

Wassertreten auch für die Kleinen

## Kneippen im Kindergarten



Von wegen Kneipp ist etwas für Senioren. Die traditionelle Naturheilkunde feiert ihr Comeback im Freisinger Kindergarten Prinzenpark und inspiriert auch Eltern, über Gesundheit und deren Prävention nachzudenken. Die Aktiven aus dem Kneippverein schätzen die positiven Wirkungen von Pfarrer Kneipps Lehre schon lange.

Eine Horde Kinder kommt die Treppe aus dem ersten Stock heruntergepoltert, um sich anschließend recht zivilisiert in einer Reihe nacheinander aufzustellen. „Habt Ihr alle Euer Kneippsackerl dabei?“ fragt Andrea di Meola, die Leiterin des Prinzenpark-Kindergartens in die Runde. „Jaaaa“, schallt es aus einem Dutzend Kinderkehlen zurück und Hände und Arme schnellen blitzschnell in die

Höhe. Daran hängen kleine Baumwoll-säckchen mit geheimnisvollen, vielfarbi- gen Symbolen darauf und mit dem Na- men des jeweiligen Besitzers. Theresia, Fiona, Marlene, Samuel, Palash, Pana- giotis, Valentin, Malis, Benedikt, Jannes, Johanna Tamino und Ege stehen bereit für das Wassertreten im kindgerechten Kneippbecken des Kindergartens.

Ein Kneippsackerl, was ist das? Palash und Johanna zeigen mir, was in dem Sackerl alles drin ist: ein Igelball zum Massieren, eine Bürste zum Rubbeln, ein paar wollene, handgestrickte Socken zum Wärmen. Die Fünf- bis Sechsjäh- rigen schlüpfen aus ihren Schuhen und Strümpfen, tauschen diese gegen Gum- milatschen aus, und dann geht es mit dem Kneippsackerl im Gänsemarsch über Terrasse und Treppe hinunter in

den Garten zum Kneippbecken. Es herrscht allseits eine freudige Aufregung, gar nicht so, als müsste man jetzt aus dem Wärmen ins kalte Wasser steigen. Unten angelangt heißt es: Sackerl ab- legen, Gummilatschen ausziehen, und dann beginnt die stellvertretende Kin- dergartenleiterin Birgit Buchwald mit dem Warmup: „Stellt euch bitte erst auf die Zehenspitzen und dann auf die Fer- sen.“ Anschließend heißt es mit beiden Beinen fest aufstampfen, mit den Zehen wackeln und mit den Füßen winken. „Sind eure Füße jetzt warm?“ ruft Birgit den Kindern zu. „Jaaaa“, schallt es x-fach zurück. „Dann krepelt eure Hosen hoch und lauft bitte über die Gummi- matte, damit wir nicht allen Sand ins Becken tragen. Und: Los geht's!“ Andrea di Meola steht am Geländer des

kleinen Kaltwasserbeckens und reicht ihren Schützlingen die Hand, während diese nacheinander im Storchengang durch das Wasser stelzen: die einen zügig, die anderen gespielt langsam mit vielen Faxen und theatralem Gezeter, exklusiv für den Fotografen. Wieder andere juchzen, um sich anschließend in der Reihe erneut hinten anzustellen für eine zweite Runde. Dann heißt es: Das restliche Wasser abstreifen und rein in die warmen Socken - so hatte es Pfarrer Kneipp vorgesehen. Aber nun geht es ab zum Frühstück mit Apfelschorle, Zitronenmelissen-Wasser, Butterbrothäppchen, frischem Obst, Gemüse und Kresse. Die kommt bei den Kindern besonders gut an.

### Der Tag beginnt mit Ritualen

„Wir beginnen morgens mit einer kleinen Gesprächsrunde, dem Morgenkreis“ erläutert Andrea di Meola den Tagesablauf im Kindergarten. „Dann geht es zum Tau- oder Wasserreten und anschließend gibt es Frühstück. Im Winter können wir nur drinnen Kneipp-Anwendungen machen: wechselwarme Fußbäder zum Beispiel oder das Armbaden in kaltem Wasser. Das ist als Muntermacher bekannt und wird deshalb Kneippscher Kaffee genannt. Es hilft bei Kopfschmerzen, Sie sollten es einmal ausprobieren.“ Ich erfahre, dass sich Pfarrer Kneipp keineswegs nur mit der Wirkung von kaltem Wasser und Wechselduschen beschäftigt hat. Seine Gesundheitslehre beruht auf fünf festen Säulen, die heute aktueller sind denn je: gesunde Ernährung, Bewegung, Heilkräuter, Wasser und Lebensordnung, was man heute vielleicht als seelisches Gleichgewicht bezeichnen würde. Das meint unter anderem,



**+ 5 Jahre<sup>2</sup>  
Garantie  
kostenlos**

**Ford Outdoor-Wochen**

**0% Top-Zins sichern.<sup>1</sup>**

#### FORD FIESTA ACTIVE

4 Leichtmetallräder 7J x 17,5-Speichen-Design, in Rough Metal, Fahrer- und Beifahrersitz, manuell höhenverstellbar, Fahrspur-Assistent inkl. Fahrspurhalte-Assistent, Nebelscheinwerfer inkl. statischem Abbiegelicht

Unser Kaufpreis (inkl. Überführungskosten)	14.990,- €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlaufleistung	30.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	0,00 %
Effektiver Jahreszins	0,00 %
Anzahlung	0,- €
Nettodarlehensbetrag	14.990,- €
Gesamtdarlehensbetrag	14.990,- €
35 Monatsraten à	179,- €
Restrate	8.725,- €

Günstig mit 35 monatl. Finanzierungsraten von

**€ 179,-<sup>1,3,4</sup>**

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Fiesta Active : 5,9 (innerorts), 4,4 (außerorts), 5,0 (kombiniert); CO<sub>2</sub>-Emissionen: 105 g/km (kombiniert).

## Autohaus Ewald GmbH

Münchener Str. 49-53  
85435 Erding  
08122-995870

Clemensänger-Ring 4  
85356 Freising  
08161-8840

Wolfgang-Zimmerer-Str. 5  
85375 Neufahrn  
08165-60078

Schautag jeden Sonntag in Erding von 11-16 Uhr.

[www.ford-ewald.de](http://www.ford-ewald.de)

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler.

<sup>1</sup>Ford Auswahl-Finanzierung, Angebot der Ford Bank Niederlassung der FCE Bank plc, Josef-Lammerting-Allee 24-34, 50933 Köln. Gültig bei verbindlichen Kundenbestellungen und Darlehensverträgen. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. <sup>2</sup>Zwei Jahre Neuwagengarantie des Herstellers sowie Ford Protect Garantie-Schutzbrief (Neuwagenanschlussgarantie) inkl. Ford Assistance Mobilitätsgarantie für das 3.-5. Jahr, bis max. 50.000 km Gesamtlaufleistung (Garantiegeber: Ford-Werke GmbH), kostenlos. Gültig für Privatkunden beim Kauf eines noch nicht zugelassenen Ford Fiesta Active Neufahrzeugs innerhalb von 3 Wochen nach erfolgter Probefahrt und Vorlage des Original-Gutscheins bei dem Ford Partner, der diesen ausgestellt hat. Es gelten die jeweils gültigen Garantiebedingungen. <sup>3</sup>Gilt für Privatkunden. <sup>4</sup>Gilt für einen Ford Fiesta Active 1,0-l-EcoBoost-Benzinmotor 63 kW (85 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System.



dass wiederkehrende Rituale (Morgenskreis, gemeinsame Mahlzeiten, Ostern, Frühling oder Sommer feiern) den Tag und das Jahr strukturieren und auf diese Weise Orientierung und Sicherheit geben. Ebenso gilt es aktive und passive Phasen bewusst abzuwechseln, Erholung und Ruhe wertzuschätzen. Im Kindergarten wird auch Yoga angeboten und Erzieherin Silke Kessler kann berichten, dass von 54 Kindern 50 mit stetig wachsender Begeisterung mit von der Partie sind und zu Hause auch die Eltern zum Yoga animieren. „Der Schmetterling ist unsere allerliebste Übung“, verraten mir Theresia und Fiona einmütig. Sie wursteln die Beine unter dem Tisch hervor, legen wie zwei Schlangemädchen die

Fußsohlen aneinander, flattern mit den Beinen und strahlen beide über das ganze Gesicht.

„Wir versuchen jede Woche alle fünf Kneippischen Elemente zu integrieren“, erzählt Andrea di Meola. „Wir pflegen eine Kräuterschnecke, die uns der Kneippverein gestiftet hat, bepflanzen und beernten ein Hochbeet, beobachten junge Gemüsepflanzen beim Wachsen, bereiten Löwenzahnhonig und Erdbeermarmelade zu, suchen den Frühling und verfolgen die Bäume im Jahreslauf.“ Die Kindergartenleiterin holt eine Handpuppe aus dem Schrank, die unverkennbar Pfarrer Kneipp darstellt. „Am Anfang des Jahres gibt es auch ein bisschen Theorie, die uns Pfarrer Kneipp höchstper-

sönlich vermittelt“, sagt sie und schlüpft mit der Hand in den schlaffen Körper aus Stoff, um ihm Leben einzuhauchen. An den Wänden hängen Collagen über Ernährung, Heilkräuterkunde oder Yoga, die mit Fotos der Kinder bei ihren Aktivitäten untermalt sind. Andrea di Meola hat 2012 die Leitung des BRK-Kindergartens (Bayrisches Rotes Kreuz) übernommen. Man hatte gemeinsam beschlossen, das Thema Gesundheit zum Hauptthema zu machen. Nach und nach durften alle sechs Mitarbeiterinnen - vom Träger BRK geschickt - nach Bad Wörishofen reisen, um die Kneippische Lehre hautnah am Wirkungsort des Pfarrers kennenzulernen. 2015 wurde der BRK-Kindergarten als Kneipp-Kindergarten zertifiziert, das Konzept wird regelmäßig neu überprüft.

### Vom Bauwagen im Kneippgarten

Nach dem Frühstück macht sich eine Gruppe auf, um zum Bauwagen im Freisinger Kneippgarten zu wandern. „Es ist für uns toll, einen so ruhigen und sicheren Ort in freier Natur nutzen zu dürfen“, freut sich die Leiterin „und Verkehrserziehung findet auf dem 20-minütigen Marsch dorthin auch statt.“ Mich erwarten Oskar Thiele und Siglinde Herrmann aus dem Vorstand des Kneippvereins zu einer Führung durch die Vereinsräume und die angeschlossene Physiotherapie-Praxis Fruchtnicht. Das Vereinsheim versteckt sich in einer Sackgasse (Am Kneippgarten). Nur 200 Meter von der vielbefahrenen Umgehungsstraße entfernt, könnten Idylle und Ruhe kaum größer sein. Im Vorgarten

**cantabile**  
vokalensemble freising  
leitung irina roosz



Das Konzert wird unterstützt von [www.mysweetdream.de](http://www.mysweetdream.de)



VISdP:  
Vokalensemble  
Cantabile Freising  
Kulturstr. 25  
85356 Freising

## Romantik im Schafhof

Lieder von Brahms, Reger, Schubert und Schumann

Sonntag, 22. Juli 2018

Beginn: 20.00 Uhr - Einlass: 19.30 Uhr

Magnus Dietrich - Tenor, Anna Gebhardt - Flügel, Thomas Noichl - Flügel  
Philipp Schulz - Sprecher, Vokalensemble Cantabile

Eintritt frei - um Spenden wird gebeten

[www.cantabile-fs.de](http://www.cantabile-fs.de)

steht ein Kirschbaum in weißer Pracht, es blühen Forsythien, Mahonien und Frühlings-Stauden, und die Wildbienen aus dem luxuriösen Insektenhotel beginnen mit ihrem Tagesgeschäft. „Siglinde Herrmann ist unsere Frau mit dem grünen Daumen“, sagt Oskar Thiele schmunzelnd, „und sie hält den Kontakt zum Kindergarten.“

Hinter dem Haus und neben einer Schafweide befindet sich ein Hanggarten mit alten Eichen und Buchen. Diesen hat der Bärlauch im Moment vollkommen in Besitz genommen: Es grünt, blüht und duftet aus allen Poren. Mittendrin steht jener Bauwagen, den die Kindergarteneltern ausgebaut haben, damit sich ihre Sprößlinge bei Regen oder zur Brotzeit dorthin zurückziehen können. Ein Eichhörnchen flitzt einen efeuberankten Stamm hinauf und verschwindet, während der Specht sich beim Hämmern an seiner Wohnung von den Kindergartenkindern nicht stören lässt. Die gehen mitunter lautstark auf Entdeckungsreise, um im grünen Blattwerk und Geäst nach Käfern und anderem Getier Ausschau zu halten. „Wenn wir mit neu dazugekommenen Kindern unsere Ausflüge in die Natur und in den Wald starten, wissen viele nichts mit sich anzufangen“, berichtet Andrea di Meola. „Nach und nach beginnen sie zu sehen und zu entdecken. Am Ende unserer Waldwochen sind sie müde, glücklich und so ausgeglichen, wie wir sie sonst selten erleben.“

### 95 Jahre Kneippverein

Oskar Thiele ist seit 1988 im Verein aktiv und seit 2006 im Vorstand, eine lange

Zeit. „Der Freisinger Kneippverein wurde 1923 gegründet“, erzählt der 77-Jährige, Freisinger Urgestein und als Heizungsbauer vielen Menschen bekannt. 1980 wurde das Vereinsheim eröffnet und mit ihm die 1. Freisinger Sauna. „Ich bin wegen der Sauna dazugekommen, der Kneippsche Gedanken ist mir seinerzeit nicht bewusst gewesen. Aber dann gab es Vorträge, es wurden Ausflüge gemacht und vieles mehr, was der Idee diene, gut und gesund zu leben.“ Thiele: „Es haben sich Bekanntschaften und Freundschaften entwickelt, und ich bin in ein angenehmes Team von Aktiven hineingewachsen, in dem jeder Interessantes zu erzählen hat, das sich gegenseitig bereichert.“ Es gibt wöchentliches Nordic Walking, Wanderungen und Ausflüge mit der S-Bahn, Radtouren, Reisen, Vogelexkursionen, Seniorennachmittage und gemeinsame Sommerfeste. Im Juni 2011 konnte eine vom Kneippverein für die Öffentlichkeit erbaute Kneippanlage in der Schleifermoosach an der Roseninsel eingeweiht werden – in viel Eigenarbeit und auf Vereinskosten. Anlagenpflege und Haftung obliegen ebenfalls dem Verein. „Von April bis Oktober ist jeder erste Donnerstag im Monat um 16 Uhr zur Kneippkur in der Schleifermoosach reserviert“, erzählt Oskar Thiele. „Dabei wollen wir den Freisingern das Wasser treten nahebringen.“

### Dampfbad und Finnische Sauna

Die Physiotherapie-Praxis im Vereinshaus des Kneippvereins bietet Massagen sowie manuelle Therapie auf Krankenschein an, aber auch Fußreflexzonenmassage und Ayurveda, betreuten Reha-

Sport und Yoga. Von 14–22 Uhr läuft der Saunabetrieb (Ausnahme: Sonntag/Montag) im Untergeschoss mit seinen großzügigen und modernisierten Räumlichkeiten, vom Dampfbad über die Biosauna bis zur Finnischen Sauna. Dazu gibt es Ruheräume, Plauder- und Trinkstübchen, ein großes Terrain im Freien mit Kaltwasserbecken, Kräuterschnecke, Liegestühlen, Sichtschutz und Vogelgezwitscher. „Und mit ein wenig Glück bekommen die Besucher der Sauna mittwochs einen Aufguss mit Klangschalen-Untermalung“, freut sich Oskar Thiele. „Sie sollten mal sehen, wie schnell die Saunakabine voll ist, wenn es losgeht“, schiebt Oskar amüsiert nach.

Die Kindergartenkinder ziehen aus dem Kneippgarten ab, denn bald ist Zeit für das Mittagessen in der Räumen an der Prinz-Ludwigstraße. „Ich bin stolz darauf“, resümiert Oskar Thiele, während er den Kindern nachschaut, „dass wir im Landkreis mittlerweile drei kneipp-zertifizierte BRK-Kindergärten haben: einen in Freising, einen in Goldach und einen in Hallbergmoos.“ Auch über einen Zuwachs an aktiven Mitgliedern würde sich der engagierte Senior freuen, hatte Freising doch jahrelang einen der an Mitgliedern stärksten Kneippvereine. Thiele: „Die Kosten der Mitgliedschaft sind mit 35 Euro Jahresbeitrag und 50 Euro Familientarif erschwinglich.“ Oskar Thiele selbst möchte bald ein wenig kürzer treten und sich aus dem Vorstand zurückziehen. Eine Straße ist allerdings jetzt schon nach ihm benannt. Das Straßenschild auf dem Vereinsgelände weist die Oskar-Thiele-Allee aus.

(Text: Elisabeth Melzer; Fotos: Siegfried Martin)



**weber**

Unser Onlineshop:  
der **hobby** koch.de

**GRILLEN GEHT IMMER**

Open Air-Genuss für alle auf Balkon, Terrasse oder im Park. Relaxed, unkompliziert – und passend für jeden Geschmack!

z.B. mit dem Gasgrill Genesis II E310 von Weber

**grimm**

Kochen  
Tafeln  
Schenken

Grimm in Freising, Obere Hauptstraße 17 Tel. 0 81 61- 48 450 www.mein-grimm.de