

# Kneipp-Info

## Kneipp-Beratung

### Gesundheits- und Ernährungsberatung

Das Thema ‚Gesundheit, gesunde Ernährung‘ ist in aller Munde. Dennoch nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen zu, ebenso die Zahl der oft ernährungsbedingten Erkrankungen.



Marianne Tilch

Sollten unsere übergewichtigen Kinder der Ausdruck unserer Vorbilder sein? Wie können wir gemeinsam zurückfinden zu einer gesunden Lebensweise, zu einer Ernährung, die gut schmeckt und nicht krank macht? Seba-

stian Kneipp wusste, dass die Säule Ernährung eine ebenso wichtige Rolle einnimmt wie die Säulen Wasser, Bewegung und Heilpflanzen. Wenn es dann gelingt, in der Ordnung die Ganzheitlichkeit und Harmonie unseres Körpers wieder zu entdecken, könnten wir einen vorbildhaften Schritt tun auch für die Gesundheit unserer Kinder.

Frau Marianne Tilch, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin mit dem Schwerpunkt Ernährungstherapie, steht Ihnen gern Rede und Antwort zu Themen, die aus ganzheitlicher Sicht unsere Gesundheit betreffen. Nach Bedarf der Gesprächspartner werden die Themen Ernährung, Gesundheit, Entspannung und Wasser im Mittelpunkt stehen.



Telefonische Terminabsprache bitte unter 05241/601633 (Marianne Tilch) oder unter 05241/34321.

### Das Kneipp-Gesundheitskonzept für Kinder

Alle Bereiche der Gesellschaft beklagen, dass Menschen heute nicht mehr so lebens- und arbeitsfähig sind, wie noch vor 10 bis 20 Jahren. Das Gesundheitssystem bricht fast zusammen unter der Last der Zivilisationskrankheiten und es ist feststellbar, dass kaum noch jemand seine persönliche Verantwortung am Erhalt der Gesundheit sieht.

Die elementarsten Voraussetzungen zum Beispiel zur Erlangung der Lern – und Schulfähigkeit sind nicht mehr gegeben. Kinder sind überwiegend schlecht ernährt, müde, unkonzentriert, übergewichtig und haben kaum noch Kraft, Ausdauer oder Spaß am aktiven Tun.

Mit den 5 Säulen des Kneipp-Gesundheitskonzeptes können Eltern, Großeltern, ErzieherInnen und LehrerInnen den Kindern wichtige Bausteine auf dem Weg zur Gesundheitsentwicklung mitgeben.

Das Motto ist ganz einfach: „Kneippen ist doch kinderleicht!“

Das Team von Gesundheitserzieherinnen gibt gern Auskunft über das Konzept des Kneipp-Kindergartens und die Angebote, die Kindern helfen, sich gesund zu entwickeln.



Ev. Kneipp-Kindergarten Erlöser, An der Erlöserkapelle 8, 33332 Gütersloh, Tel.: 05241 – 77392 mail: kiga.erloeser@ekgt.de