

# Kneipp für Kinder

Für Eltern & Großeltern

Text:  
Dr. Susanna Sklenar

## Erzählt mehr Geschichten!

Viele Kinder leiden unter Konzentrationsstörungen in der Schule. Der häufige Konsum von Fernsehen, Computerspielen und Videos ist heute zwar keine Seltenheit und beschäftigt die Kleinen bzw. lenkt sie ab, verursacht bei den meisten im Grunde aber noch mehr Stress und innere Unruhe.

Dabei gibt es ein ganz einfaches Mittel, um Kindern beizubringen, sich auf ein Thema einzulassen, hinzuhören und mitzudenken – abgesehen vom Vorlesen ist es auch das simple Erzählen von spannenden Geschichten. Doch das kann nicht jeder. Aber jeder kann es lernen. Hier einige Anregungen und Tipps, wie man Kinder begeistern kann. (Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine frei erfundene Geschichte oder ein klassisches Märchen handelt.)

- Figuren gewinnen an Eigenleben, wenn sie ihrem Charakter nach stimmlich ausgedrückt werden: Eine zarte Elfe oder Fee hat eine feine Stimme, der stolze Ritter eine tiefe, ein schlecht gelaunter Zwerg eine nörgelige, der Prinz, der eine Prinzessin umgarnet, eine schmeichelnde usw.
- Pausen sind wichtig. Sie fesseln das Kind an das Geschehen, mit Neugier wird die weitere Handlung erwartet. Solche Pausen können nur einen Atemzug lang sein, wenn der Text selbst kurz vor einem Höhepunkt steht, oder etwas länger nach einem aufregenden Geschehen, um dem Kind die Zeit zu geben, das eben Gehörte zu erfassen und in inneren Bildern nachzuvollziehen. Beispiel: „Er rannte auf den Drachen zu, machte einen großen Sprung ... (kurze Pause) ... und landete mit einem lauten Platsch auf dessen Kopf“ ... (längere Pause)
- Um den Spannungsbogen zu halten, können einzelne Sätze oder sogar kurze Passagen je nach Inhalt schneller oder langsamer erzählt werden: Die Heldin hastet (schnell) eine lange Wendeltreppe nach oben oder es schleicht jemand (langsam) durch den Gang einer geheimnisvollen Höhle.
- Dem Inhalt nach können Textstellen auch laut und leise gelesen werden. Eine Geschichte mit immer gleichbleibender Lautstärke wirkt auf Dauer langweilig, wenn aber eine nächtliche Szene leise erzählt wird, oder ein Marktschreier lauthals seine Waren anpreist, erhöht das den Erlebnis- und Spaßfaktor.
- Kleine, in der Geschichte beschriebene Handlungen, wie z.B. Seufzen, Gähnen, Luft anhalten oder ein „erleichtertes Ausatmen“ können vom Erzähler selbst mit eingebaut werden – das Miterleben des Kindes wird dadurch deutlicher, wenn es nicht nur erzählt bekommt, dass der Held vor Müdigkeit gähnt, sondern das Gähnen selbst hört. Gilt auch für: Kopfschütteln, Augen aufreißen, Stirn runzeln, Kichern.
- Von Zeit zu Zeit aufgenommenen Blick- und Augenkontakt zum Kind sichert das Verstehen und Erleben, gewährleistet die gegenseitige Aufmerksamkeit und ermöglicht – sollte etwas vom Kind nicht verstanden werden – für eine Erklärung kurz zu unterbrechen. Danach sollte der letzte Satz wiederholt werden, um wieder ins Geschehen einzusteigen.

## Das Eulenjahr beginnt ...

In den kommenden Wochen, genau genommen im Herbst, beginnt das Eulenjahr – mit der „Herbstbalz“: Die Jungen haben da bereits das elterliche Revier verlassen, möglicherweise erheben die jungen Männchen aus anderen Gebieten Anspruch auf eigene Bereiche. Die ansässigen Männchen „singen“ in dieser Zeit, verteidigen so ihr Revier und verstärken die Bindung zu ihren Weibchen.

## Wusstest du, dass ... Eulen keine Nester bauen?

Mit der Eiablage haben die Eulen schon früh im Jahr begonnen, manchmal gar bereits im Februar. Um diese Jahreszeit sind die sonst so unauffälligen Vögel am leichtesten wahrzunehmen. Das durchdringende Balzheulen des Waldkauzes etwa liefert den eindrucksvollen Klanghintergrund vieler Winterwälder. Die meisten Eulenarten (mit Ausnahme der Sumpfohreule) bauen keine Nester, sondern legen ihre Eier einfach in Felswänden (Uhu), dem Boden von Baumhöhlen (die meisten Käuze) oder in alten Krähenestern (Waldohreule) ab. Die Anzahl der Eier ist je nach Art verschieden, wird aber auch durch äußere Umweltfaktoren gesteuert: Ein Schleiereulenweibchen etwa kann in guten Mäusejahren zehn Eier oder mehr legen, bei schlechterer Nahrungssituation dagegen kommt es zu einer deutlich kleineren Brut.



## Immer hungrig

Die einzelnen Eier werden mit einem Abstand von durchschnittlich etwa zwei Tagen gelegt und bei den meisten Eulenarten vom ersten Ei an bebrütet. So können bei großen Gelegen deutliche Größen- und Entwicklungsunterschiede zwischen den Geschwistern auftreten. Am Anfang wärmt und bewacht das Weibchen die Brut, während das Männchen sich um die Nahrungsbeschaffung kümmert. Sind die Jungen etwas größer, geht auch das Weibchen mit auf Nahrungssuche – um die immer hungrigen Schnäbel zu versorgen, werden dringend beide Partner gebraucht, und das rund um die Uhr.

## Erst klettern, dann fliegen

Je nach Eulenart dauert es etwa ein bis zwei Monate, bis die Küken flügge werden. Sie verlassen den Nistplatz schon, bevor sie richtig fliegen können. Diese „Ästlinge“ sind bei den meisten Arten ausgezeichnete Kletterer und werden von den Eltern noch einige Zeit mit Nahrung versorgt.

Junge Uhus etwa, die häufig auf Felsen erbrütet werden, bewegen sich noch wochenlang kletternd entlang des Brutplatzes, bevor sie zum ersten Mal erfolgreich ihre Schwingen ausbreiten. Mit den ersten Jagderfolgen endet die Kindheit junger Eulen: Die Eltern vertreiben sie aus dem Revier und sie müssen sich ihren eigenen Lebensraum erobern.

## Spielsachen aus der Natur



## Bio-Knetmasse selber machen

Nach Lust und Laune mit der Knetmasse unterschiedliche

Figuren und Elemente zu formen, ist immer ein kreatives Erlebnis. Besonders viel Spaß macht es den Kindern freilich, wenn sie sich am Herstellungsprozess der Bio-Knetmasse beteiligen dürfen. Und das geht ganz leicht! Die Zutaten, die man für die Bio-Knetmasse benötigt, sollten sich in jeder Küche finden lassen.

### Anleitung:

Gießen Sie zunächst etwa 0,6 Liter kaltes Wasser in einen Topf und geben Sie anschließend ca. 0,2 Kilogramm Mehl dazu. Erhitzen Sie das Wasser

langsam und bringen Sie den Inhalt des Topfes unter ständigem Rühren zum Kochen. Anschließend schalten Sie die Herdplatte ab. Dabei rühren Sie ständig weiter, bis die Masse glatt wird und eindickt. Sobald die Bio-Knetmasse dann vollends abgekühlt ist, kann man sie in einen Plastikbehälter geben und darin aufbewahren – oder sie gleich den Kindern zum Spielen geben.

Wer es bunt will, kann verschiedene Lebensmittelfarbstoffe zugeben.

*Kinder jeden Alters können mit dieser Bio-Knetmasse unbedenklich spielen, denn Sie enthält keine Besorgnis erregenden Substanzen.*



Mhmmm - gesund & lecker!

## Kakijoghurt

### Du brauchst:

1 reife Kaki oder Sharonfrucht  
150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
3 EL Hirseflocken (ca. 25 g)  
1 TL flüssiger Honig  
(Rosinen, Cranberries, Walnüsse nach belieben)

### So geht das:

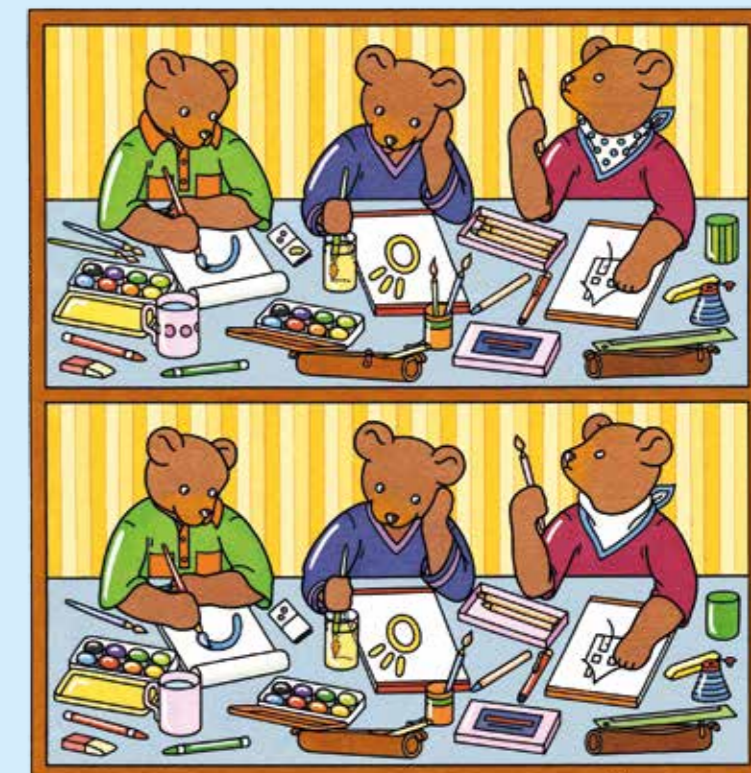
Kaki waschen, trocken tupfen und einen Deckel abschneiden.  
Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, auf einen Teller geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.  
Joghurt, Hirseflocken und Honig in einer Schüssel mischen.  
Das Kaki-Mus zugeben und mischen. Wer will, kann noch paar Rosinen, Cranberries oder klein gehakte Walnüsse dazu geben.  
Den Kaki-Joghurt in die ausgehöhlte Frucht füllen und servieren.

245 kcal/Portion · 5 Minuten Zeitaufwand



## Da stimmt doch was nicht ganz ...

Auf dem unterem Bild haben sich 12 Unterschiede zum oberen Bild versteckt. Findest du sie?



Die Lösung bitte in eine Mail ([office@kneippbund.at](mailto:office@kneippbund.at)) oder auf eine Postkarte schreiben. Deine Mama, dein Papa, dein Opa oder deine Oma helfen dir, wenn du noch nicht schreiben kannst. Oder du schneidest das Rätsel aus, malst einen Kreis um die Fehler und steckst den Ausschnitt in einen Briefumschlag. Vergiss bitte nicht, auch deinen Namen, die Adresse und dein Alter draufzuschreiben und eine Briefmarke draufzukleben. Dann bittest du deine Mama, den Brief an den Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben, zu schicken.

Aus den richtigen Einsendungen werden 3 Sieger ausgelost.

1. Preis: Naturlexikon für Kinder; 2. und 3. Preis: lustige Dusch- und Sprudelbäder.

Einsendeschluss ist der  
28. September 2018.