



Wenn Piraten

Tau treten

... gehören sie wahrscheinlich zur „zertifizierten Kneipp-Kita“ der Hamburger Elbpiraten. ELTERN-Autorin Silia Wiebe hat sie besucht – und hätte beim Lokaltermin beinahe kalte Füße gekriegt



Kneipen mit Hand und Fuß:
Jonah im feuchten Hamburger Herbstgras



Auf einen Streich –
oder zwei: Alles im Lot!



Tee oder Creme? Für alles ist bei
Kneipp ein Kraut gewachsen

Hallo Elbpiraten, lasst den Morgen starten! Wir lachen uns an und wünschen uns dann, einen wunderschönen Tag, ahoi alle Mann!“ Zehn kleine Mädchen und Jungen stehen im Morgenkreis und singen. Das Thermometer steht auf Spätherbst: zehn Grad. Gerade noch warm genug ohne Mütze und Schal. Aber zu kalt, um barfuß über eine feuchte Wiese zu laufen. Oder etwa nicht? Die kleinen Elbpiraten ziehen sich kichernd ihre Strümpfe aus. Hausschuhe fliegen durch die Luft, Strumpfhosen in die Ecke. Erzieherinnen krempeln Hosenbeine hoch und sagen Sätze wie „Ja, Jonah, jeder darf mit, du auch!“

Jetzt geht es los. „Wir wärmen unsere Füße auf und hopen“, ruft Carina Stegmann, die leitende Erzieherin, und springt mit Ein-, Zwei- und Dreijährigen über den warmen Teppich. „Bevor wir raus in die Kälte gehen, müssen wir erst mal unseren Kreislauf in Schwung bringen.“ Die Kinder nicken. Was ein Kreislauf sein könnte, scheint längst geklärt zu sein. Kein Wunder, die Elbpiraten-Kids spielen täglich in einer von über 200 Kitas in Deutschland, die das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ tragen. Mindestens die Hälfte ihrer Erzieherinnen wurde in der Gesundheitslehre ausgebildet, die der Pfarrer Sebastian Kneipp vor über 100 Jahren begründete und die nicht nur gegen Stress helfen soll, sondern vor allem auch gegen ständigen Husten, Schniefnasen und endlose Magen-Darm-Infekte.

„**Take five**“ heißt dabei die Devise – denn nach Kneipp sind es vor allem fünf Elemente, die großen und kleinen Men-

schen guttun und sie gesund halten – erstens: gesunde Ernährung, zweitens: Heilpflanzen und Kräuter, drittens: regelmäßige kalte und heiße Wasseranwendungen wie Taulaufen oder Wassertreten, viertens: viel Bewegung an der frischen Luft und fünftens: die Pflege der seelischen Balance.

Seit 2001 integrieren deshalb immer mehr sogenannte Kneipp-Kitas diese fünf Elemente in ihren Alltag. Bei den Elbpiraten ist heute **Taulaufen** angesagt: zwei Minuten lang, nur für Freiwillige und deshalb auch nicht für erwachsene Frostbeulen wie mich. Aber die Kinder sind warmgehopst und stehen ungeduldig vor der Tür. Endlich öffnet sie sich, und 20 nackte Füße laufen über die taufrische Wiese. „Ui, das ist kalt“, schreit Liv und lacht. „Das ist schön nass“, ruft Tim. Der Kältereiz fördert die Durchblutung, trainiert die Gefäße und mobilisiert die Widerstandskräfte des Körpers. Es fühlt sich aber einfach auch gut an, im Sommer von Grashalmen an den Fußsohlen gekitzelt zu werden und über Käfer und Regenwürmer zu hüpfen. Im Winter hat sich das Immunsystem an die Kälte gewöhnt. Und stapfen die Elbpiraten demnächst durch den eisigen Schnee, fängt sich hier niemand mehr einen Schnupfen ein. Manchmal, wenn es draußen nebelt und graupelt, stellen die Erzieher ein kniehoch gefülltes Becken mit 18 Grad kühlem Wasser auf die überdachte Terrasse. Dann ist **Wassertreten** an der Reihe: Ein Kind nach dem anderen darf an der Hand der Erzieherin in das Becken. Wer nicht will, bleibt im Warmen, denn Kneippen soll Spaß machen – und nicht wasserscheu!

Die kleine Liv streckt zuerst vorsichtig ein Bein hinein – ▶

FOTOS: Getty Images (1)



Zwei Störche bei der Arbeit: Liv und Maria treten Wasser



WEBTIPP

Der Treffpunkt für Kiga-Erfahrungsberichte, Fragen und Diskussionen:
www.eltern.de/kiga-forum

und zwar das rechte, denn das ist vom Herzen weiter entfernt. Dann marschierst sie im Storchenschritt auf und ab, hebt bei jedem Schritt einen Fuß aus dem Wasser heraus. So ist es richtig. Das platscht, das platscht, das scheint lustig zu sein. Aber – schade! – nach zwei Minuten ist schon wieder Schluss, denn kurze Reize haben die beste Wirkung, sagt Sebastian Kneipp.

Im Gruppenraum nehmen die Erzieherinnen die Kinder wieder in Empfang. Sie rubbeln kalte Füße trocken, verteilen Wollsocken und hupfen sich zusammen warm. Und dann wird die Kita zur Wellness-Oase, wer möchte, bekommt eine **Fußmassage**. Frau Stegmann holt eine winzige Holzbürste. „Massiert man Kindern die Beine und Füße, wirkt das sehr beruhigend, deshalb setzen wir Fußmassagen gerade auch bei neuen Kindern in der Eingewöhnungszeit ein. Massagen der Arme oder Hände wirken dagegen anregend.“ Tiefenentspannt liegt die dreijährige Amelie in der Kuschelecke auf gelben und grünen Kissens und streckt ihrer Erzieherin vertrauensvoll die nackten Beine entgegen. Fehlt eigentlich nur noch ein bisschen Mozart vom Band und eine Handmaniküre, denke ich. Wächst hier eine Generation verwöhnter Prinzessinnen und Prinzen heran, die erwachsene Frauen als Dienstleister empfinden? Carina Stegmann öffnet das Massageöfläschchen, knetet und streichelt die Kinderfüße und sagt kopfschüttelnd: „Nein, das Angebot unserer Kita hat den Zweck, Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen, und dazu gehört, dass sie lernen, wie man liebevoll mit seinem Körper umgeht, wie man **Anspannung abbaut und wie man selbst etwas für sein seelisches Gleichgewicht tut**.“ Es riecht wohltuend nach Lavendelöl. Jetzt würde ich auch gern mitmachen, aber das geht natürlich nicht. Dafür möchte ich wissen, ob die Mama zu Hause auch so geduldig die Füße massiert. „Nein“, sagt das kleine Mädchen. „Meine Mama hat das noch nicht gekauft!“ Was sie nicht weiß: Ruhe und Ent-



spannung kann man gar nicht kaufen. Aber viele Eltern haben im Alltagsstress zwischen Job, Haushalt, Hausaufgabenbetreuung der Großen, Arztbesuchen und klingelnden Handys verständlicherweise auch keine Kraft mehr für Massagen und Wasserbehandlungen. Genau hier setzt die Kita mit ihrem Angebot an.

Nach dem Frei-Spiel räumen die Elbpiraten Legos, Autos und Puzzle zurück in die Kisten, denn **Backen**

steht auf dem Programm. Fünf kleine Mädchen und Jungs ziehen sich blau karierte Schürzen über. Dann schauen sie gespannt zu, wie Elke Schönberg, die staatlich geprüfte Kneipp-Gesundheitsberaterin der Kita, Korn zu Mehl malt und Hefe in die Rührschüssel bröseln: „Wir backen heute Vollkornbrötchen“, sagt sie. Und Tim tippt sich auf die Brust. „Ich hab schon mal einen Kuchen gebacken, der ist durch die Luft geflogen“, erzählt er. Seine Kita-Kumpels sind beeindruckt, und ich bin es auch. Doch der konzentrierte Blick von Frau Schönberg signalisiert uns: Backen ist nicht nur Spaß, backen gehört auch zum Erziehungskonzept. „Wir bringen den Kindern bei, dass die Grundnahrungsmittel wichtig für ihre Gesundheit sind und Fast Food ihrem Körper nicht guttut. Manche Eltern wissen ja gar nicht, dass viele Kinderkrankheiten durch ungesundes Essen ausgelöst werden.“ Frau Stegmann und ihre Kolleginnen laden die Eltern deshalb alle zwei Monate zum Kneipp-Café in ihre Kita. So können die Mütter und Väter miteinander ins Gespräch kommen und werden nebenbei an einem Infostand über Pfarrer Kneipps Gesundheitslehre aufgeklärt. Jetzt müssen aber erst mal die Kinder ran. Sie verrühren Hefe mit warmem Wasser und kippen Mehl, Salz und Eier in die Schüssel. Dann halten sich Lucine, Liv und Amelie schon mal die Ohren zu. Sie wissen, was jetzt kommt: die laute Rührmaschine. Was sie noch nicht wissen: Irgendwann soll es in ihrer Kita auch eine kleine Sauna geben. Dann werden die Elbpiraten richtige Kneipp-Profis. ■

