

Windrad Post

September & Oktober 2026



GÜSSE & GENÜSSE

Pflanze des Monats: Kamille



*„In der Natur liegt die
beste Medizin“.*

Kneipp betonte immer wieder, wie wichtig es ist, im Einklang mit der Natur zu leben – sei es durch frische Luft, barfuß über Wiesen zu laufen oder einfach die Ruhe des Herbstes zu spüren. Besonders für Kinder gilt: Die Natur ist ein großer Spielplatz und gleichzeitig eine Quelle der Gesundheit.

Im Herbst leuchten auf vielen Wiesen kleine, weiße Blüten mit gelbem Zentrum – die **Kamille**. Sie ist eine der bekanntesten Heilpflanzen und eignet sich perfekt, um Kindern spielerisch die Welt der Kräuter näherzubringen.

Warum die Kamille perfekt für den Herbst ist:

- Sie wächst noch bis in den Herbst hinein und ist leicht zu erkennen.
- Kinder lieben ihren frischen, apfelartigen Duft.
- Ein warmer Kamillentee wärmt von innen und hilft, nach aufregenden Ferien oder einem neuen Schulstart zur Ruhe zu kommen.

Tipp für Kids

Sammelt Kamille auf einem Spaziergang (bitte nur dort, wo sie in großer Menge wächst!) und trocknet sie. Danach könnt ihr gemeinsam einen Tee aufbrühen. So verbindet ihr Bewegung, Natur und Gesundheit auf spielerische Weise.

Wichtiger Hinweis für Kinder:

- Kamille ist generell gut verträglich, aber bei bekannten Allergien (z. B. gegen Korbblütler) sollte sie vorsichtig eingesetzt werden
- Für Säuglinge und Kleinkinder unter 1 Jahr wird Kamillentee nur in Absprache mit einer Ärzt:in empfohlen.

Windrad Post

September & Oktober 2026

Liebe Eltern, liebe Kinder,

der Sommer war lang, die Ferien voller Abenteuer – und jetzt beginnt ein neuer Abschnitt: für die Schulkinder der erste Schritt in die Schule, für unsere Jüngsten vielleicht der erste Tag im Kindergarten. Dieser Newsletter möchte euch mitnehmen auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und kleinen Ritualen, die uns durch den Herbst tragen. Inspiriert von Sebastian Kneipp, der uns lehrt, dass Wasser, Bewegung und innere Ruhe die besten Begleiter sind, haben wir Ideen zusammengestellt, die Ihnen und euch den Übergang erleichtern und die Freude am Lernen bewahren.

Die Ferien sind aufregend – doch der Übergang in den Alltag braucht oft etwas Zeit. Kneipp wusste: „Bewegung gehört zu unserem Leben. Gerade für Kinder ist Bewegung ein Grundbedürfnis.“ Hier ein paar Ideen, wie wir die Entspannung bewahren:

- **Ruhige Morgenroutine**

Beginnt den Tag mit einer kleinen Bewegungseinheit: 5 Minuten Dehnübungen oder ein Spaziergang im Park. Das hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen, ohne zu überfordern

- **Gemeinsame Rituale**

Ein kurzes Morgenlied, eine Geschichte oder ein „Dankbarkeitskreis“, in dem jedes Kind sagt, was es heute Schönes erlebt hat, gibt Halt und Struktur **Kräutertee-Pause**

Nach dem Mittagessen eine Tasse warmen Kräutertee (z. B. Kamille oder Fenchel) anbieten.

Kneipp sagte: „Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist.“ Ein warmer Tee tut gut und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Ein herbstlicher Tipp von Kneipp: Barfußlaufen

„Gesundheit ist das größte Geschenk.“

Sebastian Kneipp

Kneipp empfahl, so oft wie möglich barfuß zu laufen – besonders auf natürlichen Untergründen wie Gras, Sand oder Waldboden. Das stärkt die Füße, fördert die Durchblutung und verbindet mit der Natur.

Windrad Post

September & Oktober 2026

Veränderungen meistern: Eingewöhnung und Schulstart

Für manche Kinder bedeutet der Herbst große Veränderungen: Der erste Schultag steht an, andere Kinder kommen neu in unsere Kita. Kneipps Ansatz hilft auch hier – durch **Struktur, Bewegung und kleine Herausforderungen**:

- **Für Schulanfänger:innen**
 - „Langsam wachsen lassen“: Nutzt die letzten Wochen vor der Schule, um gemeinsam den Weg zur Schule zu üben – vielleicht mit einem „Schul-Rucksack-Spaziergang“.
 - **Rituale schaffen**: Ein festes Frühstück, ein Abschiedsritual (z. B. ein Küsschen auf die Hand, das später im Ranzen liegt) oder ein gemeinsames Lied geben Sicherheit.
- **Für neue Kinder in der Kita**
 - Eingewöhnung braucht Zeit: Eine behutsame Eingewöhnung über 6–8 Wochen gibt dem Kind die Möglichkeit, Vertrauen aufzubauen. Eltern dürfen gerne anwesend sein und den Übergang begleiten.

Kneipp für Kinder: Eine einfache Wasseranwendung

„Wasseranwendungen sind das Herzstück der Kneipp-Lehre.“

Für Kinder eignen sich besonders sanfte Wasseranwendungen, die Spaß machen und gleichzeitig das Immunsystem stärken. Probiert doch einmal:

Wassertreten im Eimer oder flachen Becken

Füllt ein großes Becken oder einen Eimer mit etwa knietiefem, kaltem Wasser (ca. 10–15°C). Die Kinder treten etwa 1–2 Minuten im Wasser, während sie sich bewegen oder ein Lied singen. Danach die Füße abtrocknen und warm anziehen.

Warum? Wassertreten regt die Durchblutung an, stärkt die Abwehrkräfte und macht wach – perfekt für den Morgen!



Windrad Post

September & Oktober 2026

Rezept für einen gesunden Herbst-Snack

Kräuterquark mit Apfelstücken

„Ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für ein starkes Immunsystem.“

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Apfel (gerieben oder in Stücke geschnitten)
- Eine Prise Zimt
- Etwas gehackte Petersilie oder Minze

Zubereitung:

1. Quark mit Honig verrühren.
2. Apfelstücke und Zimt unterheben.
3. Mit frischen Kräutern garnieren.

Warum? Quark liefert Eiweiß, der Apfel Vitamine – und das Ganze schmeckt süß, ohne zu viel Zucker zu enthalten)



Wir wünschen euch einen harmonischen Start in den Herbst – voller Gesundheit, Freude und kleinen Momenten der Entspannung. Denn, wie Kneipp sagte: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“