



AWO Kneipp Kita Hummelburg  
Fuchshainer Str. 35  
(03 42 97) 1 65 83  
[www.kneipp-hummelburg.de](http://www.kneipp-hummelburg.de)

„Man lasse nur die Kinder im Freien ihrer Willkür folgen, so wird man recht bald finden, falls Gelegenheit sich bietet, wie sie im Wasser plätschern, im Wasser gehen usw.; es tut ihnen so wohl, sie fühlen sich so behaglich und können sich nur schwer vom Wasser trennen.“ Zitat: Sebastian Kneipp. Er gab diese Empfehlung allen Eltern, um ihren Kindern „das Glück einer kräftigen Gesundheit zu verschaffen“.

Die hochsommerlichen Temperaturen im August und September erlebten unsere Kinder mit viel Spaß und Freude. Das Element Wasser stand im Fokus. Eine Abkühlung durch den Wasserschlauch brachte eine willkommene Erfrischung. Unsere neuen Hummelburger lernten spielerisch unsere Wasseranwendungen kennen. Natürlich von unseren „Kneippprofis“ In den Morgenkreisen oder auch im Kitaalltag erzählten und zeigten die erfahreneren Kneipp-Kinder einiges darüber. Es ist schön zu erleben mit welcher Selbstverständlichkeit sie die fünf Säulen von S. Kneipp leben und viel darüber wissen. Die gesunde Ernährung beginnt bei uns mit einem ausgewogenen abwechslungsreichen Frühstück. Weiter geht es mit der Obstpause. Mittagessen gibt es nach der „Bremer Checkliste“. Sie beruht auf den Empfehlungen der Optimierten Mischkost (OptimiX®) des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund und dient als Orientierung für einen ausgewogenen Wochenspeiseplan. Die Vesper wird für unsere Kinder frisch, mit viel Obst und selbstgemachten Speisen zubereitet. Da gab es auch mal zwischendurch „geeiste Weintrauben“ oder ein Pesto von der selbst geernteten Petersilie. Lecker! Mit viel Bewegung im Freien, zu jeder Jahreszeit, erleben die Kinder den Kreislauf der Natur und sie können ihre Abwehrkräfte stärken. Die eigenständige Bewegung zählt zu den wichtigsten Grundbedürfnissen von Kindern. Sie ist ein wichtiger Aspekt für ihr seelisches Wohlbefinden und somit eine gute Basis für eine gesunde Entwicklung. Die Kräuter, die dem S. Kneipp sehr wichtig waren, fließen auf verschiedene Art und Weise in unsere täglichen Abläufe mit ein. Selbsthergestellter Kräutertee, Kräuter- und Holundersirup schmecken unseren Kindern gut. Bei der Pflege unserer Beete helfen die Kinder sehr gern mit. Sie ernten die Kräuter und wissen wie man sie verwenden kann. Frisches Obst gibt es direkt von unserem Birnen- oder Apfelbaum. Bei der Vorbereitung zum Marmelade kochen helfen schon die Kleinsten mit.

Zitat: Sebastian Kneipp

„Vorbeugen ist besser als heilen.“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen eine schöne gesunde Herbstzeit. Ihre Hummelburger