

Kneipp bewegt Alt UND Jung

Bewegung ist Leben und für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unerlässlich. Bei der Prävention einer Vielzahl an Erkrankungen spielt sie eine maßgebliche Rolle. Dennoch ist Bewegungsmangel in der Bevölkerung weit verbreitet. Das Kneipp-Programm, in dem neben „Wasser“, „Heilkräutern“, „Ernährung“ und „Lebensordnung“ auch die Bewegung ein zentrales Element darstellt, kann auch diesbezüglich bedeutende Beiträge leisten.

(Leoben/ Österr. Kneippbund) Nicht nur viele Erwachsene, auch viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. So hat zuletzt auch die Corona-Pandemie, die am Schul- und Vereinssport ebenfalls nicht spurlos vorübergegangen ist, den Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen noch verstärkt. Obwohl inzwischen doch einiges an Defizit wieder aufgeholt bzw. wettgemacht wurde, besteht noch Luft nach oben. *„Es gilt, alles daran zu setzen, um dem Bewegungsmangel, der als wichtiger Risikofaktor für so viele Erkrankungen gilt, entgegenzuwirken“*, betont Mag. Georg Jillich, Sportwissenschaftler und Präsident des Österreichischen Kneippbundes, der sich gemeinsam mit vielen anderen Engagierten in der Kneippbewegung auch für die Gesundheit der Kleinsten stark macht.

Es ist nie zu früh, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun!

Wer denkt, dass das Kneippen nur etwas für die älteren Semester sei, der irrt gewaltig! In über 80 zertifizierten Kneipp-Kindergärten und Kneipp-Schulen zeigt sich nämlich, dass schon die Kleinsten mit Begeisterung kneippen und Freude an den verschiedensten Aktivitäten rund um die fünf Kneipp-Säulen Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung haben, die dort im Kindergarten- bzw. Schulalltag fest verankert sind. *„Da werden liebevoll Kräutergärten angelegt und gepflegt, gemeinsam mit den Kindern eine gesunde Jause zubereitet oder das Immunsystem beim Wassertreten gestärkt – die Kreativität in den Bildungseinrichtungen diesbezüglich ist dabei riesig und die Kinder werden auf spielerische Art und Weise an eine gesunde Lebensweise herangeführt“*, freut sich Georg Jillich, denn: *„Je früher der Grundstein für eine solche gelegt wird, desto besser!“*

Natürlichen Bewegungsdrang nutzen und fördern

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Da liegt es nahe, ihnen auch verschiedenste sportliche Aktivitäten und Bewegungsformen zu zeigen und zu ermöglichen, sie auszuprobieren lassen und sie zu animieren, rauszugehen auf den Spielplatz, mit Freunden zu toben und Spaß zu haben. *„Die Vorbildwirkung der Erwachsenen darf dabei keinesfalls unterschätzt werden!“*, erinnert der Kneippbund-Präsident, der als Vater von zwei kleinen Kindern weiß, worauf es ankommt, will man Kinder für gesundheitsfördernde Maßnahmen begeistern.

Gesunde Rahmenbedingungen schaffen

Er betont vor allem auch die Wichtigkeit von entsprechenden Rahmenbedingungen seitens Politik und Gesellschaft. Der Österreichische Kneippbund trägt als größte ganzheitliche und gemeinnützige Gesundheitsbewegung des Landes mit rund 30.000 Mitgliedern, sieben Landesverbänden und rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich wesentlich zur Gesundheitsförderung in unserem Land bei und prägt auch die Vereinskultur entscheidend mit, die eine unentbehrliche Grundsäule unserer Gesellschaft darstellt. Georg Jillich: *„Wir wollen dementsprechend Gehör und Beachtung finden, um uns weiterhin bestmöglich im Sinne der ganzheitlichen Gesundheitsförderung für die Bevölkerung einsetzen zu können!“*

Weitere Infos: www.kneippbund.at

Rückfragehinweis:

Österreichischer Kneippbund

Kunigundenweg 10, 8700 Leoben

Präsident Mag. Georg Jillich

Tel.: + 43 664 83 15 444

E-Mail: praesident@kneippbund.at