

## Refrain

...

Nun stehen wir ganz ruhig und still,  
keiner sich bewegen will.  
Auf einem Bein, schau wie ich das kann,  
als wär ich in einem Zauberbann.

Und wenn wir dann ganz müde sind,  
wird es leise für jedes Kind.  
Wir atmen tief und halten Ruh'  
und machen mal die Augen zu.



## Schluss

Fünf Finger hat die kleine Hand,  
fünf Säulen sind dem Kneipp bekannt.  
Wir sind fit und fühlen uns gut,  
Kneippen macht uns richtig Mut!

Text: Ralf Staude  
Musik: SUNO  
Bilder: KI-generiert



[https://youtu.be/4\\_GG\\_bCR5uM](https://youtu.be/4_GG_bCR5uM)

Im Auftrag des Kneipp-Verein Rosenheim e.V.



[www.kneipp-verein-rosenheim.de](http://www.kneipp-verein-rosenheim.de)

**Kneipp**  
VEREIN  
Rosenheim e.V.

# Das Kneipp-Kinder-Lied



**Kneipp**  
VEREIN  
Rosenheim e.V.

## Refrain

Wir sind Kneipp-Kinder, schaut mal her,  
gesund zu bleiben ist gar nicht schwer!  
Mit Wasser, Kräutern,  
Bewegungsspaß,  
Essen, Ruhen – es ist für jeden was!



## Refrain

...

Zuerst geht's ab ins kühle Nass,  
wie ein Storch, das macht uns Spaß!  
Hebt die Beine, stapft im Kreis,  
das ist gesund wie jeder weiß!  
Danach das Wasser weggewischt,  
das Lächeln ist noch im Gesicht.  
Beweg die Füße, lauf herum,  
für Kälte ist die Zeit nun um.



## Refrain

...

Wir machen uns klein wie ein  
Kräuterwicht,  
der durch die weiche Erde bricht.  
Wir wachsen hoch zum  
Sonnenschein,  
wollen leckere Kräutlein sein.  
Kräuter wachsen auf dem Feld,  
die beste Medizin der Welt!  
Wir pflücken Minze, Thymian,  
riechen doch mal ganz feste dran.



## Refrain

...

Ein Apfel rot, ein Brot aus Korn,  
das bringt uns alle ganz nach vorn!  
Gemüse auf den Teller drauf,  
das essen wir mit Freude auf.  
Von Nachbars Feld, aus Omas Garten,  
ganz frisch gepflückt, brauchst nicht lang warten.  
Salat ganz frisch, mit Kräutern fein,  
so lecker kann das Kneippen sein.

## Refrain

...

Jetzt wird gehüpft und wild gerannt,  
wir schütteln Füße, Beine, Hand!  
Wer rastet, rostet – das ist wahr,  
wir sind ganz schnell, das ist doch klar.  
Jetzt ziehen wir die Socken aus,  
wir laufen aus dem Haus hinaus!  
Mal auf den Zehen, mal hoch den Spann,  
der andere Fuß ist auch gleich dran.

