



INFORMATIONEN FÜR FAMILIEN

Kneipp in einer zertifizierten Kneipp-Kita

Grundlagenwissen zu Sebastian Kneipp und den fünf
Säulen der Kneipp-Lehre – für Familien unserer Kita



„Kleine Reize. Große Wirkung.“

Kindertagesstätte St. Georg

Kneipp-Gesundheitskonzept · Wasser · Bewegung · Ernährung · Heilpflanzen · Lebensordnung

Warum Kneipp? Warum eine Kneipp-Kita?

Der Name „Kneipp“ begegnet Ihnen ab jetzt öfter – vielleicht sogar zum ersten Mal überhaupt. Dahinter steckt kein kompliziertes Programm, sondern ein einfaches, seit über 150 Jahren bewährtes Gesundheitskonzept: kleine, alltagstaugliche Reize und Gewohnheiten aus den Bereichen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung, die Körper und Seele Ihres Kindes stärken.

Was bringt das meinem Kind?



Weniger Infekte

Der Wechsel von Wärme- und Kältereizen trainiert die Abwehrkräfte – aus Kneipp-Einrichtungen wird häufig von weniger Erkältungen und Krankheitstagen berichtet.



Besseres Körpergefühl

Kinder lernen früh, auf die Signale ihres Körpers zu hören – eine wichtige Grundlage für lebenslange Gesundheitskompetenz.



Innere Sicherheit

Feste Rituale und ein ausgewogener Wechsel von Aktivität und Ruhe geben Halt und stärken die seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz).



Gesunde Gewohnheiten fürs Leben

Freude an Bewegung, Natur und ausgewogener Ernährung wird spielerisch statt belehrend vermittelt.

WAS BEDEUTET „ZERTIFIZIERTE KNEIPP-KITA“?

Das Gütesiegel wird vom Kneipp-Bund e.V. vergeben und ist an feste Kriterien geknüpft: Alle fünf Säulen müssen dauerhaft im Alltag verankert sein, das Team wird speziell geschult und die Arbeit wird regelmäßig dokumentiert und überprüft. Für Sie als Eltern heißt das: Das Kneipp-Konzept ist bei uns kein Lippenbekenntnis, sondern gelebter, geprüfter Alltag.

Sebastian Kneipp

17. Mai 1821, Stephansried – 17. Juni 1897, Wörishofen

Sebastian Kneipp war katholischer Priester und Begründer der nach ihm benannten Kneipp-Wasserkur. Aus einer eigenen Erkrankung heraus entwickelte er ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das bis heute die Grundlage für Kneipp-Kindergärten und – Einrichtungen bildet – auch für unsere Kita.

17. Mai 1821

- Geboren in Stephansried bei Ottobeuren als Sohn des Webers Xaver Kneipp und seiner Frau Rosina – die Familie lebt in ärmlichen Verhältnissen.

Kindheit

- Schon als Kind muss Sebastian am Webstuhl helfen und Vieh hüten. Sein Berufswunsch, Priester zu werden, scheint zunächst unerreichbar.

1844

- Dank der Förderung durch den entfernt verwandten Kaplan Matthias Merkle Eintritt in das Gymnasium in Dillingen an der Donau.

Schulzeit

- Kneipp erkrankt schwer an Lungentuberkulose. In einem Büchlein von Dr. Johann Siegmund Hahn liest er von der Heilkraft kalten Wassers und beginnt, regelmäßig in der eiskalten Donau zu baden – seine Gesundheit bessert sich.

6. August 1852

- Priesterweihe in Augsburg, kurz darauf Primiz in der Basilika seines Heimatorts Ottobeuren.

Ab 1855

- Kneipp kommt als Beichtvater der Dominikanerinnen nach Wörishofen, wo er über 40 Jahre wirkt. Er vertieft seine Wasseranwendungen und erforscht zunehmend auch die Wirkung von Heilpflanzen, Ernährung und Bewegung.

1881

- Kneipp wird Pfarrer von Wörishofen. Sein ganzheitliches Gesundheitskonzept aus den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung spricht sich herum – Kranke aus ganz Europa reisen zu ihm.

1893/94

- Gründung eines Kinderasyls in Wörishofen; Empfang durch Papst Leo XIII. in Rom, der ihn zum päpstlichen Geheimkämmerer und Monsignore ernennt.

17. Juni 1897

- Sebastian Kneipp stirbt im Alter von 76 Jahren in Wörishofen (heute Bad Wörishofen). Sein Vermächtnis lebt bis heute in hunderten Kneipp-Vereinen, –Kurorten und –Kindertagesstätten weiter.



SÄULE 1 VON 5

Wasser

Wasseranwendungen sind das Herzstück der Kneipp-Lehre. Der Wechsel von Warm- und Kaltreizen regt Kreislauf und Durchblutung an, trainiert die Gefäße und stärkt die Abwehrkräfte. Bei Kindern stehen dabei immer sanfte, spielerische Anwendungen im Vordergrund – nie als Pflichtprogramm, sondern mit Spaß und Freude am Element Wasser.

Praxis für zuhause

Wassertreten / Storchengang

Im Wassertretbecken oder einer flachen Wanne waten die Kinder im „Storchengang“ durch kniehohes, kaltes Wasser – anschließend nur abstreifen (nicht abtrocknen) und in Bewegung wieder aufwärmen.

Tautreten & Armbäder

An warmen Morgen barfuß über die taufeuchte Wiese laufen oder kurze kalte Armbäder als kleiner Reiz zwischendurch anbieten.

ZU BEACHTEN

Vor jeder Wasseranwendung muss der Körper warm sein. Nach der Anwendung nicht abtrocknen, sondern nur abstreifen und anschließend durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Zwischen zwei Wasseranwendungen mindestens 2 Stunden Pause einhalten (Reaktionsphase), damit der Körper den Reiz vollständig verarbeiten kann. Nie bei frierenden oder kranken Kindern durchführen.



Bewegung

Bewegung ist für Kneipp der notwendige Ausgleich zum Alltag und eine Grundlage kindlicher Entwicklung. Kinder erkunden von Anfang an durch Bewegung sich selbst und ihre Umwelt – das stärkt Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Selbstvertrauen und baut Anspannung und Stress ab.

Praxis für zuhause

Tägliche Bewegungszeit im Freien

Bei (fast) jedem Wetter draußen rennen, schaukeln und mit Fahrzeugen wie Roller, Dreirad oder Laufrad unterwegs sein.

Ball- und Teamspiele

Fußball, Basketball oder Badminton spielen – fördert Koordination, Ausdauer und das Miteinander in der Familie.

ZU BEACHTEN

Auf einen bewussten Wechsel von Aktivität und Ruhephasen achten – Bewegung soll Freude machen, kein Leistungsdruck entstehen.



SÄULE 3 VON 5

Ernährung

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“, lautet ein bekannter Kneipp-Grundsatz. Im Mittelpunkt steht eine ausgewogene, frische und möglichst saisonale Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten – kindgerecht und mit Genuss vermittelt.

Praxis für zuhause

Gemeinsames Zubereiten

Kinder beim Waschen, Schneiden und Anrichten von Obstsalat oder Gemüsesticks einbeziehen – so lernen sie Lebensmittel mit allen Sinnen kennen.

Saisonales Kochangebot

Wöchentlich mit saisonalem Gemüse, z. B. aus dem eigenen Beet, kochen oder ein gesundes Frühstück zusammenstellen.

ZU BEACHTEN

Kinder ermutigen, Neues zu probieren, aber nie zum Essen zwingen – Genuss und Gemeinschaft stehen im Vordergrund.



SÄULE 4 VON 5

Heilpflanzen

Heimische Kräuter und Heilpflanzen unterstützen vorbeugend die Gesundheit. Kinder lernen spielerisch Pflanzen wie Kamille, Ringelblume, Minze oder Löwenzahn kennen, riechen, schmecken und erfahren so einen achtsamen Umgang mit der Natur.

Praxis für zuhause

Eigenes Kräuterbeet

Gemeinsam säen, gießen, ernten und die Pflanzen mit allen Sinnen entdecken – im eigenen Garten oder in Balkonkästen.

Kräutertee zubereiten

Geerntete Kräuter trocknen und gemeinsam zu einem milden Tee verarbeiten, den die Kinder selbst probieren dürfen.

ZU BEACHTEN

Nur bekannte, unbedenkliche Pflanzen verwenden, giftige Pflanzen im Außenbereich ausschließen und mögliche Allergien der Kinder beachten.



SÄULE 5 VON 5

Lebensordnung

Die Lebensordnung gilt als das übergeordnete Element der Kneipp-Lehre: das seelische Gleichgewicht. Feste Rituale und ein verlässlicher Wechsel von Aktivität und Ruhe geben Kindern Struktur, Sicherheit und Orientierung im Alltag.

Praxis für zuhause

Feste Tagesrituale

Wiederkehrende Abläufe wie ein festes Aufstehritual, gemeinsame Mahlzeiten und feste Ruhephasen im Tagesablauf verankern.

Kleine Achtsamkeitsmomente

Vorlesezeiten, ruhige Musik oder kurze Entspannungsübungen zwischen aktiven Phasen einbauen.

ZU BEACHTEN

Rituale wirken besonders gut, wenn sie regelmäßig und verlässlich stattfinden – sie geben den Kindern Halt.



Viel Freude beim Umsetzen!

Stand: 07.2026

Erstellt von: Nicole Neuwirth

QUELLEN

Kneipp-Bund e.V. – kneippbund.de
Kneipp.com – offizielles Kneipp-Wissen
Deutsche Biographie – deutsche-biographie.de