Kneipp Bund
aktiv & gesund

Beispiel Aktionstag des Kneipp-Vereins

Aktionsvorschläge für alle 5 Elemente

Aktionstag zum Sebastian-Kneipp-Tag 2010

Wasser
Heilpflanzen
Ernährung
Bewegung
Lebensordnung

Wasserspiele im Garten nur was für heiße Tage

Ziel

- Die Kinder erleben die erfrischende und belebende Wirkung des Wassers
- Sie haben Freude am Umgang mit Wasser
- Heiße Nachmittage werden belebt und machen Spaß
- Die Spiele sind ein Ausgleich für Kinder, die an Sommertagen nicht zum Baden gehen können

Bedingung

Kann nur an warmen Tagen im Sommer mit durchgewärmtem Körper durchgeführt werden. Die Kinder sollen Badezeug und Handtücher mitbringen.

Material

Badezeug, einen Wasserhahn mit Gartenschlauch.

Vorbereitung

Die Kinder ziehen ihre Badesachen an, die Erzieherin richtet den Schlauch her.

Durchführung

1. Die Kinder dürfen über den Wasserstrahl springen.
2. Der Wasserstrahl bildet einen „Regenbogen“, die Kinder dürfen drunter durchlaufen.
3. Die Kinder versuchen mit ausgestreckten Armen, den Regenbogen durch Hüpfen zu berühren.
4. Der Wasserstrahl wird von der Erzieherin, ca. 10 cm vom Boden entfernt, hin und her geschwenkt, die Kinder versuchen, dem Wasserstrahl zu entgehen.
5. Der Wasserstrahl wir hoch in die Luft gehalten und geschwenkt. Die Kinder versuchen durch Bewegung dem „Nieselregen“ zu entkommen.
6. Das Wasser wird halb zugedreht und die Kinder können sich selbst oder gegenseitig ihre Arme und Beine erfrischen.

Schluss

Wir laufen durch den Garten und erwärmen uns in der Sonne.

Aufpassen wegen dem Sonnenbrand!

Sandspiele

Entnommen dem Buch „Two to five“ von M. Parry und H. Archer, in der Übersetzung von W. Löscher

Kinder spielen gerne mit Sand

Sie lassen ihn durch die Finger rieseln, wirbeln ihn durcheinander, glätten und klopfen ihn, bauen Sandhäufen und Sandberge. Sie greifen auch gern neue Anregungen für das Sandspiel auf.

Die Bereitstellung von Sieben, Kämmen, Löffeln, Rechen, Holzhammer, Gewichten, Formen, Eimern und anderen geeigneten Geräten erweitert den Erfahrungskreis der Kinder.

Nach dem Spiel mit Eimern und anderen Behältern kann über Gewicht und Volumen mit den Kindern gesprochen werden. Eindrücke verschiedener Objekte im Sand vermitteln Erfahrungen über die Entstehung von Spuren. Ebenso ist Sand das ideale Material für Experimente mit einer einfachen Waage oder Wasser.

Mögliche Kinderfragen

- Warum wird die Sandtorte oder der Sandberg stabiler, wenn man den Sand klopft?
- Wie hoch kann man eine Säule bauen? Warum fällt sie zusammen?
- Wie dünn kann man eine Mauer formen, ehe sie einstürzt?
- Kann man eine Mauer oben dicker und unten dünner machen?
- Wer kann ein Gesicht mit Nase, Mund, Augen, Ohren und Haaren in den Sand zeichnen?
- Was geschieht mit dem Wasser, wenn man den Sand in die Höhe hebt? Warum kommt des Wasser mit hoch?
- Wohin fließt das Wasser, wenn man es auf den Sand gießt?

Materialliste für Spiele mit trockenem Sand:

- Ein Satz Holzwerkzeuge wie Rechen, Flachspaten, Holzhammer und Setzhölzer.
- 3 hölzerne Sandkämme mit geraden, spitzen und gekrümmten Zähnen, einfache Balkenwaage.
- Durchsichtige Plastiktrichter in verschiedenen Größen, Plastikblumentöpfe eckig und rund in unterschiedlichen Farben und Größen.
- Plastikeimer, -krüge und -schaufeln, Teeseiher, Eieruhr, Passiersieb.
- Marmelade- und Honigbehälter aus Plastik in verschiedenen Größen und Farben.
- Durchsichtige Plastikflaschen in verschiedener Form und Größe.
- Plastikbecher mit mehr und weniger großen Löchern, die in unterschiedlichen Höhen abgebracht wurden, genormte Messlöffel und Messbecher.
- Seihlöffel, Leinenstoff, hölzerne Metalllöffel in verschiedenen Größen, Mörser und Stößel.
- Papier- und Plastiktüten in versch. Größen, Pappschachteln, Knöpfe und Perlen.

Zusätzliche Materialliste für Spiele mit nassem Sand

- Plastiksandkasten mit etwa ca. 15 cm Höhe
- Eierbecher, Joghurtbecher
- Schöpfkellen, Muscheln, usw.

Sinneserfahrungen beim Sandspiel

Auge

- Betrachten von Sandkörnern, durch Lupe oder ein Mikroskop
- Unterscheiden von Hand- und Fußabdrücken im Sand
- Mischen von Sand mit Wasser beobachten
- Größe der Sandkörner vergleichen
- Der durch das Sieb rieselnde Sand braucht Zeit, bis er durch ist. Beobachten.
- Der Sand wird durch einen Plastikschlauch geblasen
- Der Sand rinnt aus einem Beutel mit Löchern. Beobachten
- Der Sand rieselt durch ein Stück Leinen
- Bei einer Balkenwaage das Gleichgewicht herstellen

Geruch und Geschmack

- Sand mit Pfeffer vergleichen
- Den Geruch von feuchtem und trockenem Sand unterscheiden

Fühlen

- Den Sand aus einem Plastikgefäß pressen
- Samen vergleichsweise in Erde und Sand stecken
- Auf Sand mit Schuhen und barfuß laufen
- Den Sand zwischen den Zehen fühlen
- Im Sand kriechen
- Sandpapier herstellen
- Mit den Fingern Spuren im Sand verursachen
- Den Sand im Gesicht fühlen
- Sand auf die Hand rieseln lassen
- Die Füße im Sand vergraben
- Den Sand in einer Plastiktüte füllen

Hören

- Sand, der herabrieselt, anhören
- Mit einem Rechen auf den Sand hämmern
- Auf Sand gehen oder kriechen
- Sandgeräusch anhören, wenn der Sand in Sandgruben verladen wird
- Sand auf Papier rieseln lassen
- Sand in einem Gefäß schütteln

Wasser als wichtiges Natur- und Lebenselement

Experimente mit Wasser

Die Alternative für schlechtes oder fragwürdiges Wetter

Zuerst stellen wir die Eigenschaften von Wasser fest

- Es schmeckt nach nichts (ausprobieren)
  Stellen Sie zwei Gläser mit Wasser hin und besprechen Sie mit den Kindern die Aggregatzustände (Dampf, Eis). Sie können auch Fruchteis herstellen, das Sie für ein gemeinsames Essen am Aktionstag verwenden.
- Es ist durchsichtig und klar
  Die Kinder stecken ihre Hände in einen Eimer mit Wasser und sehen ihre Hände (die Schwimmhäute zwischen den Fingern wie Meerjungfrauen usw.)
- Auf dem Wasser können manche Sachen schwimmen, andere gehen unter
  Steine, Holz, Körner, Papierschiffe, Seerosenblätter, leere Becher, gefüllte Becher etc. (es kommt auf Gewicht und Beschaffenheit an). Ein Gespräch zeigt die Kenntnisse der Kinder fest.

Welchen Nutzen hat das Wasser

- Waschen, Kochen, Abspülen, Toilette
- Auch unser Körper besteht zu großen Teilen aus Wasser, wir schwitzen und verlieren auch beim Ausatmen Flüssigkeit, wie man im Winter oder am Spiegel sogar sehen kann (das überprüfen wir mit den Kindern)
- Mit Lauge zusammen lässt sich Wasser zum Seifenblasen-Blasen verwenden, was sehr viel Spaß macht

Wasser als Getränk

- Es ist sehr wichtig für unser Wohlergehen
- Schneiden sie ein Obst auf (etwas saftiges wie eine Apfelsine) und pressen es aus, um zu zeigen, dass wir beim Essen Wasser aufnehmen, auch wenn man es gar nicht auf den ersten Blick sieht.

Wasser ist auch für Tiere und Pflanzen wichtig

- Mit den Kindern z.B. Schnittlauch einpflanzen und täglich gießen und das Wachstum beobachten

Spiele mit Wasser

- Zusammen mit Kindern Wasser- und Musikinstrumente herstellen, z.B. Gläser mit Wasser verschieden hoch füllen und mit nassen Fingern am Glasrand entlang fahren.
- Das Flaschenxylophon: 6 Flaschen mit Wasser in verschiedener Höhe füllen und zur besseren Unterscheidung unterschiedlich färben. Die Kinder schlagen mit der Gabel gegen jede Flaschen und stellen verschiedene Klänge fest. Vielleicht bekommen sie eine ganze Melodie zusammen.

Bewegungsspiel „Bärenjagd“

Die Kinder sitzen bei diesem Spiel im Kreis und machen, wie die Erzieherin, die entsprechenden pantomimischen Bewegungen zum Spiel.

Erzieherin	Ich gehe auf Bärenjagd, wer geht mit?	
Kinder antworten	...	
Erzieherin	Ich habe keine Angst	
Kinder	Wir haben keine keine Angst	
Erzieherin	Bären jagen, Bären jagen	*Mit den Händen auf die Schenkel patschen*
Kinder	Bären jagen, Bären jagen *(alle Texte werden von den Kindern wiederholt)*	
Erzieherin	Huch, ist das heute wieder heiß.	*Den Schweiß von der Stirn wischen*
Erzieherin	Was ist denn das?	*In die Ferne deuten*
Erzieherin	Eine Wiese –	
	Wir können nicht oben drüber, wir können nicht unten durch,	
	Wir können nicht an der Seite vorbei, wir müssen mittendurch.	
	Mit der entsprechenden Gestik den Text nachvollziehen –	
	Dann, durch die Wiese laufen	*Mit stampfenden Füßen*

Anschließend beginnt die Erzieherin wieder mit dem Anfangstext und setzt in der Folge weitere Begrifflichkeiten ein:

See	→	*Schwimmbewegungen*
Berg	→	*Steine wegräumen, Bergsteigen*
Sumpf	→	*langsam stampfen*

Dann:

Erzieherin Schau mal, ein Bär! Schnell durch den Sumpf über den Berg durch den See, durch die Wiese wieder zurück. Endlich daheim und alles geschafft!

Suchspiel im Freien „Sammel-Liste“

Bring 10 von diesen 16 Dingen mit.

Störe unterwegs kein Tier und keine Pflanze!

- eine Feder
- einen Samen
- einen Stein
- einen Zweig (nicht abbrechen! Vom Boden)
- drei von Menschen hinterlassene Abfallstücke
- ein schönes Blatt
- ein hässliches Blatt
- einen Knochen
- etwas Schönes
- etwas Flauschiges
- etwas Gerades
- etwas Weißes
- etwas Langweiliges
- etwas Rundes

Mit diesen Dingen kann

ein Mandala gelegt werden

ein Memory- oder Suchspiel gemacht werden

können Geschichten dazu erzählt werden

Crostinis mit Gorgonzola und Pinienkernen

Schmeckt auch Kindern

Zutaten

2	große Baguette (Dinkelvollkorn)
125 g	cremiger Gorgonzola
3 EL	Butter
2 EL	Pinienkerne kurz ohne Fett rösten, dann hacken (werden bitter, wenn sie zu dunkel geröstet werden)
2 EL	Petersilie
Salz	
Pfeffer	
1	kleine Knoblauchzehe pressen oder klein würfeln

Zubereitung

- Gorgonzala mit Butter kremig rühren
- restliche Zutaten unter die Krem rühren
- Krem auf Baguettescheiben streichen
- kurz bei ~200° C maximal 5 Minuten überbacken

Hasenbrot

Zutaten

2	kleine Möhren
1 TL	Butter
1	große Scheibe Sonnenblumenbrot
1	Scheibe Edamer

Zubereitung

- 1 kleine Möhre fein reiben, mit einem Teelöffel Butter vermischen
- 1 große Scheibe Sonnenblumenbrot (oder anderes Vollkornbrot) damit bestreichen
- mit einer Scheibe Edamer belegen
- halbieren
- aufeinanderlegen und noch 1 kleine Möhre dazu geben

Schnittlauch-Käse

Zutaten

ergibt 4 Portionen

250 g	Quark 20% Fett i.Tr.
3 EL	Sauermilch oder Milch
100 g	Emmentaler, fein gerieben
1	großer Bund Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Den Quark mit der Sauermilch oder der Milch glatt rühren. Den fein geriebenen Emmentaler darunter rühren.
- Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden, unter den Quark geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sommersalat mit Käse-Honig-Dressing

Zutaten Dressing

150 g	Gorgonzola
150 g	Sahne
150 g	Jogurt
3 EL	Weißweinessig
½	Zitrone
3 TL	Honig
	Salz
	Pfeffer

Zutaten

1 Kopf	Novitasalat
1 Kopf	Radicchio
3	kleine Zucchini würfeln
1 Bund	Radieschen in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

- Salat putzen, waschsen, vorbereiten und in Schüssel mischen.
- Salatsauce unterheben.

Haferschrotsuppe mit Gemüsestreifen

Zutaten

200 g	Gemüse in feinen Streifen (Sellerie, Lauch, Möhren, Zucchini, ...)
1	Zwiebel
1 EL	Butter
4 EL	Hafervollkornschrot
1 l	Gemüsebrühe
	Salz
	Muskat
	Majoran
½ Bund	Schnittlauch
6 EL	Sahne (nicht ganz steif schlagen)

Zubereitung

- Gemüse in feine Streifen schneiden, Zwiebel würfeln
- Sahne nicht ganz steif schlagen
- Gemüse mit Butter und Zwiebel dünsten. Haferschrot hinzugeben und anschwitzen bei mittlerer Temperatur.
- Brühe nach und nach hinzugeben. Dann einmal aufkochen und 5 Minuten quellen lassen.
- Abschmecken, mit Sahne und Schnittlauchröllchen dekorieren.

Schokoladencreme

Zutaten

1½ EL	Rosinen
1½ EL	Orangensaft
80 g	fein gemahlener Dinkel
50 g	mittelgrob gehackte Mandeln
8 EL	Milch
3 EL	Honig
3 EL	Kakao
½ TL	Zimt
1 TL	gemahlene Vanille
120 g	Sahne

Zubereitung

- Rosinen grob hacken und in Orangensaft einweichen
- Dinkel in kaltes Wasser einrühren, bei geringer Hitze dick kochen, von der Feuerstelle nehmen und quellen lassen
- Steif geschlagene Sahne vor dem Servieren mit einer Gabel unter die Schokocreme ziehen, nicht verrühren

Entspannungstee

Mischung

Hopfenzapfen	40 g
Melissenblätter	30 g
Lavendelblüten	25 g
Süßholzwurzel	5 g

Zubereitung

Heißwasser-Auszug

1 TL Teemischung mit heißem Wasser übergießen.

Sechs Minuten abgedeckt ziehen lassen (damit die etherischen Öle nicht entweichen), absieben und genießen

Hopfen ...

... hilft beim Einschlafen und verbessert die Nachtruhe.

Obwohl er seit dem Altertum als Heilpflanze genutzt wird, findet der Hopfen seine Hauptverwendung heute in der Bierproduktion. Seine Bittersäuren und etherischen Öle dämpfen nervöse Erregungszustände. Bereits vor vielen Jahrzehnten wurden Schlummerkissen mit getrockneten Hopfenzapfen gefüllt. Die austretenden etherischen Öle wirken beruhigend und fördern das Einschlafen. Auch die Schlafqualität kann durch Hopfen verbessert werten. Extrakte der Zapfen sind in zahlreichen Präparaten allein oder in Kombination mit weiteren pflanzlichen Wirkstoffen enthalten.

Melisse ...

... kann Kämpfe lösen und tut dem Magen gut

Die beruhigende Wirkung der Melisse ist seit langem bekannt. Kurz vor der Blüte werden die Blätter der Staude gesammelt. Sie riechen nach Zitrone und enthalten neben etherischem Öl auch Pflanzensäuren, Bitter- und Gerbstoffe mit beruhigenden, spannungs- und krampflösenden Eigenschaften. So lindern sie unter anderem nervöse Magen-Darm-Störungen. Melisse ist in einigen Fertigpräparaten enthalten, kann aber auch als Arzneitee getrunken werden.

Lavendel ...

... wirkt herrlich entspannend als Badeextrakt

Die stark duftenden blauen Lavendelstauden sind besonders im Mittelmeerraum beheimatet. Den Duft ruft das etherische Öl hervor, das in den Blüten angereichert ist. Lavendelblüten eignen sich zur Behandlung von Unruhezuständen, Einschlafstörungen sowie funktionellen Oberbauchbeschwerden, und als Bad bei Kreislaufstörungen. Viele Leute haben Lavendelkissen im Schlafzimmer, so dass es dort immer gut riecht und damit man ruhig schläft.

Süßholzwurzel ...

... verbessert den Geschmack

Sie enthält Gyzyrrhizin, das etwa 50 mal süßer ist als Zucker

Duft-Memory

Material	12 leere Filmdosen, Watte, 6 verschiedene Duftöle
Einleitung	Kurzes Gespräch und Vertiefung über Kräuter und Düfte
Hauptteil	Wir riechen an allen Düften und bezeichnen sie: z. B. Zimt, Zitrone, Melisse, Minze, Lavendel, Grapefruit. Jedes Kind nimmt zwei Filmdosen und füllt sie mit Watte. Anschließend sucht sich jedes Kind ein Duftöl aus und gibt maximal 2 bis 3 Tropfen in den Filmdosen. Wir schließen die Filmdosen und schütteln sie, damit sich das Aroma schön verteilt.
Abschluss	Wir spielen gemeinsam das Riechspiel-Memory.
Hinweis	Zur Sicherheit können die zusammengehörigen Filmdosen auf der Unterseite mit gleichfarbigen Punkten markiert werden. Unbedingt auf sehr gute Qualität der Öle achten.

Malen nach Musik

Material Für jedes Kind ein großes Papier. Wachsmalkreiden. Kassettenrecorder. Musik passend zum Thema

Themenvorschläge Natur, z.B. Wald oder Wiese, oder ein schönes Kneipp-Thema: Wasser in der Natur

Gruppengröße Bis zu acht Kindern

Zeit 30 bis 40 Minuten

Durchführung Die Kinder sitzen am Boden und hören mit geschlossenen Augen auf die Musik. Eventuell kurze Einleitungsgeschichte über Musik. Die Kinder bewegen Hände, Arme, Oberkörper. Die Augen bleiben geschlossen. Kleine Stille nach Ende des Musikstücks.

Dann sucht sich jedes Kind Wachsmalkreiden und stellt sich vor, wie die Musik als Farbe über das Blatt tanzt. Es hilft hier sehr, den Kindern ausdrücklich Kreativität zu erlauben, sie müssen keine gegenständlichen Motive malen, sondern dürfen rhythmisch malen. Man kann am Anfang die Vorgabe geben, dass sie erst mal nur eine Farbe nehmen. Je nach musiktheoretischen Kenntnissen geht es auch, bei inhaltlichen Einschnitten des Musikstücks die Farbe wechseln zu lassen.

Am Schluss betrachten alle gemeinsam ihre Musikbilder und äußern sich dazu.

Da das Musikstück jetzt bekannt ist, kann man übrigens mit der selben Musik auch freie Tanzimprovisationen anhängen.

Diese Übung kann man wöchentlich wiederholen, denn sie regt genaues Zuhören an und eröffnet die Möglichkeit, Übereinstimmungen und Unterschiede verschiedener Formen von Kunstschaffen zu erfahren. Es ist sogar möglich, sich Figuren zur Musik auszudenken und zu kneten, Schauplätze, die zu dieser Musik passen, also eine Geschichte zu konstruieren und als Theaterstück umzusetzen. Man kann strenge und alberne Musikstücke vergleichend malen und tanzen. Das geht natürlich nicht an einem einzigen Tag und ist nur als Anregung für weitere Aktionen gedacht.

Leise-Übungen

Material

Die Materialien im Voraus bereitstellen.

Für den Schluss ist ein Kästchen bereit mit Obststückchen oder kleinen Naschereien.

Für die Übung selbst braucht man ein Glöckchen oder irgend ein Instrument, das klingt.

Durchführung

Die Kinder sitzen im Kreis. Die Erzieherin ruft immer ein Kind zu sich. Es zieht ein Kärtchen und lässt sich die Anweisung darauf vorlesen.

Dann tut es, was auf der Karte steht.

Die anderen Kinder hören, sehen und beobachten.

Kärtchen

- Schau im Kreis herum, zwinkere mit den Augen einem Kind zu, das zu dir kommen soll. Hakt euch unter und geht einmal im Kreis herum
- Gehe – langsam – zur Gruppentür, öffne – leise – die Tür und schließe sie wieder – ebenfalls leise
- Gieße eine Topfblume auf der Fensterbank – nicht zu viel, nicht zu wenig
- Sage uns ein Tier, das über den Winter schläft
- Gehe im Kreis umher, bleibe vor einem Kind stehen. Nimm es an die Hand und geh mit ihm einige Male im Kreis herum
- Schau dich um und sage uns, welches Bild dir in unserem Gruppenraum am besten gefällt (und warum)
- Geh mit einem Glöckchen in der Hand durch den Kreis, ohne dass es viel klingt.
- Nenne uns Früchte, deren Schale man knacken muss, um die Kerne zu bekommen
- Alle schließen die Augen, und du gehst so leise im Kreis herum, dass wir dich nicht hören.
- Gehe zum Fenster, schau hinaus und sage uns, was du siehst
- Nimm ein Wasserglas, fülle es mit Wasser und trage es durch den Kreis
- Vielleicht hast du einen großen Wunsch. Möchtest du ihn uns sagen?
- Hole aus der Bücherecke ein Buch, das dir gut gefällt, und zeige uns im Kreis allen daraus ein Bild
- Gehe zu einem anderen Kind und streichle ihm über den Arm oder über die Haare. Sage ihm oder ihr auch etwas Nettes ins Ohr.
- Zünde eine Kerze an und trage sie vorsichtig im Kreis herum. Dann blase sie wieder aus

Abschlusskärtchen

Öffne das Kästchen, gehe herum und lass jedes Kind ein Teil nehmen.

Kneipp-Boogie

Tschu-tschu, der Kneipp-Boogie
ist unser Boogie-Woogie
Tschu-tschu-tschu – die Zeit vergeht im Nu!

1. Wir sagen's mit Hallo:
   Mit Kneipp, da wird man froh
   und bleibt dabei gesund – sowieso.
   Tschu-tschu-tschu – die Zeit vergeht im Nu!
   Hey, hey, hey

Refrain

2. Obst, Gemüse und Salat,
   das lieben wir so sehr
   und schlecken unsre Teller alle leer.
   Tschu-tschu-tschu – die Zeit vergeht im Nu!
   Hey, hey, hey

Refrain

3. Und bricht der Tag herein,
   dann gehen wir hinaus
   zum Wassertreten vor dem Haus
   Tschu-tschu-tschu – die Zeit vergeht im Nu!
   Hey, hey, hey

Refrain

4. Und zwischendurch stet Laufen an
   und jeder rennt, so schnell er kann.
   Tschu-tschu-tschu – die Zeit vergeht im Nu!
   Hey, hey, hey

Refrain

5. Wir werden kaum noch krank,
   das ist doch völlig klar,
   denn wir sind Kneipper – wunderbar
   Tschu-tschu-tschu – die Zeit vergeht im Nu!
   Hey, hey, hey

Refrain

Ilona Kluge
Kneipp®-Kindergarten Wassertröpfchen, Büdingen

Rap vom Pfarrer Kneipp

Pfarrer Kneipp war ein toller Mann,
er zeigt mir noch heut, was ich für mich tun kann.

1. Gesund ernähren, das ist richtig
   und für meinen Körper wichtig.
   Vollkornbrot, Obst und Gemüse,
   wenig ess ich von dem Süßen.

Refrain

2. Sich viel bewegen an der frischen Luft,
   das weckt in mir die Lebenslust.
   Dann zirkuliert mein junges Blut
   und tut auch meinen Muskeln gut.

Refrain

3. Kräuter heilen so manches Wehweh,
   für vieles gibt es ’nen Kräutertee.
   Ob Salbei oder Johanniskraut,
   mein Körper wird wieder aufgebaut.

Refrain

4. Hab’ ich kalte Füße oder sind sie schwer,
   ganz rasch muss jetzt ein Fußbad her.
   Und hab ich Halsweh, soll’s jeder sehn,
   darf ich mit einem schönen Wickel gehen.

Refrain

5. Gönne dir auch manchmal Ruh’,
   leg dich hin und schau den Wolken zu.
   Sei fröhlich im Herzen und lache viel.
   Ja, das hält jeden lang mobil.

Refrain

Danelore Leonhart