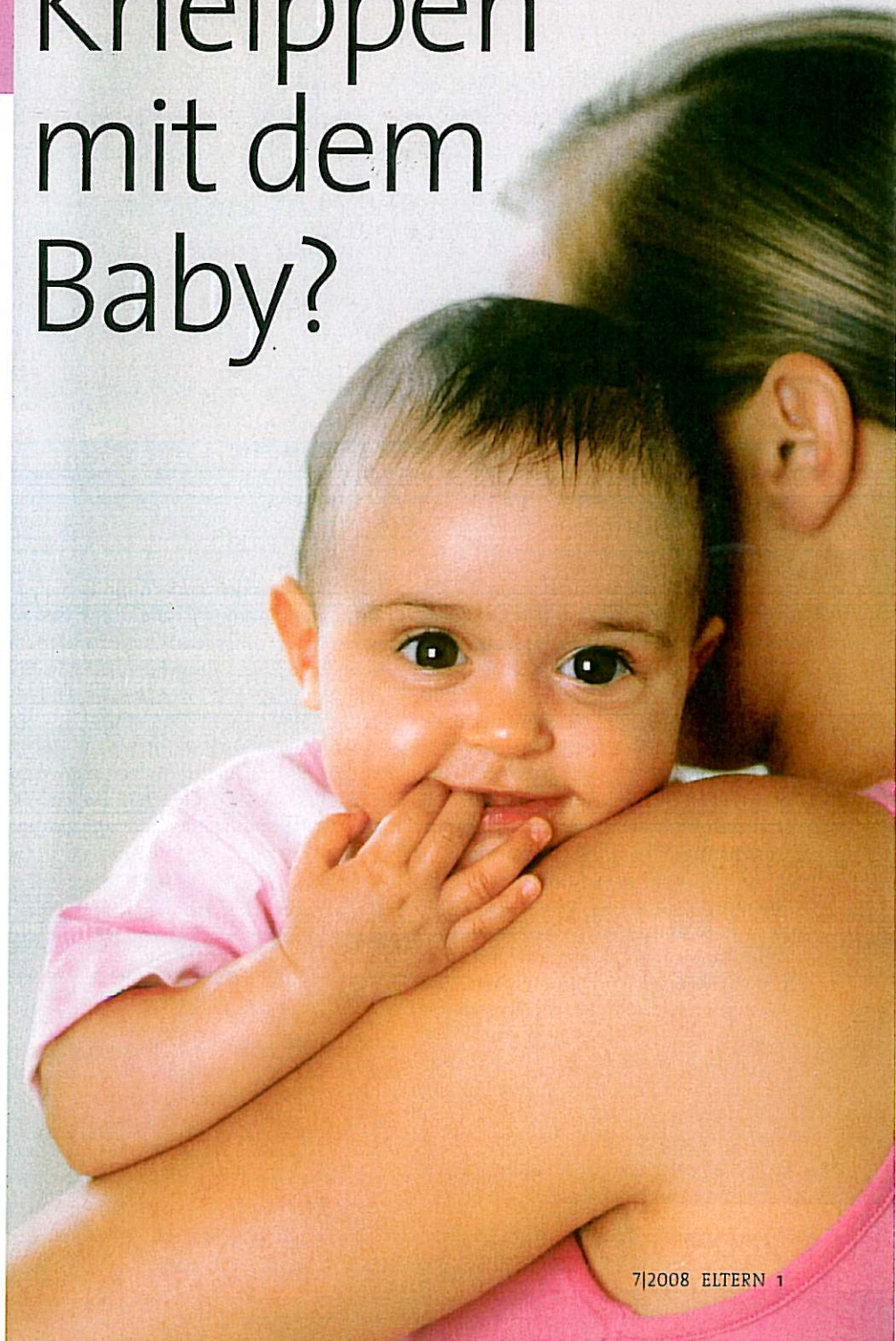


Ausgabe Juli 2008

In der Elternschule am
Universitätsklinikum
Salzburg können Eltern eine
besondere Art der Gesund-
heitsvorsorge für sich und
ihr Kind kennen lernen

Väter und Mütter wollen ihr Baby fördern und wir vermitteln ihnen, dass sich nicht nur Muskeln und geistige Fähigkeiten trainieren lassen, sondern auch das Immunsystem, die Abwehrkräfte des Körpers“, Regina Jungmayr ist Jugendreferentin beim Kneippbund Österreich und Gesundheitspädagogin und leitet den Kurs „Kneippen für Babys und Kleinkinder“ im Rahmen der Elternschule am Universitätsklinikum Salzburg. Selbstverständlich werden die Winzlinge dabei nicht ins eisige Wasser getaucht – wobei der im Zusammenhang mit Kneippwendungen oft gehörte Spruch „Verkühle dich täglich“ auch auf einem Missverständnis beruht. Regina Jungmayr: „Beim Kneippen gilt generell: Kaltes Wasser nur an warme Haut. Und bei Babys kommt selbstverständlich kein wirklich kaltes Wasser zur Anwendung, sondern bestenfalls lauwarmes, so um 20 Grad. Die Grundregel da ist: Nie kalt, aber etwas ▶

Kneippen mit dem Baby?



Kein kalter Guss,
sondern lauwarmes
Immuntraining



Foto: Kneippbund Salzburg

kälter als der Körper. Und bei den Kleinen werden auch keine Vollgüsse oder so etwas gemacht, sondern ganz kleinflächige Anwendungen. Das Ganze soll spielerisch ablaufen, etwa indem man dem Kind, wenn es im warmen Wasser in der Badewanne sitzt, ein Stampferl kühleres Wasser über den Arm laufen lässt. Das reicht schon als Reiz aus, um das Immunsystem zu stimulieren. Und nach jeder Anwendung erfolgt natürlich die Wiedererwärmung.“

Am 3. September findet der nächste Kneippworkshop für Eltern mit Kleinkindern ab 6 Monaten statt: Fröhliches Planschen ist erlaubt und sogar erwünscht, die etwas Größeren können sich schon im Wassertreten üben – und die Eltern lernen währenddessen, wie sich Kneippanwendungen in den Alltag integrieren lassen. Regina Jungmayr: „Kneippanwendungen sind nicht spektakulär, sie sind aber ein extrem kostengünstiges Mittel der Naturheilkunde und überall durchführbar. Beim Baby reicht es durchaus, mit einem küh-

leren Waschlappen einfach die Beine abzuwaschen. Wichtig ist allerdings, dass so etwas regelmäßig gemacht wird. Der regelmäßige Reiz trainiert den Körper und sein Immunsystem. Zwei, drei Anwendungen pro Woche sind dazu nötig.“

Im Workshop erlernen die Eltern Kneipp-Techniken für Kinder – vom Armbad übers Wassertreten bis hin zu Waschungen – und werden über die Gründe

für die Wirksamkeit von Kneipp-Anwendungen informiert. Regina Jungmayr: „Es ist auch möglich, dem Wasser Zusätze wie etwa Lavendel beizugeben. Aber auch da gilt bei Kleinkindern: Nur nicht zu viel, ein Hauch bringt schon etwas. Und die Kinder nehmen das Geschehen als angenehm war.“

Und nicht nur die Fähigkeit, Krankheitskeime abzuwehren, wird durch ▶

Kneippen mit Kindern: Buchtipp

Noch gibt's den „Baby-Kneippkurs“ nur in Salzburg, doch wie sich die vielfältigen Kneipp-Techniken – Wasseranwendungen sind ja nur ein Teil der empfohlenen Maßnahmen, Bewegung in frischer Luft, gesunde Ernährung, Entspannungstechniken und Naturheilmittel wie pflanzliche Immunstimulanzien – in den Alltag mit Kindern integrieren lassen und welche Vorteile sie bringen, ist im Ratgeber **Wenn Kinder ständig krank sind** von Walter Dorsch und Marianne Loibl, Trias Verlag, € 15,40, anschaulich zusammengefasst. Regina Jungmayr: „Das Buch ist ganz neu und wirklich empfehlenswert. Prof. Dr. med. Walter Dorsch ist ja Facharzt für Kinderheilkunde und hat schon viel über die positiven Effekte von Naturheilmethoden bei Kindern geforscht.“



FOTO: Kneippbund Salzburg



Wasser erleben: Aber hier hat das Planschen einen tieferen Sinn

Kinder sich in Innenräumen aufhalten, viel Zeit sitzend vor dem Computer- oder Fernsehbildschirm verbringen. Da möglichst früh gegenzusteuern, das Körpergefühl der Kinder zu fördern, ihren Sinn für Wohlbefinden zu wecken, ist enorm wichtig. Und das lässt sich mit einfachen Maßnahmen erreichen: In der Kneipp-Philosophie spielen ja keineswegs nur die immer wieder zitierten „kalten Güsse“ eine Rolle. Da geht es generell um eine gesunde Lebensführung, welche die Möglichkeiten, die die Natur uns bietet, nützt. Und das Kneippen mit dem Baby kann dafür ein erster, spielerischer, aber enorm wichtiger Schritt sein – auch für die Eltern.“

Der nächste Kurs „Kneippen für Babys und Kleinkinder“ im Kinderzentrum am Universitätsklinikum LKH Salzburg findet am 3. September in der Elternschule von 9.30 bis 11.30 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung unter 0662/4482 DW 2013 oder 2024. Infos im Internet unter www.salk.at

die regelmäßige Konfrontation mit den Wasserreizen gestärkt: Das intensivere Erleben des Körpers stärkt generell das Selbstbewusstsein. Regina Jungmayr: „Auch die Fähigkeit, mit Stress und seelischen Belastungen fertig zu werden, kann so gefördert werden. Gerade heute, wo Kinder doch oft mit einer extremen Reizüberflutung fertig werden müssen, ist das bewusste Fühlen des eigenen Körpers hilfreich für ihre Entwicklung.“

Und die „Kneipp-Spiele“ im Babyalter

können die Grundlage für ein gesundes Erwachsenenleben bilden: „Kinder, die gesundheitsfördernde Techniken erlebt und erlernt haben, sind bestimmt auch als Erwachsene eher bereit, etwas für die Gesundheit zu tun.“

Kneippen, damit Hänschen lernt, was Hans vielleicht nicht mehr beizubringen ist? Regina Jungmayr: „Es wird immer wieder beklagt, dass Kinder heute zu dick sind, an Bewegungsmangel leiden. Unser modernes Leben bewirkt eben, dass

„Eine Tasse Kaffee“ auf Kneipp-Art

Gerade junge Eltern können von Kneipp-Techniken besonders profitieren, weil sie ja besonders gefordert werden – etwa durch den Schlafmangel, wenn das Baby nachts oft noch unruhig ist“, erläutert Regina Jungmayr. „Kneipp-Anwendungen stärken ohne Nebenwirkungen. Als bestes Beispiel dafür nenne ich immer das Armbad, das sich so gut wie überall durchführen lässt und sofort Energie gibt. Einfach die Unterarme ins kalte Wasser halten – das bringt den Kreislauf ganz schnell in Schwung. Nicht umsonst wird diese Anwendung auch die ‚Kneipp’sche Tasse Kaffee‘ genannt, auch wenn dieser Energieschub ganz ohne Koffein auskommt.“

Und so geht es genau: Waschbecken mit kaltem Wasser füllen, dann erst den rechten, dann den linken Arm bis zur Mitte des Oberarms eintauchen und 10 bis 30 Sekunden im kalten Wasser belassen. Das Wasser abstreifen und die Arme

Gerade junge Mütter und Väter können oft einen Energiestoß brauchen. Kneipp-Tricks können ihnen auf die Beine helfen

zur Wiedererwärmung kräftig schwingen. Das Prinzip dahinter: Durch den Kältereiz wird die Armdurchblutung verbessert, aber auch die Organe des Brustraumes, im besonderen Herz und Lunge, werden frisch durchblutet – das Armbad regt an, gibt neuen Schwung, ohne aber – wie oft Kaffee oder Tee – nervös zu machen. Bei nervösen Herzbeschwerden wirkt das Armbad sogar beruhigend. Aber auch hier gilt: kein Kältereiz auf die kalte Haut. Wer kalte Hände hat, sollte sie vor dem Armbad ordentlich aufwärmen.

Darüberhinaus können Kneipp-Anwendungen generell empfohlen werden: Bei jungen Eltern, die überlastet sind, kann immer auch das Immunsystem Unterstützung brauchen – chronische Müdigkeit macht einfach anfällig für jede Art von Infekten. Und für die Stärkung des Immunsystems sind Kneipp-Anwendungen auf jeden Fall empfehlenswert.

Mehr als Spielspaß: Auch aktive Gesundheitsförderung ist im Kindergarten möglich



Erfolg: Kneipp im Kindergarten

Schon in über 50 Kindergärten werden Kneipp-Programme praktiziert

Kneippen – damit verbinden viele immer noch eisiges Wasser, Gänsehaut, altbackenes Knäckebrötchen und sauertöpfische Gemütslage. Doch das sind nur aus Vorurteilen erwachsene Klischees: Schon als Pfarrer Kneipp seine Prinzipien unters Volk brachte, standen in Wahrheit lustvolles Körperbewusstsein und Lebensfreude im Mittelpunkt – und die Aktivitäten der Kneipp-Vereine in ganz Österreich zeigen, dass Sebastian Kneipps Philosophie einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge heute aktueller ist denn je.

Ein besonders überzeugender Beweis hierfür ist der Erfolg des Projekts „Kneippen im Kindergarten“, das vom Kneipp Landesverband Salzburg gestartet wurde. Von Salzburg ging die Initiative aus, mittlerweile werden Gesundheits- und Wohlfühlprogramme nach den Kneipp-Prinzipien auch in Kindergärten in Niederösterreich, Oberösterreich, der Steiermark und

Tirol verwirklicht. „Das Interesse der Kindergartenpädagoginnen ist wirklich groß, die Information über die Kneipp-Seminare verbreitet sich ja beinahe nur durch Mundpropaganda“, berichtet Regina Jungmayr. In Salzburg ist die Fortbildung in Sachen „Kneipp-Gesundheitsvorsorge im Kindergarten“ schon fixer Bestandteil des Ausbildungsprogramms von Kindergartenpädagoginnen. „Pädagoginnen aus den anderen Bundesländern absolvieren das Seminar aus Eigeninitiative. Dabei machen wir ja keine Werbung, als privater Verein haben wir ja dazu keine Mittel. Selbst eine österreichweite Aussendung an die Kindergärten mit Infomaterial würde unsere Möglichkeiten übersteigen.“ Dennoch verbreitet sich die Kunde vom einfachen und kostengünstigen Vorsorgeprogramm nach Kneipp immer weiter. „Und wir erhalten auch wirklich positive Rückmeldungen. Den Kindern macht die Be-

schäftigung mit gesunder Ernährung, Bewegung in frischer Luft und den Wasseranwendungen Spaß. Ein gemeinsames Armbad oder Wassertreten, selbst im Blumentopf Kräuter fürs Butterbrot züchten, vielleicht sogar Vollkornbrot backen, gemeinsam turnen, bewusst im Freien durchatmen und sich gemeinsam freuen – das alles ist einfach, kostet nicht viel oder sogar gar nichts und macht auch noch Spaß. Und zwar nicht nur den Kindern: die Kindergartenpädagoginnen berichten immer wieder, dass sie auch selbst von diesem Programm profitieren.“ Und auch in vielen Familien, deren Kinder das Kneippprogramm im Kindergarten praktizieren, wird schon gekneippt. Regina Jungmayr: „Die Kinder bringen die guten Ideen mit nach Hause. In manchen Familien gehört im Winter das Barfußlaufen im Schnee schon richtig zum Alltag.“

Info: www.kneipp-salzburg.at

Eltern Eltern



Macht Stillen blöd?

Ja, sagt eine Betroffene. Und hat dennoch Trost

Schwanger im Sommer:

Was Ihnen jetzt guttut

EXTRA:

Das zweite Kind!

Was alles anders ist. Und wo die Erfahrung hilft

- **Familienbett.** Eine Familie und ihre guten Erfahrungen
- **Segelohren.** Was Ärzte heute empfehlen
- **Babycörper.** Faszinierend, was er alles kann

Mütter und Experten geben Antworten auf die Frage:

Brauchen Babys einen Rhythmus?

Alles meins!

Wenn Zweijährige nichts hergeben wollen

Gesund renovieren

Die besten Tipps fürs Öko-Heimwerken

Sofort schwanger

Eine ungewöhnliche Liebesgeschichte