

Kneipp in der Schule





Die Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp in der Schule

Die Kneippschen Naturheilverfahren haben das Ziel, durch einen eigenverantwortlichen Lebensstil Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Basierend auf den fünf Elementen Bewegung, Ernährung, Wasseranwendungen, Heilpflanzen und Lebensordnung zielen Kneipps Naturheilverfahren darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Stärke. So entwi-

ckelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens.

Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule“

Der Kneipp-Bund zertifiziert Schulen, in denen das Kneippsche Gesundheitskonzept im Alltag umgesetzt wird. Das Schulpersonal wird umfassend in den fünf Kneippschen Elementen geschult, sie arbeiten verantwortungsbewusst und denken

ganzheitlich. Konzeptionelle Anwendungen werden in den Schulalltag so integriert, dass für das Personal keine zusätzliche Arbeit anfällt und in der Regel kaum zusätzliche Kosten entstehen.

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Prävention und Gesundheitsförderung können nur dann erfolgreich sein, wenn sie zum selbstverständlichen Bestandteil des Alltags werden.

Unsere lebensweltbezogenen Maßnahmen zielen deshalb auf eine Umstrukturierung und Verbesserung der Lebensbedingungen ab.

Warum „Kneipp in der Schule“?

Schulen sind die einzigen Lebenswelten, in denen alle Kinder und Jugendliche erreicht werden. Schulen bieten ein ideales Setting, um Kinder und deren Familien zu erreichen, die sich womöglich nicht speziell dem Thema Gesundheit widmen würden. Insofern sind sie geradezu prädestiniert, das Wissen um eigenverantwortliche Gesundheitsförderung weiterzugeben.

Grundsätzlich geschieht das auch durch die Verankerung in den einschlägigen Lehrplänen. Allerdings wissen wir nicht erst seit der KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, dass trotz vieler medizinischer Erfolge ein erheblicher Teil von ihnen an gravierenden gesundheitlichen Problemen leidet. Und genau hier setzt das Kneipp-Gesundheitskonzept an, bei dem Kinder an eine gesunde Lebensführung und -einstellung nach dem Prinzip der Salutogenese herangeführt werden.

Kneipp-Gesundheit ist einfach, ganzheitlich & natürlich

Schulen wird in wachsendem Maße empfohlen, Gesundheitsförderung in den Schulalltag einzubeziehen – mit dem Ziel, Gesundheit konsequent und nachhaltig in den Dienst des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule zu stellen; auch um auf diese Weise zur Verbesserung der Bildungsqualität insgesamt beizutragen. Beispielsweise führt das Bayerische Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst die „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Schulen“ auf seiner Website unter dem Punkt „Die besten Materialien

und Links zu Schule und Gesundheit“ auf.

Die Umsetzung der Kneippschen Naturheilverfahren im Schulalltag hilft dabei, die Bildungsziele zu erreichen – und das auf eine erstaunlich kostengünstige, einfache und natürliche Art. Erfahrungsberichte aus bereits „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Schulen“ haben eindrucksvoll gezeigt, dass Kinder, die täglich die Kneippschen Elemente erleben, nach Angaben der Lehrerinnen und Lehrer weniger krank oder zumindest schneller wieder gesund sind.

Studienergebnisse: Auch das Personal profitiert

Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal bei der Implementierung der Kneippschen Naturheilverfahren in Lebens- und Arbeitswelten ist die nachweisliche Tatsache, dass auch Personal und Mitarbeiter/-innen profitieren. Für zertifizierte Kindertageseinrichtungen, Schulen, Kur- und Badebetriebe, Gastehäuser und Gesundheitshöfe liegen dem Kneipp-Bund unzählige positive Erfahrungsberichte und Rückmeldungen vor, die dies bestätigen. Für zertifizierte Senioreneinrichtungen gibt es diesbezüglich sogar konkrete Studienergebnisse: Eine Studie, die der Kneipp-Bund zusammen mit dem Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) und der Berliner Charité durchführte und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) unter-



stützt wurde, hat aufgezeigt, dass die Einbindung naturheilkundlicher Maßnahmen im Sinne Kneipps eine sinnvolle Ergänzung sein kann – sowohl für Bewohner der Einrichtungen als auch für das Personal.

Wissenschaftliche Evaluation

Laut Studie mussten weniger Bedarfsmedikamente eingesetzt werden und „herausforderndes Verhalten“ ließ sich reduzieren. Dies könnte wiederum das Stressniveau beim Arbeitspersonal senken, so die Studieninitiatoren. Interessant in diesem Kontext ist auch, dass die Kneippsche Gesundheitslehre aktuell vermehrt empirisch auf ihre Wirksamkeit untersucht wird.

So führt beispielsweise die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte eine Studie



Umsetzung der Kneippschen Elemente in Schulen

Lebensordnung

- ▶ Leitgedanke: Was tut Kindern gut?
- ▶ Rituale und Rhythmen
- ▶ Entspannung und Massagen
- ▶ Ruhe- und Erholungsphasen
- ▶ Achtsamkeits- und Stilleübungen
- ▶ Sinnes- und Wahrnehmungserfahrungen
- ▶ Ressourcenorientierung, Kommunikation

Ernährung

- ▶ Wissenschaftlich fundierte Ernährungskonzepte (aid-Kinderpyramide, optimierte Mischkost der DGE)
- ▶ gesunde Frühstücks- und Pausenverpflegung
- ▶ Sinnes- und Achtsamkeitsübungen beim Essen
- ▶ Essen in Gemeinschaft (Tisch- und Esskultur)
- ▶ Saisonale und regionale Lebensmittel
- ▶ Vielseitiges Angebot

Heilpflanzen

- ▶ Heilpflanzenkunde im Sinne der Gesundheitsförderung
- ▶ Eigene Herstellung von Öl, Tee, Tinkturen, Salben, Badesalz, etc.
- ▶ Verwendung von Kräutern in Salz, Quark, Butter, Salaten, etc.
- ▶ Heilpflanzen mit allen Sinnen erleben
- ▶ Kräuterspirale, Kräutergarten, Herbarium erstellen

Bewegung

- ▶ Regelmäßige Bewegungspausen zur Konzentrationsförderung
- ▶ Kennenlernen verschiedener Spiel- und Sportangebote
- ▶ Förderung natürlicher Bewegungsformen
- ▶ Bewegung im Freien

Wasseranwendungen

- ▶ Erleben von natürlichen Reizen
- ▶ Tägliche Kneipp-Anwendung wie beispielsweise Taulaufen, Barfußgehen, Luftbäder, Waschungen, Trockenbürsten, Wassertreten, Bäder und Güsse, usw.
- ▶ Wohlbefinden und Konstitution des einzelnen Kindes haben Priorität

bereich Anwendung. Das Lehrpersonal erfüllt die Aufgabe der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Voraussetzung dafür ist die Fortbildung im Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp.

Die Sebastian-Kneipp-Akademie bietet das Grundlagenseminar „Kneipp-Gesundheit für Kinder“ an. Dieses Seminar umfasst 40 Lerneinheiten (à 45 Minuten) und befähigt die Lehrkräfte, das Konzept in ihrer Einrichtung zu integrieren.

Für die Umsetzung des Konzepts im Alltag hat der Kneipp-Bund e.V. Richtlinien erstellt. Nach 18 Monaten Erfahrung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp kann die Schule das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule“ erwerben.

Der Kneipp-Bund e.V. unterstützt Schulen, die sich auf den Weg zur gesunden Kneipp-Schule machen durch Bereitstellung von Unterrichtsmaterial, Fortbildung für das Lehrpersonal, Hilfe bei der Erstellung des schulinternen Kneipp-Konzepts und Vernetzung mit anderen pädagogischen Einrichtungen.

Weitere Hinweise finden Sie unter www.kneippbund.de/guetesiegel-zertifizierung/schulen

Kneipp-Bund e.V.
Abteilung Qualitätssicherung
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 3002-183 und -136
qualitaetssicherung@kneippbund.de
www.kneippbund.de

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der:

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen



zur Wirksamkeit von Kneippschen Fußbädern bei Frauen mit Einschlafstörungen durch. Und auch der Lehrstuhl für Public Health der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) führt gemeinsam mit Füßen Tourismus und Marketing eine Studie

durch, die untersuchen soll, in welcher Weise sich die Kneippschen Naturheilverfahren positiv auf lebensstilbedingte Schlafstörungen auswirken. Weiterhin plant der Kneipp-Bund e.V. die wissenschaftliche Evaluation der Naturheilverfahren nach Kneipp voranzutreiben.

Der Weg zur zertifizierten Kneipp-Schule

Das Kneipp-Gesundheitskonzept wird in den Schulen im Alltag eingebunden. Es findet sowohl in der Umsetzung des Lehrplanes wie auch im Freizeit-