

Kita-Kinder lernen schwimmen

Projekt der Kita Campus Hellwinkel im Hallenbad Sandkamp

Wolfsburg. Kontaktbeschränkungen, geschlossene Schwimmbäder, fehlende Kurse – die Auswirkungen von Corona haben dazu geführt, dass viele Kinder in den vergangenen drei Jahren nicht schwimmen gelernt haben. Und auch abseits der Pandemie ist es keine Selbstverständlichkeit mehr, dass sich Kinder sicher im Wasser bewegen können.

Die Kita Campus Hellwinkel geht seit Februar 2022 eigene Wege, um dieses Problem anzugehen. Gemeinsam mit dem ehemaligen Sportlehrer Günter Schütte und ihren Erzieherinnen geht eine kleine Gruppe von fünf bis sieben Kindern einmal in der Woche im Hallenbad Sandkamp zum Schwimmunterricht.

„Viele Kinder in unserem Kindergarten sind noch unerfahren mit dem Element Wasser und haben so die Möglichkeit, vor Schulbeginn ans Wasser gewöhnt zu werden, eventuell sogar das Seepferdchen zu erreichen und durch die Erfahrungen im Wasser vor dem Ertrinken geschützt zu sein“, so Katharina Engel, Leiterin der Kita Campus Hellwinkel.

Drei Erzieherinnen und Erzieher haben mittlerweile in Kooperation mit der DLRG Wolfsburg den Rettungsschwimmer, sechs weitere einen Crash-Kurs im Anfängerschwimmen beim Landessportbund absolviert. Zwei Erzieherinnen haben eine einwöchige Weiterbildung in Bad Nenndorf zur „Ausbildungsassistentin Schwimmen“ gemacht und sich für Seepferdchenkurse geschult.

„Ich freue mich sehr, dass wir das den Kindern ermöglichen können und bin vor allem auch stolz auf mein Team, das das Schwimmen zum Bestandteil unserer Arbeit in der Kita macht“, so Katharina Engel. Im nur 60 Zentimeter tiefen Wasser des höhenverstellbaren Beckens können die Kinder laufen und springen, herumtollen und Gegenstände vom Boden hochholen – so machen sie sich schnell mit dem Wasser vertraut.

Wird das Becken weiter abgesenkt, ist es irgendwann erforderlich, den Kopf einzutauchen, um an diese Gegenstände heranzukommen. Über das spielerische Erkunden kommen die Kinder schnell zu der Erfahrung, dass das Wasser sie trägt. „Ich bin mit den Ergebnissen der Schwimmkurse sehr zufrieden. Die Kinder sind sehr interessiert und aufgeschlossen bei der Wassergewöhnung“, erklärt Günter Schütte und weiter: „Sie setzen auch gut um, was ich ihnen erkläre. Gerade ängstliche Kinder vertrauen mir immer wieder erstaunlich schnell.“



Langsam lernen die Kinder mit Günter Schütte (l.) und ihren Erzieherinnen, dass das Wasser sie trägt. FOTO: STADT WOLFSBURG

Schütte bringt jahrelange Erfahrung mit. Er hat durch sein Engagement bei der Flüchtlingshilfe geflüchteten Kindern das Schwimmen beigebracht und sie sogar bis hin zur Ausbildung als Rettungsschwimmer bei der DLRG begleitet. Haben die Kinder die Scheu vor dem Wasser verloren, lernen sie erst den Kraulbeinschlag und erfahren dann im nächsten Schritt, wie die Brustgrätsche funktioniert. Kombiniert mit der Armarbeit wird dann schon geschwommen – erst

mit Schwimmreifen oder auf der Pool-Nudel liegend, später mit einem Schwimmgurt.

„Das Seepferdchen ist dann für die Kleinen gar nicht mehr so weit entfernt. Zudem springen die Kinder von wackeligen Matten ins Wasser und erfahren so, dass man sehr unterschiedlich aufkommen und eintauchen kann, aber immer wieder zur Wasseroberfläche zurückkommt. So wächst das Selbstvertrauen, sich mit Spaß im nassen Element zu bewegen“, so Schütte.



Fechner

Nur im EDEKA Fechner
Frischfleisch in der Bedienung



Makrelenfilet
geräuchert
natur oder mit
versch. Auflagen
n. G. = 2,29
100 g

TOP-PREIS
1,99
SIE SPAREN 0,30 €

FISCH leicht, lecker und abwechslungsreich!



Island Rotbarschfilet
saftig und zart,
ideal zum Braten
und Dünsten
n. G. = 2,49
100 g

TOP-PREIS
2,49
SIE SPAREN 0,50 €

JEDEN MITTWOCH:
Forelle & Stremellachs
frisch aus dem Rauch



Deutschland & Frankreich Forelle
küchenfertig ausgenommen,
ideal zum Braten, Dünsten und Grillen, n. G. = 1,49
100 g

TOP-PREIS
1,29
SIE SPAREN 0,40 €



(Angebote gültig vom 06.03.23 – 11.03.23)

EDEKA Fechner e. K.
Moerser Straße 53 • 38442 Wolfsburg-Ehmen
Telefon 05362 62443 • Mo. bis Sa. 7 bis 20 Uhr



- Anzeige -

- Anzeige -

Dr. Sigrid Pichler

Covid-19, Long-Covid und das Chron. Müdigkeitssyndrom (Teil 2)

In Fortsetzung unseres letzten Artikels wollen wir uns heute mit dem Thema „Post/Long Covid“ beschäftigen. Wie schon der Name sagt, leidet der Patient nach einer durchgemachten Sars-CoV-2 Infektion, also an der sogenannten „Covid-Infektion“, weiterhin an diversen Symptomen, die ihm das Leben schwer machen.

Ein Großteil der Patienten klagt über eine ausgeprägte Müdigkeit mit deutlich eingeschränkter Belastbarkeit. Viele Betroffene sind nicht mehr arbeitsfähig. Eine solche „Fatigue“ kann und wird meiner Meinung nach durch die Aktivierung von anderen Viruserkrankungen verursacht, welche bis dato nicht in Erscheinung getreten waren, da sie sozusagen „geschlafen“, also nicht aktiviert waren.

Eine der häufigsten Ursachen ist der Epstein-Barr-Virus (EBV), welcher fast bei der ganzen Bevölkerung „schlafend“ vorliegt und der nun durch die Covid-Infektion aktiviert wurde. Etliche Autoimmunphänomene sowie chronische Entzündungen finden wir daher sowohl bei Long Covid als auch beim EBV.

Auch andere Herpes Viren, Influenza-Viren und einige mehr können im Hintergrund verantwortlich für das Post/Long Covid Syndrom sein.

Neben der Fatigue treten vor allem Kurzatmigkeit, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Tinnitus, Lymphknotenschwellungen und eine eingeschränkte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auf, die von Angststörungen, Depressionen, Konzentrations-, Gedächtnis- und Schlafstörungen begleitet sein können.

Die Faktoren scheinen multifaktoriell und nicht bei jedem Patienten gleich zu sein. Je nachdem, welche Vorerkrankungen vorliegen, kann das Krankheitsbild variieren. Eine gestörte Darmflora, welche schon vor der Infektion vorhanden war, scheint mit dem Schweregrad der Erkrankung zu korrelieren. Auch lang anhaltender Stress, schwelende Entzündungsreaktionen, Stoffwechselveränderungen und letztendlich die sogenannte mitochondriale Dysfunktion, also eine Störung unserer Mitochondrien, welche neben einigen anderen Funktionen vor allem für die Energiegewinnung notwendig sind, können ursächlich für die diversen Krankheitssymptome sein.

Differentialdiagnostisch gibt es eine große Palette von Laborparametern, welche zwar gut einsetzbar sind, leider aber hohe Kosten verursachen, welche nur Privatkassen bezahlen. Im Besonderen ist eine Störung im Tryptophan-Stoffwechsel, eine Störung der Stresshormone sowie Neurotransmitter, aber auch eine Dysbalance im Vitamin- und Mineralstoffwechsel und, wie bereits erwähnt, eine präinfektiöse Darmflora Dysbiose nachweisbar.

All diese Symptome finden wir aber auch bei der aktivierten Form des EBV, welche Naturheilkärzten schon lange bekannt sind, welche aber in der Schulmedizin noch kaum Beachtung gefunden haben. Therapeutisch hat die etablierte schulmedizinische Kassenmedizin auch kaum Therapien zur Verfügung, da vor allem naturheilkundliche Medikamente und eine Änderung der Lebensgewohnheiten des Patienten, vor allem eine Änderung im Ernährungsverhalten, Bewegungs- und Stressmanagement, notwendig erscheinen. (Fortsetzung folgt)

NATURHEILPRAXIS

Dr. med. univ. Sigrid Pichler

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Homöopathie, Naturheilverfahren

Spezialisiert auf Diagnostik der Ursachen und Therapie vor allem chronischer Erkrankungen



Chronisches Müdigkeitssyndrom, Burn Out, Stoffwechselstörungen, Ernährungsstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, Infektanfälligkeit, Borreliose, Herpesinfektionen, Immunschwäche, Durchblutungsstörungen, Tinnitus, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Parkinson, Morbus Alzheimer, Prädemenz, Männliches und weibl. Klimakterium, Gesundheitsvorsorge

38448 WOB-Vorsfelde, Amtsstraße 15, ☎ 05363/8057014

www.ganzheitsmedizin-dr-pichler.de