

Niedersachsen-Bremen

Info 02-2022





Ihr Kneipp-Bund
Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.

Unsere Telefonnummern:
Vorwahl: 05141

Zentrale: 97805-0
Fax: 97805-20

Birgit Rudolf 97805-24
Kathi Tonn 97805-25

Bitte aktualisieren Sie bei
Bedarf Ihre Unterlagen.
Vielen Dank.

VorwortSeite 3

Der Landesverband informiert:

KlimawandelSeite 4
MHHSeite 6
VideokonferenzenSeite 8
Kneipp GesundheitskonzeptSeite 10
Eine besondere AuszeichnungSeite 11
Verein & Vorstand aktuellSeite 12

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Zu Lesen auf den Seiten 14 - 27

Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen

KiTa "Am Hesper"Seite 30
KiTa "St.Josef"Seite 31
Mitmach-Zirkus MündenSeite 32
KiTa "Wunderland"Seite 34
Kneipp-SchuleSeite 35

Sonstiges

GeburtstagsgrüßeSeite 28
Vorankündigung LHV 2023Seite 28
Bildungshinweis 2023Seite 29
S.Kneipp-VisiteSeite 36
KinderrätselSeite 39
SudokuSeite 40
ReferentensteckbriefSeite 41
WeihnachtsgrüßeSeite 42
Wir machen WeihnachtsferienSeite 42
ImpressumSeite 43



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Celle im November 2022

*Sehr geehrte Damen & Herren,
liebe Freunde der Kneipp-Bewegung!*

Das Vereinsjahr neigt sich dem Ende entgegen, und wir alle freuen uns auf eine erholsame und besinnliche Weihnachtszeit. Die Auswertungen unserer Veranstaltungen, Kita-Event in Jeddingen und die Regionalkonferenzen in Bad Zwischenahn und Bad Lauterberg, haben viele wertvolle Anregungen und Hinweise ergeben, die wir bei den nächsten Veranstaltungen berücksichtigen werden. Es hat sich gezeigt, nichts ersetzt den persönlichen Austausch und die vielen Gespräche untereinander.

Unabhängig davon haben sich Videokonferenzen für Sitzungen und Weiterbildungen als sehr hilfreich erwiesen und sind gerade in diesen Zeiten eine gute und preiswerte Alternative zu Präsenzveranstaltungen. Wir wollen auch diese Form in unseren Angeboten zukünftig nutzen und zur Anwendung bringen.

Zur geplanten Jahreshauptversammlung am 15. April 2023 in Bruchhausen-Vilsen freuen wir uns auf ein persönliches Treffen mit Ihnen. Die Vorbereitungen laufen und wir werden die Einladungen rechtzeitig auf den Weg bringen.

Das Kneipp Jahresmotto 2023
Gemeinsam Natürlich Leben

möchten wir Ihnen besonders ans Herz legen und freuen uns auf Ihre Berichte und Interpretationen zur Umsetzung in Ihrem Verein.

Wie in jedem Jahr zum Abschluss eines ereignisreichen Jahres und einer weiterhin herausfordernden Zukunft, bleibt damit nur noch zu sagen:

Vielen Dank, frohe Fest- und Feiertage und auf ein gesundes Wiedertreffen im neuen Jahr!

Mit kneipp'schen Grüßen

Ihr Vorstand im Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.



Unser Vorstand von links: Roswitha Kaiser, Bernhard Haug, Gisela Gehrman, Ralf Mohnhaupt und Petra Deschler

Klimawandel: (K)ein Thema für Kneipp-Vereine ?

Der letzte Sommer brachte uns eine Rekordhitze, es war kaum zum Aushalten. Diese Hitze war eine Auswirkung des vom Menschen gemachten Klimawandels.

Auch die Kneipp-Vereine haben die Auswirkungen zu spüren bekommen. Besonders unsere geliebten Wassertretstellen waren betroffen. Erst durften wir sie nicht mit Wasser befüllen, weil Coronamaßnahmen dieses untersagten. und jetzt gibt es kaum noch fließendes Wasser, um sie zu betreiben. Auf einem Kongress der Weserberglandhochschule in Zusammenarbeit mit einer bekannten Krankenkasse war in Hannover der Klimawan-



del das Thema.

In Vertretung des Kneipp-Bundes konnte ich an dieser Veranstaltung teilnehmen. Hochrangige Referenten berichteten von den Auswirkungen des zu hohen CO₂-Ausstoßes und was wir jetzt

noch ändern können und müssen. Jedem von uns sollte klar sein, dass wir bei uns selber anfangen sollten. Für die Kneipp-Vereine bedeutet es, dass z.B. der Individualverkehr mit Verbrennerfahrzeugen auf ein Mindestmaß reduziert werden muss.

Sebastian Kneipp hat schon damals darauf hingewiesen, dass wir unsere Ernährung auf regionale, saisonale und so wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel umstellen sollten. Tierische Produkte wie Fleisch, Käse oder Butter sind mit besonders hohen Emissionen verbunden. Die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht zwischen 11 und 30 Kilo Treibhausgasemis-





sionen – Obst oder Gemüse dagegen liegen bei weniger als einem Kilo. Ein Liter Hafermilch spart gegenüber Kuhmilch bereits 1 kg CO₂ ein. Bioprodukte sind außerdem ein wichtiger Beitrag für unter anderem Wasser- und

Bienenschutz. Extreme Hitze stellt jedoch auch eine unmittelbare Gefahr für die Gesundheit dar, indem sie etwa Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen verschlimmert, negative Auswirkungen auf Schwangerschaften hat und zu Hitzschlag, verschlechtertem Schlafverhalten und schlechter psychischer Gesundheit führt. Sebastian Kneipp hat uns mit seiner Philosophie viele Wege aufgezeigt, wie wir umweltbewusster leben können. Besonders seine Wasseranwendungen können helfen, die Veränderungen besser zu überstehen.

Die Erde ist ein wunderschöner Planet, aber es gibt sie nur einmal !!!

Ihre Gisela Gehrman



Bilder: Gisela Gehrman

„Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet ihr merken, dass man Geld nicht essen kann.“

Weissagung der Cree



Gruppenteilnehmer aus Achtsamkeitskurs gegen Krebs an der MHH lernen die 5 Kneipp-Elemente kennen.



Dr. Jürgen Seja, Prof. Diana Steinmann, Dr. Sabine Schopp, MHH-Präsident Prof. Michael Manns und Prof. Peter Hillemanns
Copyright: Karin Kaiser/MHH

Eine Krebserkrankung ist für viele Menschen erst einmal ein Schock und eine extreme physische und seelische Belastung für die Betroffenen und ihre Angehörigen.

Die körperlichen, seelischen und psychischen Belastungen einer Krebserkrankung und die damit verbundenen Therapien nehmen erst ein-

mal einen hohen Stellenwert im Alltag der Erkrankten ein und beeinflussen natürlich sehr die Lebensqualität.

Viele Krebspatienten berichten im Krankheitsverlauf von auftretenden Ängsten, innerer Unruhe, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit.

Bedingt durch Stress kom-

men weitere Symptome hinzu. Durch die zunehmende Anspannung werden körperliche Verspannungen hervorgerufen. Für die Patienten und ihren Körper eine enorme Herausforderung und das über Monate.

Krebserkrankte möchten verständlicher Weise wissen, was sie selber tun können, um ihren Heilungsprozess zu verbessern.

An der MHH können die Patienten neben der herkömmlichen wissenschaftlich fundierten Medizin auch die komplementären, naturheilkundlichen Methoden als Ergänzung zur klassischen Krebstherapie kennen lernen.

Nach dem Motto: „Jede Anwendung ist eine Zuwendung“. Mit Ätherischen



Ein Zimmer ausgestattet mit den 5 Elementen von Sebastian Kneipp



Links: Der Barfußweg wird ausprobiert; rechts: Aufmerksam verfolgen die Damen dem kneippschen Treiben

Ölen, Wickeln und Auflagen oder rhythmischen Einreibungen erfahren die Patienten wie man auf sanfte und schonende Weise auftretende Beschwerden während der Therapie lindern kann.

Die MHH hat dazu vor mehr als 10 Jahren den Achtsamkeitskurs **„Mit Entspannung gegen Krebs“** für diese Patienten in Form eines 10-wöchigen Kurses angeboten. Im Achtsamkeitskurs lernen die Teilnehmer unter anderem folgende Angebote zur Entspannung kennen:

Qi Gong, Feldenkreis, Yoga, Waldbaden, Tanztherapie, Heilsames Singen, Lachyoga, Klangmeditation und die Kneipp Elemente.

Mit diesen unterschiedlichen Angeboten bekommen die Teilnehmer Methoden an die Hand, mit denen sie selbst etwas zu ihrem Wohlbefinden und der Ent-

spannung beitragen können.

Das naturheilkundliche Gruppenangebot **„Stärke deine Selbstheilungskräfte“** in Kombination mit dem Achtsamkeitskurs ist ein ganzheitliches Therapiekonzept.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Links:

<https://www.mhh.de/presse-news/mhh-neues-klaus-bahlsen-zentrum-fuer-integrative-onkologie-nimmt-seine-arbeit-auf>

<https://www.mhh.de/klaus-bahlsen-zentrum/komplementaermedizin/kurse>

Zu der feierlichen Eröffnung des neuen Klaus-Bahlsen-Zentrums für Integrative Onkologie im Comprehensive Cancer Center (CCC) an der Medizinischen Hochschule Hannover durften sich die Dozenten zu komplementären, naturheilkundlichen Therapiemethoden präsentieren.

Auch ich, als Kneipp-Gesundheitstrainerin mit Angeboten wie Klangmeditation, Heilsames Waldbaden und den 5 Elementen der kneippischen Gesundheitslehre habe bei der Eröffnungsfeier die Kneippschen Elemente vorgestellt.

Ihre Roswitha Kaiser



Bilder: MHH und Maike Isfort

Videokonferenzen innerhalb des Vorstandes nutzen



Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer in Niedersachsen!

Der Themenbereich „EDV“ gehört im Landesverband zu meinem Arbeitsbereich. Für den einen oder anderen klingt das kompliziert, ist es in der Regel aber nicht.

Ich möchte an dieser Stelle die einfachen Möglichkeiten zu einer Video-Konferenz aufzeigen.

Stellen Sie sich dazu vor, Sie schalten Ihren Fernseher ein und wählen das Programm, das Sie interessiert.

Nur wenig anders ist es mit einer Video-Konferenz. Nur nicht so spannend wie fernsehen.

Sie schalten Ihren Laptop

oder Ihr Tablett ein (beide haben bereits eine Kamera und ein Mikrofon an Bord) und schon kann es losgehen. Wenn Sie einen PC verwenden, sollten Sie überprüfen ob eine Kamera und ein Mikrofon angeschlossen sind. Beides wird gebraucht. Jetzt geht es weiter.

Für Bild- (Video-) Übertragungen ist häufig schon ein Programm in Ihrem Betriebssystem mit dabei. Ansonsten haben Sie eventuell schon einmal die Bezeichnungen:

Cisco WebEx, Google Meet, GoToMeeting, LogMeIn, Microsoft Teams, Slack, Zoom Meetings oder ..., gehört? Unwichtig - und doch, all diese Anwendungen sind

geeignet für eine Video-Konferenz.

Selbst wenn ich Sie jetzt mit der Vielzahl der Bezeichnungen verwirrt haben sollte, es gibt noch mehr und Sie brauchen nur eines.

Dazu kommt:

Viele dieser Anwendungen sind zudem bis zu einer bestimmten Dauer pro Sitzung kostenfrei nutzbar!

Sie brauchen noch eine Internetverbindung und eine E-Mail-Adresse. Das ist alles! Dann ist es so einfach wie telefonieren! Sie vereinbaren einen Besprechungszeitpunkt.

In der Anwendung legen Sie einen sog. Link (Datenverbindung) an und verschicken

diese, von Ihnen in der Anwendung erzeugte Datenverbindung, per E-Mail an die Adressaten, mit denen Sie sich besprechen wollen (Vorstand, Mitglieder, Angehörige etc.). Das kann auch einige Tage vor der Besprechung geschehen. Alle klicken dann am zugewiesenen Termin diesen Link an. Nach Freigabe des Mikrofons und der Kamera steht einer Videobesprechung nichts mehr im Wege.

Häufig reicht auch der Browser, so dass der/die Teilnehmende/n noch nicht einmal die spezielle Anwendung benötigen.

Bei der auslösenden Stelle laufen die Fäden zusammen. Jetzt ist es, als ob Sie sich gegenüber sitzen.

Nicht alle auf einmal sprechen, sondern nacheinan-

der. Mit etwas Übung klappt das ganz schnell und gut. Es ersetzt nicht den persönlichen Kontakt - ja, ist aber allemal besser, als wenn Sie viele einzelne Telefonate führen müssen, und es ist ggfs. auch schnell realisiert.

Keine Fahrten außer Haus, keine extra Kosten, kaum Aufwand.

Und ja, die Anderen schauen in Ihr „Konferenzzimmer“ so wie Sie in andere Besprechungszimmer sehen!

Also achten Sie auch darauf was Ihre Kamera alles sieht. Sie haben ja auch ein Bild von sich selbst.

Sie sehen, es ist einfach. Für Sie wird es noch einfacher!

Falls Sie Interesse haben, schreiben Sie mir eine E-Mail

und wir probieren es aus. Sie und ich!

Wir im Landesverband verwenden übrigens WebEx.

Mit kneippischen Grüßen

Bernhard Haug



Umsetzung des Kneipp-Gesundheits-Konzeptes in den Grundschulen



Schüler und Schülerinnen der Klasse 3a der Grundschule Bokeloh

Es ist mir ein sehr großes Anliegen, dass das Kneipp-Gesundheitskonzept in den Schulen im Alltag eingebunden wird. Es findet sowohl in der Umsetzung des Curriculums wie auch im Freizeitbereich Anwendung.

Unsere normalerweise gut funktionierenden Bewältigungsstrategien können trotz vieler medizinischer Erfolge gerade jetzt bei Kindern und Jugendlichen durch die lange Zeit der Negativmeldungen während der Pandemie und der neuerlichen Schreckensmeldungen aus der Ukraine erschöpft sein. An die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen wieder anzuschließen, ist es das Ziel, den Lehrerinnen und

Lehrern, den Schülerinnen und Schülern sowie den Eltern das Kneipp-Gesundheitskonzept in kindlicher Weise nahezubringen.

Je früher unsere Kinder eine gesunde Lebensführung erlernen und lernen, sie zu verinnerlichen und auch beizubehalten, ist doch die große Chance gesund zu bleiben.

Mein Anliegen ist es, ganz viele Schulen in Niedersachsen zu erreichen. Deshalb habe ich bereits Kontakt zum Schulleiter einer Grundschule in der Region Hannover aufgenommen und werde ab November Kontakt mit dem Arbeitskreis Kultus des Landtages Niedersachsen aufnehmen. Welche praktischen Erfah-

rungen und Erfolge haben Sie schon gemacht? Kommen Sie mit mir ins Gespräch, ich freue mich auf Ihre Beiträge und Unterstützung.

Ihre Petra Deschler



Eine besondere Auszeichnung Bad Zwischenahn wird Kneipp-Kurort

Am 12. August 2022 wurde durch den Ministerpräsidenten des Landes Niedersachsen, Stephan Weil, eine besondere Auszeichnung an den Kurdirektor von Bad Zwischenahn, Dr. Norbert Hemken, überreicht.

Die Urkunde zum Kneipp-Kurort, die Dr. Hemken entgegennehmen durfte, ging auf die Initiative der Gemeindeverwaltung und der Kurbetriebsgesellschaft zurück, die den Prozess zur Zertifizierung eingeleitet und erfolgreich durch das Audit geführt haben. Diese hervorragende Leistung war nur im Team aller Beteiligten vor Ort möglich und erstreckte sich über einen Zeitraum von zwei Jahren.

Der Bürgermeister von Bad

Zwischenahn, Henning Dierks, ging in seiner Ansprache auf die wirtschaftlichen Aspekte zur Zertifizierung ein und begann seine Rede mit einem Zitat der Eishockey-Legende Wayne Gretzky: „Gehe nicht dahin, wo der Puck ist. Gehe dahin, wo der Puck sein wird.“ und wählte in seiner Danksagung auch die folgenden Worte: „Vor allem passt „Kneippen“ perfekt in die heutige Zeit, in der es ein zunehmendes Bewusstsein für eine gute Ernährung, die körperlichen Vorzüge von Bewegung sowie ganzheitliche Ansätze im Allgemeinen gibt. Der Eishockey-Puck liegt schon seit einiger Zeit im Kneipp-Feld und wir sind uns sicher, dass er dort auch länger ver-

weilen wird.“

Diesen Worten können wir uns als Landesverband nur anschließen und freuen uns, in Bad Zwischenahn aktive Mitstreiter in Sachen Kneipp zu haben. Im Rahmen der Festveranstaltung konnte auch noch das im letzten Jahr fertiggestellte Wassertretbecken von den Teilnehmern der Feierstunde genutzt werden.

Damit ist Bad Zwischenahn nicht nur staatlich anerkanntes Moorheilbad, sondern jetzt auch staatlich anerkannter Kneippkurort. Von über 50 staatlich anerkannten Kneippheilkurorten erfüllen nur eine Handvoll diese doppelte Qualitätsauszeichnung.

Freundliche Grüße
Ralf Mohnhaupt



Auch unser Ministerpräsident und die politische Vertretung der Region nutzten das Angebot zum Wassertreten.



Quelle: Fachinformationsdienst "Verein & Vorstand aktuell", <https://www.vereinswelt.de>

EXTRALEISTUNGEN

Die besten Leistungen, die Sie Minijobbern, Teilzeitkräften und Vereinsmitarbeitern 2023 gewähren können

Mehr Netto vom Brutto, das ist in Zeiten wie diesen eine willkommene Unterstützung. Und siehe da: Auch 2023 lässt der Fiskus für Ihre Vereinsmitarbeiter einiges zu. Zum Beispiel können sie Ihnen auch im nächsten Jahr wieder Benzin- oder andere Gutscheine steuerfrei zukommen lassen.

Erfreulicherweise ist die Bandbreite steuerbegünstigter Gestaltungsmöglichkeiten auch 2023 wieder groß. Neben Kinderbetreuungskosten (z.B. Kindergartenzuschuss) kommen beispielsweise auch Fahrtkostenerstattungen oder die Überlassung von iPhones/iPads in Betracht. Die Vorteile solcher Extras liegen auf der Hand. Erhält Ihr Vereinsmitarbeiter

zum Beispiel monatlich einen Benzingutschein vom Verein, kann er für maximal 50 Euro steuer- und abgabenfrei tanken. Weiterer Vorteil: Bei 520-Euro-Kräften werden die 50 Euro dabei nicht auf die 520-Euro-Grenze angerechnet. Die folgende Übersicht zeigt Ihnen die besten Möglichkeiten für 2023 und worauf es bei deren Einsatz ankommt!

Achtung:

Einige dieser Extras und Zuschüsse sind für Ihre Vereinsmitarbeiter nur dann steuerlich begünstigt und/oder beitragsfrei in der Sozialversicherung, wenn der Verein sie zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn gewährt. Wo dies der Fall ist, habe ich es in der Übersicht ausdrücklich erwähnt.

Vergütungsbestandteil	Beispiel	Konditionen
Aufmerksamkeiten bei persönlichen Anlässen, z. B. Geburtstag	Geschenk zum Geburtstag oder Blumen zum Jubiläum	Steuer- und beitragsfrei im Wert bis 60 € brutto pro Anlass (keine Geldgeschenke!)
Belegschaftsrabatte	Der Verein verkauft Trikots und Fanartikel und räumt Personalrabatte ein.	Kauf von Waren des Arbeitgebers zum Sonderpreis (Personalrabatt steuer- und beitragsfrei bis 1.080 €/Jahr)
Erholungsbeihilfen	Urlaubszuschuss	Pro Jahr können 156 € für den Mitarbeiter, 104 € für seinen Ehepartner und 52 € für jedes Kind mit 25 % pauschalversteuert und beitragsfrei gezahlt werden.

VEREIN & VORSTAND AKTUELL

Der unentbehrliche
Informationsdienst
für Ihre Vereinsarbeit

Vergütungsbestandteil	Beispiel	Konditionen
Getränke/Genussmittel zum Verzehr während der Arbeit	Möglichkeit, Kaffee am Automaten kostenlos zu beziehen	Steuer- und beitragsfrei
Gesundheitsfördernde Maßnahmen	Rückenschule	Bis 600 € pro Mitarbeiter und Jahr steuerfrei
Fahrtkostenzuschüsse für Fahrten zwischen Wohnung und Arbeitsstätte	Fahrt von zu Hause in die Vereinsgeschäftsstelle, wo der Mitarbeiter seinen Arbeitsplatz hat	0,30 € pro Entfernungskilometer (ab dem 21. Kilometer 38 Cent) oder die tatsächlichen Kosten öffentlicher Verkehrsmittel können mit 15 % pauschalversteuert und beitragsfrei ausgezahlt werden (nur zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn).
Jobticket	Fahrkarte für den öffentlichen Nahverkehr	Überlässt der Verein als Arbeitgeber dem Mitarbeiter das Jobticket zum gleichen Preis, den er an das Verkehrsunternehmen zahlt, entsteht kein sogenannter geldwerter Vorteil.
Kinderbetreuungskosten		Steuer- und beitragsfrei (nur nachgewiesene Kosten, nur zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn)
PC/Tablett und Smartphone leihweise Überlassung zur privaten Nutzung		Steuer- und beitragsfrei
PC/Tablett-Übereignung an den Vereinsmitarbeiter		25 % Pauschalsteuer, beitragsfrei
Sachbezüge, z. B. Warengutscheine	z. B. Benzingutschein	Steuer- und beitragsfrei bis 50 €/Monat

Kneipp-Verein mit neuer Vorsitzenden

Langjähriger Vorsitzender Wilhelm Mannott geehrt

Auf der diesjährigen Hauptversammlung konnte der Vorsitzende des Kneipp-Vereins Aurich, Wilhelm Mannott, eine erfreulich hohe Zahl an Mitgliedern begrüßen.

In seinem Rechenschaftsbericht bedauerte Mannott den leicht gesunkenen Mitgliederstand.

Dass der Verein zur Zeit nur noch 377 Mitglieder hat, begründete Mannott als Folge der Coronapandemie. Über einen langen Zeitraum konnten viele regelmäßige Kursangebote und Gemeinschaftsveranstaltungen wie Feiern und Fahrten nicht stattfinden. Die Vereinsangebote unter freiem Himmel, Gymnastik mit Wassertreten, Radfahren und Boule wurden durchgeführt, wenn es die gesetzlichen Vorgaben erlaubten. Sie fanden dann auch immer re-

gen Zuspruch unter den Mitgliedern.

Erfreulicherweise konnte Mannott 8 Mitglieder mit Urkunden und Präsenten für 40- und 25-jährige Mitgliedschaft auszeichnen.

Der von der Schatzmeisterin des Kneipp-Vereins Aurich, Doris Scholz, abgegebene Kassenbericht wies trotz aller widrigen Umstände eine gesunde Kassenlage aus.

Vor den erforderlichen Vorstandswahlen erklärte Wilhelm Mannott, dass er aus gesundheitlichen Gründen nicht wieder für das Amt des Vorsitzenden zur Verfügung stehe. Seine Stellvertreterin, Gisela de Vries-Ley, bedankte sich im Namen des Vereins bei Mannott für seine mehr als 12-jährige Tätigkeit als Vorsitzender und überreichte ihm und seiner Frau ein Präsent.



Von links: Harald Diemel, Willi Mannott und Gisela de Vries-Ley

Da sich Wilhelm Mannott als Vereinsvorsitzender auch im Beirat des Landesverbandes engagiert hat und sich dort immer sehr für die Interessen des Landesverbandes und insbesondere die der Ostfriesischen Vereine eingesetzt hat, zeichnet Harald Diemel als Beiratsmitglied des Landesverbandes Wilhelm Mannott mit dem Landesverbandsabzeichen in Gold und der entsprechenden Urkunde aus. Die abschließenden Neuwahlen des Vorstandes hatte der Vorstand gut vorbereitet und alle Ämter konnten wieder besetzt werden. Der Verein wird zukünftig von der bisherigen 2. Vorsitzenden Gisela de Vries-Ley geführt. Ihr steht ein erfahrenes und engagiertes Team zur Seite.



Der neue Vorstand des Kneipp-Vereins Aurich e.V.

Text und Bild: Harald Diemel

Bad Iburg weiterhin staatlich anerkannter Kneippkurort



May-Britt Pürschel übergab Daniel Große-Albers persönlich die Anerkennungsurkunde für Bad Iburg als Kneippkurort.

Höchstpersönlich holte Bürgermeister Daniel Große-Albers in Hannover die Urkunde ab, die bestätigt, dass Bad Iburg auch in Zukunft ein staatlich anerkannter Kneippkurort ist.

May-Britt Pürschel vom Niedersächsischen Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Digitalisierung bestätigte, dass die Überprüfung durch ein Expertengremium in diesem Frühsommer ergab, dass Bad Iburg alle Voraussetzungen erfüllt, die ein staatlich anerkannter Kneippkurort

vorweisen muss.

Eine solche Überprüfung wird alle zehn Jahre vorgenommen, um sicher zu stellen, dass die Anerkennung langfristig berechtigt ist.

Herr Große-Albers nutzte den Besuch, um konstruktive Gespräche mit den Vertretern des Ministeriums zu führen bezüglich des Themas Tourismus in Bad Iburg, und in wie weit und in welcher Form das Land Niedersachsen hier unterstützen kann.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter:

Daniel Große-Albers
Tel. 05403 / 40421.

Text und Bild: Stadt Bad Iburg



Ferienpassaktion Kneipp-Verein Bodenwerder e.V.

Spiel & Spaß beim Wellnessstag im Kneipp-Verein

Bei herrlichem Sommerwetter kamen 12 Mädchen in das Kneippzentrum an der Rühler Straße zum beliebten „Wellnesstag“.

Nach einem kurzen Kennenlernen mit den Betreuerinnen Britta Mansius und Ulrike Ehlers- v. d. Heide folgte eine Besichtigungs-

tour durch das Kneippzentrum. Dann ging es raus auf das schattige und großzügige Außengelände.

Bei Spielen mit Sandsäckchen, Jongliertüchern und dem großen Schwungtuch gab es reichlich Bewegung und Spaß.

„Wassertreten“ und „Armbad“ nach Kneipp sorgten für Abkühlung.

Ein selbstzubereiteter Eistee und ein kleiner Snack waren die perfekte Erfrischung. Die Zeit verging wie im Flug, und viel zu früh wurde diese fröhliche Truppe von den Eltern wieder abgeholt.



Die Ferienpasskinder bei einer Erfrischung in den Räumen des Kneipp-Vereins.
Stehend vom Vereinsvorstand: Ulrike Ehlers von der Heide

Unten: Und hier die Mädchen im Element Bewegung im Vereinsgarten



**Text und Bilder:
Ulrike Ehlers- v. d. Heide**

„Überglücklich“ - Kneipp-Anlage ist wieder in Betrieb!

Was war geschehen?

Unser Start in die Saison 2022 war mit vielen Hindernissen und intensivem Arbeitsaufwand verbunden. Wir stellten fest, dass unser Kneipp-Wassertretbecken im Französischen Garten in einem reparaturbedürftigen Zustand war. Durch Vandalismus waren Fliesen beschädigt und das Abwasserrohr mit eingedrückten Bierdosen verstopft.

Nach telefonischem Kontakt mit der Stadt, die für die Instandsetzung zuständig ist, wurde die Reparatur in Auftrag gegeben. Dieses konnte zeitnah erledigt werden.

Es fehlte uns nun ein Betreuer für die Anlage. Unser lieber langjähriger, pflichtbewusster Herr Schulz wollte aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr die Arbeit übernehmen. Unser Bemühen um den Nachfolger stellte sich als schwierig dar. Eine Kleinanzeige in der Zeitung hatte leider keinen Erfolg. Auch Nachfragen im Umfeld blieben ohne Erfolg.

In dieser Zeit wurde uns bewusst, wie beliebt und wichtig für die Celler und auch Besucher von außerhalb die Tretanlage ist, weil uns viele Nachfragen erreichten.

Ein erneuter Versuch über die



Herr Theilmann, der ab jetzt die Wassertretstelle betreuen und warten wird.

Zeitung einen Betreuer zu finden, hatte dann Erfolg!

Eine Redakteurin berichtete



Jetzt kann man in Celle wieder im Französischen Garten Wassertreten

nach Absprache mit uns über unsere Situation. Sie erwähnte auch die gesundheitlichen Vorzüge einer Tretanlage.

Die Tätigkeitsbeschreibung: Unter freiem Himmel, einmal in der Woche 2,5 Std., zur selbstbestimmten Zeit, war für einige Bewerber ansprechend, um sich bei uns zu melden!

Der Vorstand entschied sich für Herrn Theilmann. Nun konnte die Anlage zeitnah in Betrieb genommen werden.

Herr Schulz gab Herrn Theilmann eine Einführung und will auch weiterhin bei Fragen zur Verfügung stehen. Vielen Dank sagen wir Herrn Schulz für seinen Einsatz!

Inzwischen ist die Anlage, Dank des Herrn Theilmann, der seine Arbeit gerne macht, wieder sehr gepflegt. Besucher haben uns das bestätigt. Auf unseren Wunsch hin hat das Grünflächenamt auch wieder eine Holzbank aufgestellt, um das Ablegen der Kleidung oder eine Sitzmöglichkeit zu haben.

Nun sind wir zufrieden und glücklich!

Text und Bilder: Margit Kalb

Saturnringschule trifft Kneipp-Verein



Diese Schulkinder der Saturnringgrundschule waren dabei

Am 4. Juli ist der Kneipp-Verein Garbsen gemeinsam mit der Klasse 4b der Saturnringschule aufgebrochen zur Schatzsuche des Sebastian Kneipp. Pünktlich 8:30 Uhr begab sich die Gruppe Schü-

ler mit Herrn Wolf und Frau Nieberg auf den Weg. Angeleitet wurden die Schüler von der Geocacherin Natascha Philips und der ersten Vorsitzenden des Vereins, Peggy Ahlborn.



Hier beim Wassertreten - rechts: die 1. Vorsitzende Peggy Ahlborn

Die Schüler hatten die Aufgabe nach den fünf Elementen der Kneippschen Lehre zu suchen. Lebensordnung, Wasser, Kräuter, Bewegung und Ernährung waren die Ziele. Bei der Wassertretanlage im Stadtpark Garbsen hatten die Schüler viel Spaß, das Wassertreten ganz im Sinne Kneipps, im Storchengang kennenzulernen.

Nach 3 Stunden und etwas mehr als 3 km haben die Kinder etwas über Sebastian Kneipp gelernt, über Äpfel und Vitamine, über Qigong und Atmung. An der letzten Station haben die Kinder sich ein Getränk mit echten Kräutern selbst hergestellt und nun auch endlich den Schatz gefunden. Es gab für jedes Kind eine kleine Kneipp-Gesundheitsbürste als Erinnerung an diesen schönen Ausflug.

Der Kneipp-Verein Garbsen versucht mit derartigen Aktionen Kinder an die Gesundheitslehre nach Kneipp heranzuführen und sie somit auch für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren.

Die nächste Schatzsuche dieser Art finden interessierte Kinder im Ferienpass der Stadt Garbsen.

Text und Bild: Peggy Ahlborn

Zu Gast in Bückeburg

Tagesfahrt

Im Vergleich zu den heißen Tagen des Augusts ist es angenehm kühl und leicht bewölkt, als sich heute morgen dreizehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Hauptbahnhof versammeln. Nach einer freundlichen Begrüßung und einigen Hinweisen auf den geplanten Verlauf unserer Besichtigungsreise durch unseren Gruppenleiter Herrn Hans Linke besteigen wir die Westfalenbahn und erreichen in etwa einer halben Stunde unseren Zielort Bückeburg.

Auf der schnurgeraden Bahnhofstraße gelangen wir zu Fuß in wenigen Minuten zum Brunnen auf dem Marktplatz, wo um elf Uhr die Stadtbesichtigung mit unserem Stadtführer Herr Karl Dettmer beginnt. Er spricht einleitend vom „Weihnachtszauber“ im Schloss, eröffnet von Fürst Alexander zu Schaumburg-Lippe höchstpersönlich sowie seiner Gattin Fürstin Mehkame, einer berühmten Konzertpianistin. Des Weiteren erwähnt er – ebenso unter der Ägide des Fürsten und seiner Gattin - die beliebte „Landpartie“ im idyllischen Schlosspark, wo man an diversen blumengeschmückten Buden und Ständen vorbeipromenieren und alles das erwerben kann, „was man eigentlich gar

nicht braucht.“ Für viele Filmproduktionen hat das Schloss als eine begehrte Kulisse gedient. Man denke nur an „Mata Hari“, „Johannes Brahms“ und sogar – hochaktuell - „Queen Elizabeth“. Auch „Der gute Göring“ ist dabei gewesen, wobei sich mancher fragen mag, ob es ihn wirklich gegeben hat und was er wohl Gutes vollbracht hat. Außerdem erfahren wir, dass der Ort gegenwärtig knapp 20.000 Einwohner hat, bereits seit 1600 einen Wochenmarkt betreibt, im Jahre 1609 die Stadtrechte erwarb und im Laufe seiner jahrhundertelangen Geschichte nie zerstört wurde - nicht vom mächtigen Feldherrn Tilly im Dreißigjährigen Krieg und auch nicht im Zweiten Weltkrieg von den Engländern. Da galt nämlich die Redensart „Euch wollen wir schonen, denn hier wollen wir wohnen“.

Im Verlauf unseres Rundganges besichtigen wir das 1607/08 errichtete Rathaus, das 1907 einem erweiterten Neubau im Stile des Historismus mit einem großen Theatersaal für kulturelle Veranstaltungen weichen musste. Gleich darauf sehen wir das schon von außen sehr imposant wirkende Hubschraubermuseum, vor dem

wir eine Weile verharren, um den dort postierten Rettungshubschrauber zu bestaunen. Besondere Erwähnung verdient der Bahnhof, ein 1847 vom damaligen Fürsten Georg Wilhelm zu Schaumburg-Lippe mit einer Million Goldmark finanzierter dreiteiliger Prachtbau mit dem markanten hochherrschaftlichen Säulengang, wo nur der Fürst selbst und der Kaiser, der mehrfach im Bückeburger Schloss zu Besuch weilte, aus- und einsteigen durften.

Ein Stück weiter die Lange Straße hinauf werfen wir einen Blick auf das legendäre Gasthaus „Zur Falle“, wo der berühmte Heidedichter Hermann Löns, Chefredakteur der Schaumburg-Lippischen Landeszeitung von 1907 – 09, regelmäßig hängengeblieben ist. Dort hat er nicht nur seine Manuskripte bearbeitet, sondern auch dem Gerstensaft kräftig zugesprochen. Er muss dadurch den Ärger des Fürsten und diverser Stadtoberen erregt haben, denn nach zweijähriger Tätigkeit wurde er aus seinem Amt gefeuert und der Stadt verwiesen. Mit seiner bissigen Satire „Duodez“ rächte er sich aber wegen dieser Schmach, indem er unverkennbar ein wenig schmeichelhaftes Porträt der Stadt

Bückeburg zeichnete. Am oberen Ende der Langen Straße ragt unvermittelt die mächtige und prächtige evangelisch-lutherische Stadtkirche vor dem Auge des erstaunten Besuchers auf. Sie wurde aus Obernkirchener Sandstein errichtet, und zwar 1611 – 1615 vom Grafen Ernst zu Holstein-Schaumburg, der mit seiner Frau Hedwig auf einem Gemälde im Inneren der Kirche verewigt wurde. Über dem Portal lesen wir den Schriftzug „Exemplum Religiosis Non Structurae“, was soviel heißen soll, dass diese Kirche nicht wegen der Baukunst, sondern als Beispiel der Frömmigkeit erbaut wurde. Die Prachtentfaltung des Innenaumes hält dem Vergleich mit der glanzvollen barocken Fülle mancher katholischen Kirche stand. Wir

bewundern die reich verzierte, prächtige Fürstenloge, die imposante Orgel im hinteren Teil des Kirchenschiffs, die kunstvoll geschnitzte und mit Blattgold überzogene Kanzel und das mittig im Raum stehende, aus Bronze gegossene Taufbecken. Das meisterlich gestaltete Kunstwerk erzählt für nicht leskundliche Kirchenbesucher der damaligen Zeit die lehrreiche Geschichte einer von Gott erschaffenen und behüteten Welt.

Unsere Stadtführung findet ihren krönenden Abschluss vor dem Schlosstor, an dessen Oberkante deutlich erkennbar ein großes VGG („von Gottes Gnaden“) prangt, das den einfachen Bürger zur Ehrfurcht vor den gekrönten Häuptern ermahnen sollte. Nach so vielen beeindruckenden

und lehrreichen Sehenswürdigkeiten begeben wir uns ins Schlosscafé, wo wir bei Puffer mit Apfelmus, Pflaumenkuchen mit Sahne, Kaffee oder Cappuccino die Mittagspause verbringen. Um 14 Uhr versammeln wir uns im Innenhof des Schlosses, um mit unserer Führerin einen Rundgang durch die prachtvollen Räumlichkeiten zu machen.

Um 17 Uhr sind alle am Bahnhof. Und gleich darauf geht's wieder heim nach Hannover. Unser besonderer Dank gilt Herrn Linke, der alles so gut vorbereitet und organisiert hat. Die Freude am Gesehenen und Erlebten spiegelt sich in unseren Gesichtern. Man betrachte nur einmal das Gruppenfoto.

*Text: Hans-Georg Wendland
Bild: Frau Danielisz*



Schloss Bückeburg

Kunst in der Natur



Weitere Exponate des Kunstwanderweges auf dem ehemaligen Expo Gelände in Nieheim

Ende August unternahmen die Wandergruppen des Kneipp-Vereins und des MTVs 49 eine Wanderung auf dem Kunstpfad in Nieheim.

Ausgehend vom Startpunkt an der Stadthalle Holzminden fuhr man in Fahrgemeinschaften zur Eichenallee im Oberdorf, Nieheim-Holzhausen.

Dort übernahm Heiner Bergmann, der die Tour ausgearbeitet hatte, die Leitung und führte die Gruppe zu den außergewöhnlichen Kunstobjekten.

Die Anfänge dieses Kunstpfades gehen auf die Weltausstellung EXPO 2000 in Hannover zurück und befinden sich auf einem ca. 10km langen Wanderweg im Wald um den

Holsterberg. Acht unterschiedliche Objekte wurden von internationalen Künstlern entwickelt und in die Natur integriert. Auf schmalen Pfaden gelangt man zu den teils versteckten Kunstwerken, die manchmal erst auf den 2. Blick erkennbar sind.

Schon am Parkplatz an der Eichenallee empfing uns das Streichorchester mit dem Titel – there is music in the air-.

Eine begehbare Parkettinsel war ein weiteres Kunstwerk, wobei es sich hier um ein dreidimensionales Bodenrelief handelt, welches aus alten, abgestorbenen Bäumen der nahegelegenen Eichenallee gesägt wurde.

Das Baumhaus in 10m Höhe an Seilen hängend und freischwebend erweckte ein besonderes Interesse der Gruppe, allerdings war dieses nur von außen zu besichtigen. Die kugelige Konstruktion erinnert an eine archaische Taucherglocke aus Jules Vernes Erzählungen.

Ein längeres Verweilen fand an der Windwiege statt, die zum Ausruhen und Fotografieren einlud. Es handelt sich hierbei um eine überdimensionale runde Hängematte, die mit Seilen an Bäumen aufgehängt ist. Ein kleines Schlupfloch ermöglicht es dem Besucher, einzusteigen und Platz zu nehmen, wovon einige aus der Gruppe auch



Gebrauch machten.
Der Verlobungsring, eine weitere Installation, soll die Verbundenheit des Menschen mit der Natur darstellen und war eine besonders schöne Darstellung.
Das Boot im Haus erweckte

besondere Aufmerksamkeit. Was mag wohl zuerst gewesen sein, das Boot oder das Haus?

Zum Ende erreichten wir den Holsterturm. Mehrere Speereschienen wie auf den Turm geworfen und dann dort stecken geblieben zu sein, wie wohl der Name dieses Kunstwerkes vermuten lässt – Attacke am Holsterturm -.

Diese Wanderung bei schönem spätsommerlichen Wetter mit außergewöhnlichen Kunstobjekten hatte allen Beteiligten viel Spaß gemacht und Heiner Bergmann erhielt für seine Ausarbeitung ein großes Dankeschön und viel Lob. Zufrieden trat man den Heimweg an.



Text und Bild: Birgit Oppermann



Die Wandergruppe bei der hängenden Windwiege

Schöne Tage mit vielen Eindrücken im hohen Norden



Die aktive Gruppe des Kneipp-Vereins Münden im hohen Norden

In diesem Herbst unternahm der Kneipp-Verein Münden erstmals nach zwei Pandemie-jahren Pause wieder eine mehrtägige Busreise. Diesmal ging es „gen Norden“ in die Holsteinische Schweiz. Mit dabei waren auch einige Teilnehmer aus dem befreundeten Kneipp-Verein Eschwege. Untergebracht war die Gruppe in dem kleinen Ort Groß Wittensee im Kreis Rendsburg-Eckernförde, nahe dem gleichnamigen See. „Es war eine interessante, aufschlussreiche und unterhaltsame Fahrt mit vielen Sehenswürdigkeiten“, so die Organisatorin Helga Quentin. Stationen der Reise waren unter anderem der Nord-Ostsee-Kanal mit dem Schiffshebewerk in Scharnbeck sowie ein Tagesausflug nach Plön, Eutin, Bad Mallerntal und in die Landeshauptstadt Kiel im Rahmen

einer Fünf-Seen-Rundfahrt. Hinzu kam eine weitere Tagesfahrt rund um die Schlei mit Besichtigungen in den Städten Kappeln und Schleswig. „Wir hatten herrlichen Sonnenschein an allen Tagen, die wir dort im hohen Norden waren“, freute sich Quentin über das schöne Wetter während des Aufenthalts, das zum allgemein positiven Eindruck der Reise beitrug. Zum Abschluss legte man auf der Rückfahrt noch einen Zwischenstopp in der Hansestadt Hamburg ein. Hier gab es nochmal ein umfangreiches Besichtigungsprogramm. Eine Hafenrundfahrt, eine Stadtrundfahrt mit dem Bus, Besuche im Fischereihafen und in der Speicherstadt standen zur Auswahl auf dem Programm. Einige Teilnehmer machten außerdem noch einen Spaziergang bis zur Elb-

philharmonie. Das obligatorische Fischbrötchen am Hafen durfte natürlich auch nicht fehlen. „Echt lecker“, so Quentin in ihrer Nachlese. Von ihr gab es zum Abschluss Dank und Lob an Fahrer und Kneipp-Mitglied Michael, der alle gut von Station zu Station der Reise und auch wieder nach Hause gebracht hat. Im nächsten Jahr möchte der Kneipp-Verein die bereits zweimal geplante und jeweils pandemiebedingt wieder abgesagte Fahrt an den Lago Maggiore in Norditalien nachholen. Nun hoffen alle, dass es diesmal klappen wird. Die diesjährige Busreise war immerhin ein erster gelungener Schritt zurück zu einer gewissen Normalität des Vereinslebens, auch wenn die Vorsicht nach wie vor mitreist. Abschließend nahmen wir in einem der hübschen Schnoor - Cafés Platz, wo wir bei Kaffee und Kuchen unsere Eindrücke von dieser wunderschönen Stadt Revue passieren ließen, bevor wir wieder nach Hannover zurückfuhren. Wir freuen uns auf weitere Unternehmungen dieser Art.

*Text: Karsten Rohlf
Bild: Stefan Heide*

Kneipp-Verein Quakenbrück besucht die „Schatzkiste Bodensee“



Gruppe vor der italienischen Wasser-Blumentreppe auf der Insel Mainau

Nachdem im letzten Jahr die geplante große Jubiläumsreise coronabedingt abgesagt werden musste, behinderte nun der russische Angriff auf die Ukraine die Reisepläne des Kneipp-Vereins für eine Fahrt ins Baltikum. Doch trotz der täglich neuen Kriegsnachrichten und der andauernden Pandemie wollten wir unbedingt eine gemeinsame Reise unternehmen, um das soziale Miteinander unseres Vereinslebens weiterhin zu stärken. Nachdem der Entschluss feststand, innerhalb Deutschlands zu verreisen, wurde eine tolle Fahrt mit vielen Highlights an den Bodensee organisiert.

Das grandiose Schauspiel eines der größten Wasserfälle

Europas erlebten die Teilnehmer bereits am ersten Abend auf einer Bootstour am Rheinfluss von Schaffhausen. Ein Stadtrundgang in Konstanz und die ganz besondere Welt der Kloster- und Gemüseinsel Reichenau mit den romantischen Kirchen standen am nächsten Tag auf dem Programm.

Ein regelrechtes Dahlienmeer erwartete die Besucher auf der Blumeninsel Mainau, wobei bereits die Anreise mit dem Schiff ein Vergnügen war. Die Farbenpracht und die Blütenvariationen der Dahlienbeete sind die Herbstattraktion auf der Insel.

Ein weiterer Höhepunkt war das Gräfliche Schlossfest, bei dem die Familie Bernadotte

traditionell die Türen des Barockschlosses für die Öffentlichkeit öffnet, und die Kneippianer das Schlossambiente und hochwertiges Kunsthandwerk bestaunen konnten. Anschließend wurden „Schümli und Mainau-Schokotorte“ im tropischen Ambiente des Cafés im Palmenhaus serviert. Mit dem Erlebnis von Start und Landung eines Zeppelins in Friedrichshafen, wo die Idee des Zeppelins geboren wurde, begann das Programm des vierten Tages.

Leider war es wegen Renovierungsarbeiten nicht möglich, einen Blick auf die weltberühmte Seebühne der österreichischen Festspielstadt Bregenz zu werfen, wobei die Seilbahnfahrt auf den Hausberg Pfänder bei wolkenlosem Himmel und mit einem einzigartigen Ausblick auf den Bodensee und die Alpen dafür entschädigte. Besuche auf zwei sehr unterschiedlichen traditionellen Obsthöfen mit gemütlicher Verkostung in geselliger Gemeinschaft rundeten die erlebnisreichen fünf Tage ab.

**Text und Bilder:
Kneipp-Verein Quakenbrück**

Kneippen ist spitze!

An einem Mittwoch im August begrüßten wir im Kneipp-Verein Verden Schülerinnen und Schüler zur Ferienspaß Aktion.

Sie hörten etwas aus dem Leben von Sebastian Kneipp und bekamen einen kleinen Eindruck von seinem Handeln und Wirken.

Natürlich wurden im kleinen Kräutergärtchen verschiedene Kräuter entdeckt, beschnuppert, geerntet und probiert. Gemeinsam schnitten wir die Kräuter für einen Quark-Dip klein.

Einige kamen für unsere leckere Kräuterlimonade in den Krug und andere wurden einfach so probiert.

Ein Armbad schenkte uns die nötige Erfrischung bei diesem sonnigen Wetter.



Eine Auswahl an selbst getrockneten und gekauften Kräutern für die Schüler der Ferienspaßaktion.

Das Herstellen von Seifen mit Lavendel- und Rosenblüten und das Anrühren eines einfachen Lavendelbalsams rundeten unser gemeinsames Tun ab.

Am Ende konnten alle leckere Muffins, den Kräuter-

quark und die selbst gemachte Limonade bei einer kleinen Geschichte genießen. Viel zu schnell waren die zwei Stunden um.

Text: Kathrin Fehsenfeld



Selbstgemachte Kräuterbutter schmeckt doppelt so gut



Apfelbaum gepflanzt

Kneipp-Verein dankt der Otto-Hahn-Schule



Bei der Pflanzaktion im Schulgarten: Schüler der 7cR von Dagmar Schlemm (v.li.) sowie Vertreter des Kneipp-Vereins, Ortsbürgermeister Thomas Silbermann und Schulleiterin Helga Radtke.

Der Kneipp-Verein ist 70 Jahre alt geworden und hat dieses Jubiläum am vergangenen Wochenende in der Otto-Hahn-Schule feiern können. Als Dankeschön für die Überlassung der Räumlichkeiten, schenkte der Verein der Schule einen Tag vorher einen Apfelbaum. Der fand im Schulgarten einen passenden Platz.

Schüler der Klasse 7cR und Lehrerin Dagmar Schlemm pflanzten das junge Gehölz gleich ein.

Wertvolle Tipps gab Ortsbürgermeister Thomas Silbermann, der zusammen mit dem Ortsrat schon über reichlich Baumpflanzerfahrung

verfügt. Die nächste Aktion ist schon terminiert, und zwar am 11. November bei den Schrebergärten entlang der Fährstraße.

Für die Vorsitzende des Kneipp-Vereins, Petra Deschler, war das Geschenk an die Schüler ein Herzensanliegen. Denn der Verein stehe nicht nur für Sport, sondern auch für gesunde Ernährung. Schmackhafte Früchte gehören dazu und die dürfte der Baum mit botanischem Namen Cox Orange Renette gewiss reichlich tragen, so die Hoffnung. Ein süßer, aromatischer und edler Herbstapfel soll es später einmal sein.

Für Schulleiterin Helga Radtke

ist es wichtig, dass Kinder im Einklang mit der Natur aufwachsen. Der Schulgarten im Besonderen und das Thema Umweltbildung im Allgemeinen bilden daher eines der 17 Ziele für Nachhaltigkeit, für deren Umsetzung die Schule gerade wieder mit einem Preis ausgezeichnet worden ist. Sie darf sich jetzt offiziell „Umweltschule in Europa“ nennen.

Text und Bild: HAZ, Tau



Kneipp-Aktionstag im Diakonischen Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking

Am Samstag, d. 23. Juli 2022 fand im Innenhof des „Diakonischen Wohn- u. Pflegezentrums Amalie Sieveking“ bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen ein Kneipp-Aktionstag statt.

In ihrer Begrüßungsrede hieß Frau Plessmann, Leiterin des Sozialen Dienstes in der Einrichtung, die Bewohner und die Mitglieder des Kneipp-Teamvorstands herzlich willkommen. Sie bat die Mitglieder des Vorstands sich kurz vorzustellen.

Nach den Worten: „Der liebe Gott muss ein Kneippianer sein, er lässt die Sonne für uns scheinen“, erzählte Frau Susanne Bender über das Leben von Sebastian Kneipp und seinen Werdegang. Sie

berichtete über die 5 Elemente der Kneippschen Lehre. In Zusammenarbeit mit dem sozialen Dienst der Einrichtung und dem Teamvorstand des Kneipp-Vereins Wolfenbüttel waren Stände zu den 5 Elementen Lebensrhythmus, Bewegung, Wasser, Ernährung und Kräuter aufgebaut. Jeder Stand wurde von interessierten neugierigen Bewohnern besucht, die die Angebote ausprobiert und gern angenommen haben. Armbäder, Handmassagen mit Kräuterölen, Trommeln auf großen Medizinbällen und das Ertasten von Gegenständen in „Fühlboxen“ kamen gut an. Es gab mit Lavendel gefüllte Duftsäckchen und verschiedene frische Kräuter um

den Geruchssinn zu aktivieren. Frau Plessmann und ihre Mitarbeiter hatten ein Buffet mit vielen frischen und gesunden Köstlichkeiten vorbereitet. Es gab Säfte, Müsli, Fingerfood, Salate und Dips. Diese Gaumenfreuden wurden gern probiert und fanden viel Anerkennung und Zuspruch.

Alle, Ausrichter und Bewohner, hatten viel Spaß bei diesem Aktionstag.

Am Ende der Veranstaltung beschlossen Frau Plessmann und der Kneipp-Teamvorstand bald mit der Planung für ein gemeinsames Sommerfest im kommenden Jahr zu beginnen.

**Text und Bilder: Kneipp-Verein
Wolfenbüttel e.V.**



Links: Frau Plessmann, Leiterin des Sozialen Dienstes und rechts daneben der Vorstand des Kneipp-Vereins Wolfenbüttel e.V.



*Herzlichen
Glückwunsch
zum
Geburstag*

“Mögest du ein Lied in deinem Herzen haben,
ein Lächeln auf deinen Lippen tragen und
nichts als Freude in deinen Händen halten.”

Wir wünschen Ihnen Glück, Frohsinn, Freude,
treue Freunde an Ihrer Seite und eine große
Portion Gesundheit.

Herzlichst Ihr Vorstand
vom Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.

Vorankündigung Landeshauptversammlung 2023

Unsere nächste Landeshauptversammlung findet
am 15.04.2023 im Hotel Dillertal, Dille 8 in 27305 Bruchhausen Vilsen statt.

Bitte merken Sie sich den Termin vor!



Bildungsprogramm 2023

Der Kneipp-Bund Landesverband wird 2023 für KiTas interne Seminare zur Zertifikatsverlängerung der Einrichtung oder auch Ausbildungen zum Kneipp-Gesundheitserzieher*in anbieten.

Für die Kneipp-Vereine sollen in verkürzter Form Seminare regional im Bereich Vereinswesen oder zum Thema "Kneippsche Lehre" angeboten werden.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt weiterhin bei 10 Personen. Eine örtliche Lokalität müsste der auszurichtende Kneipp-Verein stellen.



***Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,
Überlastung schadet.***

Zitat von Sebastian Kneipp



Verleihung Gütesiegel Kita am Hesse



links: die KiTa Leitung und Frau Kaiser vom Landesverband , rechts.: Behälter fürs Wassertreten stehen bereit

Am Freitag, dem 15. Juli 2022 war es endlich soweit, die Paritätische Kindertagesstätte „Am Hesse“ in Garbsen ist nun eine vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung. Frau Swiecki hat mit ihrem Team ein wunderbares Sommerfest organisiert zu dem richtig viele Besucher

gekommen sind. Das Vorstandsmitglied Roswitha Kaiser vom Landesverband hat der KiTa dazu vom Kneippbund das "Gütesiegel" und die Urkunde überreicht, und dazu vom Landesverband Niedersachsen-Bremen einen Scheck. Es war ein rundum gelungenes Sommerfest, bei dem

die kneippischen Elemente überall präsent waren. Die Fotos, gemacht von den Mitarbeitern und Eltern der KiTa, sprechen für sich. Wir wünschen der KiTa weiterhin viel Freude an Ihrer Arbeit.

**Text: Peggy Ahlborn
Bilder: Eltern KiTa "Am Hesse"**



links: die Kräuter sind gepflanzt, rechts: man ist gespannt, was noch so kommt

Spätsommertage im Kindergarten St. Josef

Welch wunderbaren Sommer haben wir in diesem Jahr genießen können. Eis essen, Baden gehen im Meer oder Freibad, Radtouren, erholsame Urlaubstage und noch vieles mehr konnte in den Sommerferien erlebt werden.

Seit fünf Wochen ist unsere Einrichtung wieder geöffnet und viele neue Kinder besuchen unsere Krippe und den Kindergarten.

Das Spätsommerwetter lädt

uns ein draußen zu spielen, zu toben, zu forschen oder einfach zu entspannen.

So ist beispielsweise Barfußlaufen ganz selbstverständlich in unserer Einrichtung.

Ein besonders schöner und naturnah angelegter Pfad gibt den Kindern die Möglichkeit, ganz in Ruhe zu spüren, wie sich die verschiedenen Untergründe anfühlen.

Bunte Kreide klein raspeln und den farbigen Sand rühren, Sandsuppe „kochen“

und Sandkuchen „backen“ und dabei mit allen Sinnen fühlen können, wie hart, bunt, nass oder matschig etwas sein kann, auch das ist Kneippen.

Wir genießen die letzten sonnig warmen Tage und freuen uns auf den kommenden bunten Herbst.

*Text und Bilder:
Kindergarten St. Josef*



oben: der selbst angelegte Barfußpfad, rechts: wir kochen Sandsuppe mit Kreidem, unten: so entsteht Sandkuchen



Aktives Ferienprogramm gemeinsam mit Kindern aus der Ukraine



Das macht jedem Spaß

Mit zahlreichen Aktivitäten für Kinder und Familien sorgt der Kneipp-Verein Münden wieder für aktive und bewegungsreiche Sommerferien. In diesem Jahr ist das Programm mit insgesamt 23 Einzelangeboten während der gesamten Ferienzeit sogar noch um einiges umfangreicher als zuvor. Neben dem Sommer-Ferien-Zirkus der Kinder- und Jugendsportgruppe Mitmach-Zirkus (kurz „MiZi“) gibt es diesmal auch Ferienschwimmen für Kinder im Hochbad und im Lehrschwimmbecken der Drei-Flüsse-Realschule.

Und es gibt noch etwas Besonderes: Die Ferienaktivitäten laufen als umfangreiches Bewegungspaket im Pro-

gramm „Aktiv für Geflüchtete“ des LandesSportBundes Niedersachsen. Die gesamte Maßnahme wird gefördert aus Mitteln des Landes Niedersachsen. An den Angeboten nehmen daher auch Kinder aus der Ukraine mit ihren Eltern und Großeltern teil, die wegen des dortigen Krieges ihre Heimat verlassen haben und zurzeit bei uns wohnen. Da die Geflüchteten in der Regel ohne größere Deutschkenntnisse zu uns kommen, sind alle Aktivitäten im Ferienprogramm grundsätzlich zweisprachig, so gibt es keine Sprachbarriere. Die Teilnehmenden trauen sich dabei umso eher, ihre ersten Worte in der neuen Sprache einfach mal beim Miteinan-

der auszuprobieren. Das klappt echt prima.

Das Ferienprogramm hat sich schnell herumgesprochen. So viele Teilnehmende hatten wir noch nie! Die Angebote finden überall sehr guten Zuspruch und rege Beteiligung. Mehrere Familien aus der Ukraine waren auch vor den Ferien schon im Kneipp-Verein aktiv. Sie kommen nahezu regelmäßig und nehmen zum Teil sogar lange Fuß- und Fahrwege in Kauf, um mitmachen zu können. Natürlich sind auch einheimische Kinder und Familien, sowie andere Migranten und Feriengäste unter den Teilnehmenden. Die Freude an gesunder Bewegung und der Spaß beim Sport kennen eben keine Grenzen.



Geschicklichkeit und Konzentration sind hier gefordert



Hier konnten Schwimmabzeichen gemacht werden, alle waren mit Begeisterung dabei

Inna Serhieieva, eine junge ukrainische Mutter, die erst kürzlich mit ihrer Tochter nach Deutschland gekommen war, hatte sich spontan bereiterklärt, in den Zirkusstunden mitzuhelfen und dort die Kinder beim Spielen und Üben mit zu beaufsichtigen. Bei den vielen bewegungshungrigen Akrobatinnen und Akrobaten war das durchaus eine Herausforderung, die sie allerdings beachtlich gut gemeistert hat. Da beim Zirkusangebot schon viele recht junge Kinder mitmachten, waren deren Eltern oder Großeltern meist mit dabei und halfen ebenfalls mit, wenn eine helfende Hand benötigt wurde, zum Beispiel beim Auf- und Abbau.

Beim Sommer-Ferien-Zirkus haben bis zum 13. August zweimal wöchentlich die Sport- und Zirkusgeräte in der Halle zum Ausprobieren

zur Verfügung gestanden. Die Auswahl war groß, das Interesse ebenso. Schnell hatten die Kinder ihre ersten Kunststücke gelernt und diese dann immer weiter verbessert. Manche Eltern probierten es auch mal, durchaus mit Erfolg aus. Beim Ferienschwimmen im Hochbad wurde für die verschiedenen Schwimmabzeichen geübt. Hier war besonders die Ausdauer beim Schwimmen gefragt. Für die Anfänger gab es im Anschluss noch ein paar Übungen im Nichtschwimmerbecken. Aus dem Förderprogramm wurden hierfür unter anderem Schwimmhilfen angeschafft. Im Lehrschwimmbecken wurde ebenfalls Schwimmen und Tauchen geübt, außerdem wurde hier viel im Wasser gespielt – es waren ja schließlich Ferien!

Als Highlight führen am

20. August einige Zirkuskinder nach Göttingen, um dort beim Sommerfest der Pro Senioren Residenz Friedländer Weg mit den gelernten Kunststücken eine bunte Zirkusshow für die Bewohner und Gäste zu präsentieren. Die Akteure waren schon sehr gespannt auf ihren großen Auftritt vor Publikum. Für vielfältige Bewegung sorgte im Ferienprogramm auch die Aktion „Spiele aus aller Welt“ mit verschiedenen Bewegungs- und Geschicklichkeitsspielen aus anderen Ländern rund um den Globus. Die Teilnehmenden erhielten für ihre gewonnenen Punkte kleine Preise. Zum Abschluss fand eine Kinderolympiade statt. Die Kinder und Familien aus der Ukraine waren hier ebenfalls aktiv.

Text und Bilder: MitmachZirkus

Städtischer Kindergarten mehrfach ausgezeichnet



Die Kita-Erzieher*innen und KiTa-Leitung mit den Kindern bei der Jubiläumsveranstaltung
Bild unten: Tanja Fabick nimmt die Urkunde von Rudolf Krewer vom Lions Club in Empfang.

Der Städtische Kindergarten Wunderland in Stadthagen ist nunmehr seit 10 Jahren Kneipp zertifiziert. Dieses Jubiläum wurde im Juni diesen Jahres gefeiert. Dazu überbrachte Roswitha Kaiser ihre

Glückwünsche und einen Scheck vom Landesverband. Dabei zeigte ihr die Leiterin Frau Fabick auch gleich die Einrichtung - ein Einfamilienhaus mit kleinem, aber feinem Außengelände,

welches gut durchdacht angelegt ist und in dem sich Kneipp überall widerspiegelt. Wir wünschen der KiTa weiterhin viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen der Kneipp-Philosophie!

Zusätzlich wurde der Kita auf der Jubiläumsfeier für ein 2-Jahresprojekt zum Thema "Klimawandel" der goldene Löwe des Lions Clubs Stadthagen überreicht. Herzlichen Glückwunsch!



Text: KiTa Wunderland
Bilder: KiTa Wunderland und ©
Schaumburger Nachrichten
Quelle: nin

Grundschule in Bokeloh setzt mit Unterstützung die 5 kneippschen Elemente um.



Die Schulkinder der dritten Klasse mit ihren Nordic-Walking-Stöcken

Der Kneipp-Verein Wunstorf unterstützt die örtliche Grundschule Bokeloh bei der Umsetzung der kneippschen Elemente.

Am 8. Juni konnte Frau Hofheinz die Jubiläums-Urkunde für die Schule entgegennehmen. Nunmehr 10 Jahre lang ist die Grundschule Mitglied im Kneipp-Verein. Frau Deschler, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Wunstorf, überreichte Frau Hofheinz eine Urkunde sowie eine Anstecknadel.

Die 5 Elemente nach Kneipp (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance) haben längst Einzug im Schulalltag gehalten. Erst vor kurzem wurde der Grund-

schule vom Kneipp-Verein ein Klassensatz hochwertiger Nordic-Walking-Stöcke geschenkt, die schon in der Notbetreuung und im Unter-

richt häufig zum Einsatz kamen. Dadurch, dass die Stöcker höhenverstellbar sind, können sie schnell auf die unterschiedlichen Kindergrößen angepasst werden und ermöglichen außerdem einen kontaktlosen Sport in Coronazeiten.

„Wir bedanken uns ganz herzlich dafür und hoffen auf viele weitere Jahre guter Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein“, so Frau Hofheinz.

Vielleicht geht die Grundschule irgendwann den Weg der Zertifizierung.

Text und Bilder: Petra Deschler



Frau Deschler (links) überreicht Frau Hofheinz die Urkunde

Fenchel – eine alte Heilpflanze



Die Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Tür, herrliche Düfte von den Weihnachtsgewürzen, Lebkuchen und Schokolade oder Gänsebraten mit Rotkohl zieht durch die Räume. In dieser Genusszeit naschen und essen wir häufig mehr als uns gut tut, weil wir einfach nicht widerstehen können.

... und die Herbst/Winterzeit bleibt Erkältungszeit.

Fenchel ist eine der ältesten Heil- und Gemüsepflanzen der Welt. Bereits Karl der Große (747- 814) hat die Bedeutung des Fenchels für die Gesundheit erkannt. Auch Hildegard von Bingen wusste den Fenchel als Heilpflanze zu schätzen, er soll die Lieblingspflanze der Äbtissin gewesen sein. Fenchel als Heilkraut wirkt antibakteriell, antiseptisch, entspannend, harntreibend, krampflösend, schleimlö-



send, tonisierend, milchbildend und anregend auf den Körper.

Die am häufigsten mit Fenchel behandelten Beschwerden sind Verdauungsprobleme und Erkältungen. In der Botanik werden drei verschiedene Arten beschrieben. Der Fenchel gehört zu der Familie der Doldengewächse, seine Früchte sind der Samen.

Der gewöhnliche oder auch bittere oder wilde Fenchel wird als Arzneifenchel angebaut. Seine Früchte schmecken bittersüß und leicht scharf. Der Süße Fenchel (syn. Römischer Fenchel, Gewürzfenchel) ist uns hauptsächlich als Gewürz und Bestandteil von Hustenbonsbons bekannt.

Der Gemüse- und Zwiebel-fenchel hat ebenfalls eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, er bindet Fette im Magen und wirkt so verdauungsfördernd.



Inhaltsstoffe:

Fenchel ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen, vor allen Vitamin C.

Fencheltee

Innerliche Beschwerden, wie Verdauungsprobleme, verhaltener Milchfluss oder auch Kopfschmerzen und Melancholie werden traditioneller Weise mit Fencheltee behandelt. Laut Hildegard von Bingen vermag es der Tee zudem, Haut und Haare zu kräftigen.

Ein Liter des Fencheltees pro Tag sei dabei für die Gesundheit das Beste. Und die Empfehlung der Klosterfrau kann tatsächlich unverändert weitergegeben werden. Als Dosierungsrichtlinie gilt:

- 1 TeeLöffel (TL) Fenchelsamen für 1 Tasse Tee
- 4 TL Fenchelsamen für eine 1 Liter Kanne Tee

Lassen Sie den Tee für circa fünf bis zehn Minuten zie-

hen, bevor sie die Fenchelsamen absieben und den Tee in kleinen Schlucken genießen.



Dampf – Inhalation bei Husten

Übergießen Sie 4 Eßl. angemörserten Fenchelsamen mit 1 Liter heißen Wasser, alles 10 Min. ziehen lassen. Den Sud in eine große Schale geben.

Achtung: Temperatur prüfen! Sich nicht am heißen Wasserdampf verbrennen. Zum Inhalieren halten Sie Ihren Kopf bedeckt mit einem großen Badetuch über die Schale und inhalieren anschließend 10 Min.. Danach ein dickes Wolltuch um den Kopf und 15 Min. nachruhen.

Husten – Honig

Geben Sie 2 - 3 Eßl. angestoßenen Fenchelsamen in ein großes Marmeladenglas.

Übergießen sie den Fenchelsamen mit 500 ml flüssigem Honig vom Imker und stellen an einen dunklen Ort. Sofern möglich das Glas täglich 2mal drehen/wenden, aber nicht schütteln. Nach 3 Wochen den Fenchel-Honig in ein neues Glas absieben.

Anwendung:

Bei Heiserkeit, Halsschmerzen und Husten täglich 1 Teel. langsam im Mund zergehen lassen oder einen Teel. in einen warmen Hustentee rühren.

Achtung:

Kinder erst ab dem 2. Lebensjahr tägl. einen halben Teelöffel!

Fenchelwein – Diese Rezept soll aus den Aufzeichnungen der Hildegard von Bingen Medizin stammen.

... bei Bronchitis, Brust- und Lungenleiden

Zutaten:

- 5 g oder 1,5 flache Teel. Fenchelsamen
- 12 g oder flache 1,5 Teel. Zimt
- 10 g Süßholzwurzel
- 1 l Weißwein
- 1 Eßl. Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten nach und nach mörsern und in einen Topf geben, Honig und Wein dazu geben und alles aufkochen. Den Topf eine Woche an einen dunklen Platz stellen. Nach einer Woche abgießen

und dunkel und kühl lagern. 2 Wochen haltbar.

Anwendung:

Täglich ein kleines Schnaps-glas voll trinken.

Inhaltsstoffe der Süßholzwurzel haben eine auswurf-fördernde und Schleimhaut-schützende Wirkung. Fenchel besitzt ein ätherisches Öl, das schleim- und krampflösend wirkt, Bakterien hemmt und die schleim-abtransportierenden Härchen in den Bronchien aktiviert. Zimt wirkt allgemein stärkend und hat ebenfalls antibakterielle Eigenschaften.



Achtung: Süßholz nicht länger als 6 Wochen nehmen. Auf die Einnahme von Süßholz oder Lakritze auf jeden Fall verzichten, wenn Sie an Leber- oder Nierenerkrankungen, Bluthochdruck oder Kaliummangel leiden!



Fenchellikör

Zutaten:

- 4-5 Eßl. angestoßene Fenchelsamen
- 100 g Kandiszucker
- 375 ml Doppelkorn
- 1 Schraubglas

Zubereitung:

Den angestoßenen Fenchelsamen und den Kandis in das Schraubglas geben und mit dem Korn übergießen. 2 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Täglich gut schütteln, bis der Kandis aufgelöst ist. Alles durch ein Sieb in eine saubere Flasche füllen und weitere 3 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort reifen lassen.

Anwendung:

Nach einer fetthaltigen Mahlzeit, bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl oder Blähungen ein Likörgläschen trinken.

Fenchelöl – Bäuchleinöl, sehr hilfreich schon bei Säuglingen

Anwendung:

Zur äußeren Anwendung bei

Blähungen führt man insbesondere bei Kindern gerne eine sanfte Bauchmassage mit Fenchelöl durch. Das Öl wird zu diesem Zweck mit angewärmten Händen auf dem Bauch verteilt und anschließend mit kreisenden Handbewegungen im Uhrzeigersinn ins Bauchgewebe einmassiert. Die Bewegung im Uhrzeigersinn hat ihren Grund, denn auch die Dickdarmschlingen verlaufen im Uhrzeigersinn, weshalb Gasansammlungen im Darm durch Massagen in die Verlaufsrichtung leichter werden können.

Wichtig hierbei ist, dass die Hände keinen zu starken Druck auf den Bauchraum ausüben, was gerade Kindern schnell unbehaglich werden könnte. Kombiniert wird Fenchel bei der Ölherstellung gerne mit Anis, der ebenfalls gut gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen hilft.

Aus diesem Grund hier ein Rezept für selbstgemachtes Anis-Fenchel-Öl:

Zutaten:

- 5 g Fenchelsamen
- 5 g Kümmelsamen
- 5 g Anissamen
- 110 ml Pflanzenöl z.B. Olivenöl
- 1 kleines Schraubglas (z.B. Marmeladenglas)
- 1 dunkles Fläschchen

Zubereitung:

Zerstoßen Sie die Fenchel-Kümmel-Anissamen grob in einem Mörser, damit das Öl die in den Samen enthaltenen ätherischen Öle später besser aufnehmen kann.

Geben Sie die Samen nun zusammen mit dem Pflanzenöl in ein Schraubglas, verschließen Sie dieses gut und lassen Sie den Ölsatz für etwa 6 Wochen an einem lichtreichen Ort.

Nachdem das Kräuteröl gereift ist, wird es abgeseibt, legen sie dazu ein sauberes Taschentuch oder eine Mullkompressen in das Sieb. Geben sie nun das Öl in eine dunkle saubere Flasche. Es ist ca. 6 Monate haltbar.

Achtung – Die Rezepte ersetzen nicht den Besuch beim Hausarzt!

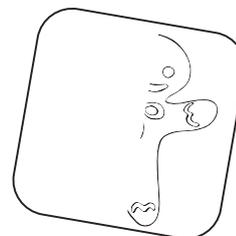
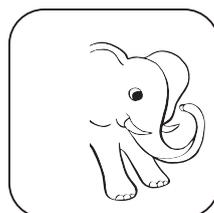
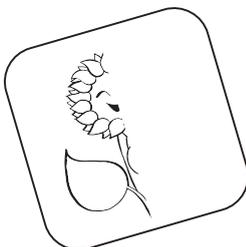
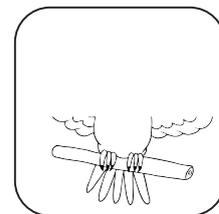
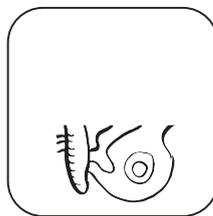
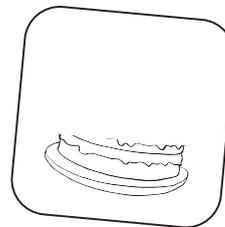
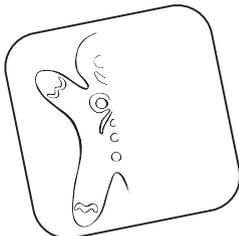
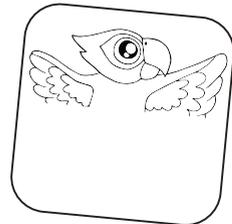
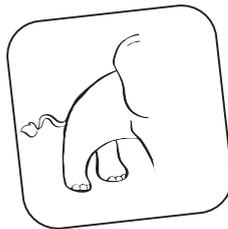
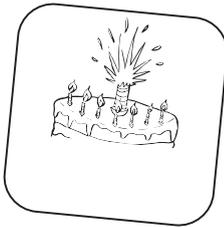
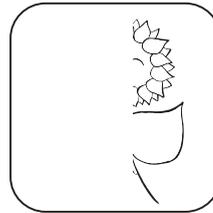
Der Landesverband Niedersachsen-Bremen und die Dozentin übernehmen keine Verantwortung bei auftretenden Beschwerden nach Anwendung der Rezepturen.

Text : Roswitha Kaiser
Bilder: pixabay.com

Kinderrätsel

Welche Bilder gehören zusammen?

Verbinde die passenden Bilder mit einem Stift.



Sudoku

Sudoku Rätsel 12 Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

		3		5			7	9
2			6	9	3	1	5	
	8	9		2	1			
1				7	8	9		6
9		8	2					5
	2			4		8		
8		5		6	2		9	
	9		5		7	6		1
7			4	3			8	

Referenten-Steckbrief



Wer bin ich?

- Beate Möller
- Wohnhaft im wunderschönen Mecklenburg-Vorpommern

Berufliche Fortbildung:

- Fernlehrgang zur Kneipp Gesundheitspädagogin SKA
- Teilnahme an der Weiterbildung für Vereinsberater
- Teilnahme an der Weiterbildung Kneippanwendungen für Kinder
- Teilnahme am Seminar Gesundheitspädagogen Zusatzschwerpunkt „Lebensordnung und Entspannung“
- Teilnahme an Referentinnen-Arbeitstagung der SKA
- Ideenwerkstatt: Tolle Kräuterideen und Düfte mit Gabriele Baumeister
- Ätherische Öle Sinneserfahrung für kleine Nasen mit Gabriele Baumeister
- Heilkräuter und ätherische Öle in der Betreuung von Senioren
- Märchen und Yoga mit Petra Proßowsky

Auf weiteren Weiterbildungen bin ich für Euch unterwegs, um immer wieder etwas Neues für Euch bereit zu haben

Fähigkeiten:

- Kneipp-Einführungskurs
- SKA „Kneipp-Anwendungen für Kinder“
- Einführung
- Lebensordnung
- Natürliche Reize
- Durchführung von Elternabenden
- Durchführung von Inhouse-Schulungen
- Unterstützung bei der Umsetzung des Kneipp-Konzeptes in Kita und Schule

Referenzen als Dozentin:

- SKA „Kneipp-Anwendungen für Kinder“
 - Schwerpunkte: Einführung, Lebensordnung, natürliche Reize
- SKA „Kneipp Gesundheitstrainer / -in“
 - Schwerpunkte: Lebensordnung, natürliche Reize
- SKA „Kneipp-Mentor“
- Einführungskurs



Liebe Kneipp-Familie!

„Ein besinnliches Weihnachtsfest, einige Tage der Ruhe, Zeit für kleine Spaziergänge, Zeit für sich selbst und die Familie, Zeit, um Kraft und neue Ideen zu sammeln für das neue Jahr. Ein Jahr mit weniger Sorgen, weniger Stress, dafür mehr Erfolg und Gesundheit, eben alles, was man braucht, um zufrieden und glücklich zu bleiben.“

Wünscht Ihnen der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen-Bremen e.V.

Wir machen Weihnachtsferien!

Unsere Geschäftsstelle ist vom 19.12.2022 bis zum 03.01.2023 geschlossen.

Ab dem 04.01.2023 sind wir wieder persönlich für Sie da!

In der Zwischenzeit nehmen unser Fax: 05141 97805-20 oder unsere E-Mail: info@kneipp-bund-nds.de Ihre Nachricht gerne entgegen.

Unsere Öffnungszeiten ändern sich ab 2023 montags bis freitags von 09-13 Uhr.

Wir sagen "Tschüss Sabine"

Frau Bein geht zum 31.12.2022 nach über 25 Jahren Dienstzugehörigkeit in ihren wohlverdienten Ruhestand. Wir möchten uns noch einmal ganz herzlich für das tolle Miteinander bedanken und wünschen ihr weiterhin Gesundheit und eine schöne Zeit.

Titel:

Der Titel „Kneipp“ ist zu Gunsten der Kneipp-Werke Würzburg als eingetragene Marke geschützt.

Bezugsbedingungen:

Der Landesverband behält sich vor, Anzeigenaufträge wegen des Inhalts, der Herkunft oder der fachmännischen Form nach einheitlichen Grundsätzen des Landesverbandes abzulehnen. Wiederverwendung des redaktionellen Inhalts ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Landesverbandes Niedersachsen-Bremen gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Der Inhalt der veröffentlichten Anzeigen muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Herausgeber und V.i.S.d.P.:

Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.

Petra Deschler, Bernhard Haug, Gisela Gehrman, Ralf Mohnhaupt, Roswitha Kaiser
Jägerstr. 20a, 29221 Celle;
E-Mail: info@kneipp-bund-nds.de
Internet: www.kneipp-bund-nds.de

Eingetragen beim Amtsgericht Lüneburg
VR 200223

Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

Redaktion und Layout:

Ralf Mohnhaupt, Gisela Gehrman und Birgit Rudolf

Fotos:

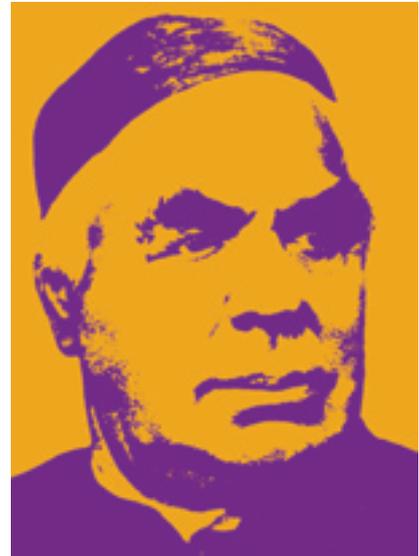
Die Fotos, soweit nicht namentlich benannt, mit freundlicher Genehmigung der Kneipp-Vereine, Kneipp-Kitas und Pixabay.de.

Druck:

Onlineprinters GmbH
Dr.-Mack-Straße 83
D-90762 Fürth
Auflage: 1.000 Stück

Redaktionsschluss für unser nächstes Nds.-Info:

Beiträge in digitaler Form bitte bis zum 31.05.2023 einreichen.



Zitat von Sebastian Kneipp:

„Es brechen im Leben viele Stürme über die Gesundheit der Menschen herein. Wohl dem, der seine Gesundheit durch Abhärtung gut gefestigt hat.“

Die 5 Kneipp-Elemente



Lebensrhythmus

Dieses Element verbindet die übrigen vier Elemente miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in größtmöglicher Ausgeglichenheit und Harmonie mit der Gesellschaft und der Umwelt. Eine gesunde Lebensweise begegnet den Belastungen des Alltags mit einem entsprechenden Ausgleich in Ihrem Innern.



Bewegung

Die Mobilisierung bewirkt eine Verbesserung der Funktionen des Bewegungsapparates, ein Training von Herz-Kreislauforganen und eine Normalisierung krankhafter Stoffwechselwerte. Außerdem begünstigt sie die geistige Leistungsfähigkeit und fördert die seelische Entspannung. Nicht zuletzt stärkt eine gezielte Bewegungstherapie auch das Immunsystem.



Wasser

Wasser machte Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Bei klassischen Wasseranwendungen wird 's Ihnen prickelnd heiß und kalt! Wasser als Träger von Wärme und Kälte hält gesund: Stärkt die Leistungsfähigkeit, aktiviert die Abwehrkräfte und verfeinert Ihre Selbstwahrnehmung.



Ernährung

Essen nach Kneipp ist einfach gut, - schmackhaft, vielseitig, vollwertig und frisch. In der Zubereitung geben Sie den regionalen Produkten der Saison den Vorzug. Ballaststoffreiche Kost fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität, macht Sie fit für die Anforderungen des Alltags und versorgt Sie mit allem was der Körper braucht.



Kräuter

Gesunde Wirkung aus der Natur: So schützen Sie sich vor Krankheiten und lindern viele Beschwerden. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Experte und Phytotherapeut. Nach seinem Tod bewies die Forschung, wie Recht er mit seinen Empfehlungen hatte. Lernen auch Sie die Hausmittel schätzen, die er vor 150 Jahren eingesetzt hat. Ob als Tee, Gewürz, Wickel- und Badesatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.