

Waten durchs Wasser hält fit und gesund

Besuch im Kindergarten: Pharmhuman-Stiftung und Kneipp-Verein finanzieren Zusatzausbildung für Erzieherinnen

Von Cornelia Steiner

Vanessa, Sofiya und Abinaya flitzen mit kleinen Eimern und Gießkannen durch den weiß gefliesten Waschraum. Immer wieder laufen die Kinder zum Wasserhahn, machen die Gefäße ganz voll und schütten sie dann über den grünen und orangefarbenen Kisten aus, die in zwei Reihen hintereinander stehen. Die Kleinen müssen sich beeilen, denn gleich kommen 75 Steppkes zum Wassertreten.

Dreimal pro Woche veranstaltet die Awo-Kindertagesstätte an der Ilmenaustraße in der Weststadt das Wassertreten. Es ist Teil eines neuen Projektes, das die Stiftung Pharmhuman und der Kneipp-Verein Braunschweig vorerst drei Pilot-Kindertagesstätten ermöglichen: Kinder sollen spielerisch eine gesunde Lebensweise erlernen.

Stiftungsratsvorsitzende Véronica Scholz nennt die Fakten: „Vier Volkskrankheiten verschulden wir durch falsche Gewohnheiten selbst: Diabetes, Übergewicht, Herzkrankheiten und Bluthochdruck.“ Schon vor der Schule müsse man dem entgegenwirken. „Gesunde Kinder von heute sind gesunde Erwachsene von morgen. Sie fühlen sich besser, und das Gesundheitssystem wird entlastet“, sagt sie.

Schuhe aus, Socken runter, Hosen hoch

Die Kinder vor dem Waschraum machen sich darüber keine Gedanken. Sie haben Wichtigeres zu tun: Schuhe ausziehen, Socken runter, Hosen hochkrepeln. „Ich hab' aber Strumpfhosen an“, sagt ein Mädchen. Was nun? Ausziehen! Maria rennt inzwischen schon zu den zehn Wasserkisten und steigt vorsichtig von einer in die nächste. Von ihren Zehen tropft Wasser auf den Boden.

Fast bis zu den Knien steht Maria im Wasser. „Das ist kalt“, ruft sie und zieht ihren Rock mit der Hand hoch. Noch zwei Kisten, und schon steht sie auf der gelben Matte. Dort rubbelt sie die Füße hin und her und



Vorsicht, das ist kalt! Dreimal in der Woche waten die Steppkes der Awo-Kindertagesstätte Ilmenaustraße durch kaltes Wasser. Leiterin Heidi Eichler (hinten links) und Erzieherin Hanna Gawronski helfen ihnen dabei. Foto: David Taylor

streift mit ihren Händen das Wasser von den Beinen ab. „Jetzt wird es schon warm“, sagt sie, feixt und geht pfeifend weg.

Was ihr das Wassertreten bringt? „Es regt den Kreislauf an und mobilisiert die Abwehrkräfte. Die Gefahr, dass sie einen Infekt bekommt, ist geringer“, sagt Erzieherin Hanna Gawronski. Sie ist eine der drei Erzieherinnen, denen die Stiftung und der Kneipp-Verein eine spezielle Ausbildung finanziert haben.

Dabei ging es nicht nur ums Wassertreten, sondern um die fünf Säulen des Kneipp-Programmes: Bewegung, Heilpflanzen, Wasser, Ernäh-

rung, Lebensrhythmus. Im Alltag bedeutet das zum Beispiel: Kinder backen Brot, säen Kräuter, machen Rollenspiele oder laufen barfuß durch den Garten.

Kinder sollen länger gesund bleiben

„Vieles wird in Kindergärten schon gemacht. Aber wir müssen die Gesundheitsvorsorge noch mehr in den Vordergrund rücken“, sagt Véronica Scholz. Deswegen will ihre Stiftung das Projekt ausweiten, wenn die Pilotphase gute Ergebnisse bringt.

Vor dem Waschraum reden jetzt alle durcheinander. Die letzte Gruppe hat die Wasserrunde hinter sich. Bastün (6) zerrt seine Socken über die Füße. „Ich habe schon 'ne Schleife gemacht“, ruft ein anderer Junge stolz. Lara zieht in der Aufregung ihre Schuhe verkehrt herum an. Und Chynthia ist aufgeregt: „Meine Hose ist weg. Wo ist meine Hose?“, fragt sie.

Alles klärt sich, und auch Chynthia rennt zwei Minuten später eine Runde ums Haus, damit die Füße warm werden. In aller Stille wadet währenddessen Erzieherin Hanna Gawronski durch die Wasserkisten.

FAKTEN

Projektpartner

► Pilot-Kindertagesstätten: St. Bernhard (Heidberg), Dorothea-Erlebenstraße (Kanzlerfeld), Ilmenaustraße (Weststadt)

► Pharmhuman-Stiftung, Véronica Scholz, Telefon 0 53 41/4 98 56, Internet www.pharmhuman.de

► Kneipp-Verein, Dieter Urbanek, Telefon 79 06 37, Internet www.kneippverein-braunschweig.de

► Spendenkonto der Pharmhuman-Stiftung: 199 99 47 57 (Konto-Nummer), 250 500 00 (Bankleitzahl), bei der Nord- LB