheitslehre – Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung – hinzuweisen.



Der „Tag des Fußes“ am 30. Juni ist der Aktionstag für das Element Bewegung im Kneipp-Jahr 2021. Bewegung spielt eine große Rolle in unserem Leben. Etwa drei bis vier Mal um die Welt läuft durchschnittlich jeder Mensch im Laufe seines Lebens, und zwar zu Fuß! Die komplexe Struktur in unseren Füßen aus 28 Knochen, 33 Gelenken, zwanzig Muskeln und über hundert Bändern wird täglich durch Laufen und Stehen sehr belastet. Einen gesunden Effekt erzielt das Barfußgehen auf unsere Füße, unseren Körper und unsere Seele. Kneipp selbst praktizierte es oft und gern, nicht selten zum Stauen seiner Zeitgenossen. Barfußgehen ist natürlich – wir werden ohne Schuhwerk geboren und sind das einzige Lebewesen, das Schuhe trägt. Daher kann der gelegentliche und bewusste Verzicht auf Schuhe ein großer Gewinn für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sein.

Im Vorfeld des Aktionstages veranstaltete der MitmachZirkus (kurz „MiZi“), die multikulturelle Sportgruppe für Kinder und Jugendliche des Kneipp-Vereines Münden, zusammen mit dem Begegnungszentrum im Haus der Nationen einen ebenso lustigen wie gesunden Spielenachmittag für Groß und Klein. Passend zum Thema gab es „Spiele für gesunde Füße“. An verschiedenen Stationen konnte balanciert, gesprungen und auf vielfältige andere Weise die Füße in Aktion gebracht werden. Dazu gab es mehrere Wettbewerbe, um das Ganze noch spannender zu machen. Bei schönem Sommerwetter fanden die Spiele im Freien auf der großen Wiese vor der Einrichtung statt. Hier gab es reichlich Platz für die gesunde Bewegung.



Wer schafft die meisten Sprünge mit dem Springseil?  
Wer wirft mit seinen Füßen die meisten Korken in  
einen Karton? Wer balanciert mit verbundenen Augen  
über mehrere Seile, ohne „herunterzufallen“? Wer  
kann mit den Füßen eine Zeitung möglichst klein falten? Das und mehr  
waren die Herausforderungen, die es zu bewältigen galt.



Die Kinder aus verschiedenen Herkunftsländern, die mit ihren Familien  
im Haus der Nationen wohnen, hatten sichtlich großes Vergnügen bei  
den teilweise ungewohnten Übungen, die allesamt ihren Ehrgeiz lockten.  
Gesundes kann eben auch Spaß machen! Einige Eltern halfen an den  
Stationen, die Punkte zu zählen. Am Ende war jeder Teilnehmer ein  
Gewinner – ein Dankeschön für das tolle Mitmachen gab es für alle.

Fotos: MitmachZirkus

Kontakt:  
Kneipp-Verein Münden e.V.  
Böttcherstraße 3  
34346 Hann. Münden  
Tel. & Fax: 05541 1825  
[info@kneipp-muenden.de](mailto:info@kneipp-muenden.de)