

KLAR! Kneippaktionstag in St. Radegund & Eggersdorf – Klima und Gesundheit spielerisch erleben

Die KLAR! Region Klimafittes Schöcklland ermöglichte gemeinsam mit Kneippobfrau Monika Farkas einen erlebnisreichen Projekttag für zwei erste Klassen aus St. Radegund bei Graz und Eggersdorf bei Graz. Im Zentrum stand das bewusste Erleben von Gesundheit, Natur und Klima – spielerisch vermittelt durch die Prinzipien der Kneipp-Lehre.

Im Rahmen der Maßnahme 8 „Klimawandelanpassung für Schüler:innen, Kinder und Eltern greifbar machen“ konnte die KLAR! zwei besondere Projektstage mit den ersten Klassen der Volksschulen St. Radegund und Eggersdorf umsetzen. Mit fachkundiger Begleitung durch Kneippobfrau Monika Farkas stand das Zusammenspiel von Klimawandel, Gesundheit und bewusster Lebensweise im Mittelpunkt – lebendig vermittelt über die fünf Kneipp-Säulen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und innere Balance.

Ein besonderes Highlight war das Wassertreten, bei dem die Kinder barfuß durch kühles Wasser stapften, ihre Füße anschließend warm rubbelten und die belebende Wirkung am eigenen Körper spürten. Dabei erfuhren sie auch, wie Wasseranwendungen helfen können, besser mit sommerlicher Hitze umzugehen – ein Thema, das angesichts steigender Temperaturen zunehmend an Bedeutung gewinnt.

An mehreren Stationen erlebten die Kinder spielerisch, wie eng Gesundheit, Ernährung und Umwelt miteinander verknüpft sind. Sie bewegten sich, lernten Kräuter kennen, probierten Atemübungen zur inneren Balance und erfuhren, warum saisonale und regionale Ernährung gut für Körper und Klima ist.

Zur Stärkung gab es Klatschbrote mit frischen Kräutern aus Monikas Garten sowie reichlich Obst und Gemüse aus der Region. Die Kinder waren begeistert und griffen mit Freude zu.

Zum Abschluss bastelte die Klasse aus St. Radegund duftende Lavendelsäckchen mit Blüten aus Monikas Garten, während die Kinder aus Eggersdorf ihren eigenen Sommertee mit kühlenden Kräutern wie Minze und Melisse zusammenstellten – ein kleines Mitbringsel voller Natur.

Der Projekttag hinterließ bleibende Eindrücke: Die Kinder und Lehrerinnen waren begeistert, die Zeit verging wie im Flug und ganz nebenbei wurden Kneippwissen, Klimabewusstsein und gesunde Lebensweise auf kindgerechte und nachhaltige Weise erlebbar gemacht.

