

Niedersachsen-Bremen

Info 1-2024





Landesverband
Niedersachsen-
Bremen e.V.



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:

Interview BKK24Seite 4
Kneipp BildungsurlaubSeite 7
Reden ist nicht nur SilberSeite 9
2. Kneipp-Boule-DeisterturnierSeite 11
HochwasserSeite 12
Verein & Vorstand aktuellSeite 14

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Zu Lesen auf den Seiten 17 - 30

Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen

Kneipp-KiTa TagSeite 36
Kneipp-MiZiSeite 38
Die Tasse Kaffee des KneippianersSeite 40
Fünf Elemente für die KitaSeite 41

Sonstiges

GeburtstagsgrüßeSeite 23
Kneipp-Nachmittag im Wohn- u. PflegezentrumSeite 31
Kräuter-VisiteSeite 32
Vormerkung LHVSeite 42
SommergüsseSeite 42
ImpressumSeite 43



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

Celle im Juni 2024

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

Wohin geht die Reise? Nicht unsere persönlichen Reisen, sondern wie entwickeln sich die Vereine, an diesem Thema arbeiten wir verstärkt! Viele Gespräche lassen auch uns spüren, es gibt einen Wandel in der Gesellschaft und die strukturellen Veränderungen verlangen nach Anpassung. Vieles ist noch undifferenziert, nach den Regionalkonferenzen werden wir eine Auswertung vornehmen und die Ergebnisse in die Planung für 2025 aufnehmen.

Die Themen rund um die Gewinnung von „Freiwilligen“ für die Vorstandsarbeit stehen unverändert auf unserer Tagesordnung für Veranstaltungen und Sitzungen. Schon Sebastian Kneipp hat sich zu dem Einsatz für das Gemeinwohl positiv geäußert, aus dem ein Gewinn für die eigene Kraft und Stärke hervorgeht.

Wir hoffen, Sie können diesen Effekt in Ihrem Verein spüren und bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei den vielen unermüdlichen Helfern in den Vereinen, die Ideen und die Lehre von Sebastian Kneipp in unserem Alltag lebendig zu halten. Die Berichte im Heft sind ein gutes Beispiel für die Vielfältigkeit zur Umsetzung seiner Philosophie.

Für die verbleibende Sommerzeit wünschen wir Ihnen gute Erholung und Stärkung, damit wir den nächsten Herausforderungen – im Verein oder privat – gelassen entgegensehen können.

Mit kneipp'schen Grüßen

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



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

„Vereine sind mir sehr wichtig“

Interview mit Jörg Nielaczny, Vorstandsmitglied der BKK 24



Jörg Nielaczny, Vorstandsmitglied der BKK 24

Die BKK24 und der Kneipp-Bund verbinden schon lange gemeinsame Ziele, u.a. fördert die BKK24 Mitgliedschaften in den Kneipp-Vereinen.

Das Motto der BKK 24 „Länger besser leben.“ passt hervorragend zu der Kneippschen Lehre.

Was verbinden Sie mit „Kneipp“?

Ist es nur das kalte Wasser, wie bei den meisten Menschen oder ist es mehr?

Zugegeben: „Mein erster Gedanke gehört dem kalten Wasser, dem Wassertreten, dem Kneippen.“

Doch „Kneipp“ geht weit darüber hinaus und ist für mich nicht etwa „nur“ eine Heilmethode - vielmehr verbinde ich damit eine Gesundheitsidee, die einen stark präventiven und gesundheitsförderlichen Charakter hat.

Besonders gut gefällt mir der ganzheitliche Ansatz bei der Lehre Sebastian Kneipp.“

Was verbindet Sie persönlich mit "Kneipp"?

Sind Sie mit der Lehre vertraut?

„Vertrautheit ist ein sehr weitgehender Begriff und ich möchte mich nicht als Kneipp-Experten bezeichnen. Erlauben Sie mir, es etwas anders zu beschreiben: Mir sind die fünf Elemente bewusst, ich kenne die damit verbundenen Ziele und habe mich intensiver damit beschäftigt, was man in diesem Sinne für sich selbst

und für seine Gesundheit tun kann. Aus beruflicher Perspektive gibt es zahlreiche Parallelen zum Präventionsprogramm „Länger besser leben.“ der BKK24. Ich vermute, dazu kommen wir später noch etwas genauer.“

Leben Sie "Kneipp"?

„Kein klares Ja und kein klares Nein. Wenn es zum Beispiel um regelmäßige Bewegung geht, dann fühle ich mich mit Joggen und Fahrrad fahren gut unterwegs. Zudem achte ich auf eine ausgewogene Ernährung, ohne mir Dinge zu verbieten. Ich denke, man sollte - was übrigens so gut wie immer gilt - einfach nichts übertreiben und dabei mehr auf Qualität, als auf Menge achten.

Zunehmend mehr Beachtung gehört der psychischen Gesundheit, der mentalen Fitness. Die Bedingungen für mentales Wohlbefinden zu schaffen und zu erhalten wird in Zukunft noch wichtiger werden und ist noch viel zu wenig im Fokus alltags-tauglicher und niedrigschwelliger Prävention. Auch wenn ich meist gut mit Stress umgehen kann und mich als durchaus resilienten Menschen bezeichnen würde, gilt es, das seelische Immunsystem stets zu

wecken und zu fördern sowie achtsam damit umzugehen.“

Wie wichtig sind für Sie Vereine, seien es Kneipp-, Sport- oder z.B. Heimatvereine?

„Vereine sind mir sehr wichtig - beruflich und privat! Aus beruflicher BKK24-Sicht sind Vereine bedeutende Kooperationspartner in unserem Präventionsprogramm „Länger besser leben.“ und die größte Gruppe in unserem über 400 Institutionen zählenden bundesweiten Partnernetzwerk. Vereine sind gesellschaftlich unverzichtbare Initiatoren, Umsetzer, Multiplikatoren und Motivatoren für gesundheitsbewusstes Verhalten. Vereine sind soziale Brückenbauer und ihre Rolle im Rahmen von Inklusion, Integration sowie der Vernetzung von Kindergärten, Schulen, Kommunen und Betrieben wird aus meiner Sicht deutlich unterschätzt.

Aus privater Sicht bin ich „meinem“ Verein schon fast ein Leben lang als Mitglied verbunden und darf inzwischen seit rund zehn Jahren Vorsitzender des SV Nienstädt 09 im Landkreis Schaumburg sein. Das Ehrenamt macht einfach Spaß und ist ein schöner Ausgleich zum Job.“

Herr Nielaczny, Sie leiten eine bekannte Betriebskrankenkasse. Welchen Stellenwert hat für Sie und Ihr Team der Präventionsgedanke?

Vorangestellt: „Als BKK24 verstehen wir uns als Gesundheitspartner auf Augenhöhe, mit starken Leistungen und Services, die weit über das gesetzlich Notwendige hinausgehen. Wir sind da, wenn wir gebraucht werden, wenn es um die bestmögliche Versorgung geht, wenn es um die persönliche Beratung oder das schnelle Bearbeiten von Anträgen geht.

Und leider geht es dabei nicht immer um präventive Leistungen, sondern um ganz akute Hilfe in Notfällen. Dafür gibt es uns - und das ist auch gut so!

Abseits dessen spielt im Team der BKK24 - mit sehr vielen engagierten und tollen Kolleginnen und Kollegen - der Präventionsgedanke eine herausragende Rolle. Neben unserem Logo steht nicht nur „Länger besser leben.“, mit diversen Zusatzleistungen verstehen wir dies als unseren Auftrag für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kundinnen und Kunden.

Denn: Lieber vorbeugen statt behandeln!“

Welche Möglichkeiten sehen Sie, in Ihrer Krankenkasse, die Lehre von Sebastian Kneipp zu fördern und umzusetzen?

„Lassen Sie mich ganz praktisch einige Beispiele aufzählen: Wir kooperieren mit dem Kneipp-Bund seit vielen Jahren, arbeiten auf lokaler und regionaler Ebene mit diversen Kneipp-Vereinen zusammen, wir haben unseren ersten „Länger besser leben.“-Preis im Jahr 2013 an einen Kneipp-Verein vergeben, einen unserer Bewegungsräume in der Hauptverwaltung nennen wir „Sebastian Kneipp“.

Und wir unterstützen die inzwischen reguläre Professur für Naturheilkunde an der Charite, vormals eine maßgeblich durch den Kneipp-Bund unterstützte Stiftungsprofessur.“

Würden Sie Ihren Mitgliedern "Kneipp" empfehlen?

Klare Antwort: „Ja! Das tun wir regelmäßig. Für unsere Kundinnen und Kunden erstatten wir einmalig den Mitgliedsbeitrag bis zu einer Höhe von 50 Euro in einem der über 1.200 Kneipp-Vereine überall in Deutschland. Dabei ist es egal, ob man Neumitglied oder bereits jahrelang bei einem Kneipp-Verein ist. Unabhängig davon und wie zu Beginn des Gespräches angesprochen, gibt es zwischen Kneipp und BKK24 bzw. „Länger besser leben.“ sehr viele verbindende Elemente.“

Vielen Dank für das nette Gespräch Herr Nilaczny.

Ihre Gisela Gehrman



Bild: Gisela Gehrman

BKK24 *Länger besser leben.*

Bei uns stehen Sie als Mensch im MITTEL- PUNKT!

Uns liegt Ihre **GESUNDHEIT** sehr am Herzen.



In Zeiten, in denen sich vieles rasant schnell verändert, steht die eigene Gesundheit ganz weit oben, denn die GESUNDHEIT ist unser höchstes Gut!

Lernen Sie unsere Kneipp-Bildungsurlaube kennen.

Mit den 5 Elementen der Kneipp'schen Gesundheitslehre erstellen Sie sich Ihr ganz persönliches, ganzheitliches Gesundheitsmanagement.

Die Coronapandemie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, dass wir die Selbstfürsorge für unsere Gesundheit gut im Blick behalten, ja in die eigenen Hände nehmen.

Mit den fünf Elementen - Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und den Heilkräutern - hat uns Sebastian Kneipp ein wunderbares naturheilkundliches Konzept an die Hand gegeben.

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, diese fünf Elemente in der Theorie und Praxis kennen

zu lernen.

Sie bekommen Anregungen an die Hand und werden staunen, wie einfach sich diese Angebote in den Alltag einfügen lassen und wie leicht Sie sich mit wenig Aufwand selber helfen können.

Die Grundprinzipien seiner auch heute noch aktuellen Therapie sind die aktive Stärkung des Immunsystems und die Erholung bzw. Regeneration und Kräftigung von Körper, Geist und Seele.

Bildungsurlaub

Ein wichtiger Bestandteil der Weiterbildung ist der Bildungsurlaub. Niedersächsische Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben im Jahr grundsätzlich Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Den gleichen Anspruch haben auch Auszubildende und Personen in arbeitnehmerähnlicher Stel-

lung sowie Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub ist, dass die Bildungsveranstaltung von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt worden ist.

Mehr dazu finden Sie auf der Internetseite des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur:

https://www.mwk.niedersachsen.de/startseite/kultur_erwachsenenbildung/bildungsurlaub/bildungsurlaub-18802.html

Infos für Sie als Arbeitnehmer

Sie haben einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG), wenn sich Ihr Arbeitsplatz in Niedersachsen befindet.

Der Anspruch besteht für die Teilnahme an Veranstaltungen, die von der AEWB anerkannt worden sind.



beitgeber vorlegen können.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub erhalten Sie auf der Internetseite:

<https://www.aewb-nds.de/bildungsurlaub/informationen/>

Beantragen Sie bitte zwei Monate vor Beginn der Bildungsveranstaltung diesen auf der Internetseite der AEWB unter:

www.bildungsurlaub-niedersachsen.de,

Nehmen Sie Ihre GESUNDHEIT in die eigenen Hände und melden sich zu unserem Bildungsurlaub an.



damit Sie die Anerkennung noch rechtzeitig Ihrem Ar-

Ihre Roswitha Kaiser

“GANZHEITLICHE GRUNDHEITSFÖRDERUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN DER KNEIPPSCHEN GESUNDHEITSLEHRE”

**Bildungsurlaub Nr. B24-123461-10
vom 14.-18.10.2024
in der VHS Celle,
Trift 20 in 29221 Celle**

**BU “Ganzheitliche Gesundheitsförderung
nach den 5 Elementen der kneipp’schen
Gesundheitslehre” Nr.: B24-123461-10**

1. - 4.Tag: 08:30 - 16:00 Uhr

5. Tag: 08:30 - 15:30 Uhr



Die Grundprinzipien der Kneipp – Gesundheitslehre sind die aktive Stärkung des Immunsystems und die Erholung bzw. Regeneration und Kräftigung des Körpers. Sie erfahren wie einfach sich die 5 Elemente in den Alltag einbauen lassen.

Lebensordnung

„Ich konnte den meisten kranken Menschen erst helfen, als ich Ordnung in ihre Seelen brachte“ S. Kneipp

- ✓ Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen
- ✓ Stress erkennen und reduzieren
- ✓ Gesundheitsfördernde Entspannungsverfahren kennen lernen

Heilkräuter

“Gegen jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen“ S. Kneipp

- ✓ Heilpflanzen für Gesundheit und Küche
- ✓ Kneipps Heilkräuter für die Hausapotheke
- ✓ Wir stellen z.B. eine Salbe her

Wasser

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ S. Kneipp

- ✓ Wasser als heilsames Getränk
- ✓ Positive Effekte der Kneippschen Hydrotherapie
- ✓ Kaltwasseranwendungen stärken das Immunsystem

Ernährung

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ S. Kneipp

- ✓ Kneipps Ernährungswissen
- ✓ Prävention durch Ernährung
- ✓ Der Darm als zweites Gehirn

Bewegung

„Untätigkeit schwächt - Übung stärkt - Überlastung schadet“ S. Kneipp

- ✓ Moderne „Zivilisationskrankheiten“ – eine böse Folge des Bewegungsmangels
- ✓ “Gesundheit braucht Bewegung”
- ✓ Die BEWEGTE Mittagspause „Barfußgesundheit“

**Wir wünschen
Ihnen eine
tolle Gesundheitswoche!**

Reden ist nicht nur Silber, sondern manchmal auch Gold



"Es ist immer wieder erstaunlich, zu beobachten, wie sehr wir das Vergangene schätzen. Ihm sogar nachhängen. Schätzen wir es wirklich?

Ich beobachte, dass es immer schwieriger wird Mitarbeitende in den Vorständen zu finden. Ich beobachte, dass es oftmals schwer ist eine/n Übungsleitende/n zu finden. Ich beobachte auch, dass das Engagement für die Vereinsarbeit kleiner wird. Woran liegt das? Liegt es am Alter werden oder an der Routine, die auch fordert. Sind es die Räumlichkeiten, die fehlen oder die Ideen, die versiegen?

Kann ich nicht mit XYZ zusammenarbeiten oder sind die Befindlichkeiten von anderen Umständen beeinflusst?

Fragen, die in der Vereinsführung auftauchen können

oder wenn es gerade nicht läuft, auch auftauchen sollten. Häufig ist es doch eine Vermengung von vielen verschiedenen Faktoren, die uns das Gefühl geben auf der Stelle zu treten.

Dabei ist die Lösung oft gar nicht weit. Schauen Sie zweimal hin. Ich habe vor einigen Tagen einmal die (sehr) umfangreichen Angebote der SKA in Bad Wörishofen angesehen. Erreichbar über die Internetseite des Kneipp-Bundes

(<https://www.kneippakademie.de/aktuelles/>).

Hier finden Sie eine Fülle von interessanten Angeboten aus unterschiedlichen Lebensbereichen. Auch in dem Geschützten Bereich des Bundes für Vorstände

<https://www.kneippbund.de/geschuetzter-bereich/>.

Kneipp eben!

Doch diese Angebote haben für meinen Geschmack ei-

nen unschönen Haken! Sie sind häufig teuer und sie finden überwiegend in Bad Wörishofen statt. Denn es sind ja immer auch mindestens zwei Übernachtungen, die zusätzlich hinzukommen, von der langen Anreise mal abgesehen.

Die Kneipp-Vereine können oder wollen die extra Kosten nicht immer stemmen.

Was ist zu tun?

Wenn Sie also ein interessantes Angebot suchen und finden, schauen Sie doch einmal nach, ob es dieses oder ein ähnliches Angebot in Ihrer Nähe gibt. Das Internet hilft weiter.

Beim Sportbund z. B. oder in der Volkshochschule.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden Sie immer wieder fündig werden. Lange Anreisewege sind nicht mehr erforderlich. Sie übernachten zu Hause. Selbst die Lehrgangsgebühren sind

Landesverband

häufig geringer. Das ganze sogar wenn Sie die höheren Gebühren für Nichtmitglieder/Externe ansetzen.

Ob für Übungsleitende oder Vereinsmitarbeitende. Schon aus diesem einen Grund ist eine Mitgliedschaft in der Sportorganisation sehr zu empfehlen.

Sie bleiben „zu Hause“.

Oder, wenn es dabei um Lizenzen geht: Das Lizenzwesen wird sehr häufig über den „Deutschen Olympischen Sport Bund“ (DOSB) geregelt. Sehen Sie sich um

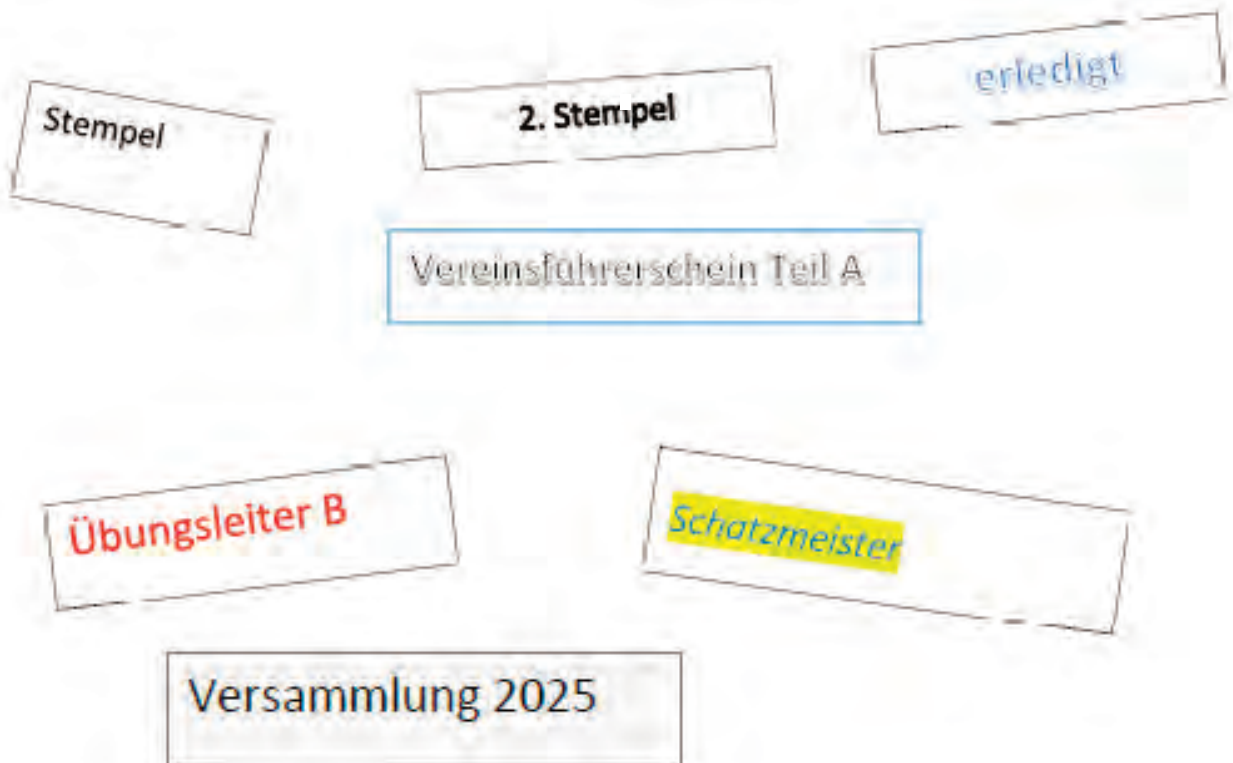
und meist werden Sie dann auch fündig.

Sprechen Sie auch mit dem Landesverband. Auch wir versuchen immer wieder Aus- Fort- und Weiterbildungsangebote für Niedersachsen im besten kneippischen Sinne zu platzieren. Wir müssen viel zu oft Seminare absagen.

Sprechen Sie mit uns!

Denn: Reden ist nicht nur Silber, sondern manchmal auch Gold!"

Ihr Bernhard Haug



2. Kneipp – Boule – Deisterturnier



Die teilnehmenden Teams der Kneipp-Vereine Wunstorf und Garbsen

Am Samstag, 25. Mai 2024 trafen sich zum 2. Mal auf dem Wunstorfer Barne-Sportplatz aus 3 Kneipp-Vereinen begeisterte Boule-Spieler zum Turnier.

Vertreten waren die Kneipp-Vereine Garbsen, Wennigsen/Gehrden und Wunstorf mit je 4 Spielern.

Punkt 10 Uhr eröffneten Dieter Reuter und Petra Deschler das Turnier und es ging sofort los.

Es begann mit 6 Teams, die aus je 2 Spielern bestanden. Es war wieder eine reine Freude, wie ehrgeizig die Kugel geworfen wurde, gelacht, sich auch geärgert wurde und man sich gefreut hat, wenn ein Spiel zu Ende war.

Kneippianer lernten sich kennen. Es war eine wunderbare Atmosphäre auf dem Boule-

Platz, dazu noch gutes Wetter, besser hätte es nicht sein können.

So sieht gelebte Kneipp-Bewegung aus.

Nach ca. 5 Stunden hatten alle Mannschaften gegeneinander gespielt. 1. Platz Team Wunstorf 1, 2. Platz Team Wunstorf 2 und 3. Platz Team Garbsen. Herzlichen Glückwunsch!

Die Wunstorfer haben ihren Heimvorteil mal wieder ausgenutzt!

Das Beste waren um die Mittagszeit die Bratwurst, der Kaffee und die Kaltgetränke. Der große Wunsch aller Beteiligten:

Nächstes Jahr 2025 im Frühsommer (Einladung erfolgt zeitgemäß) zur gleichen Zeit am gleichen Ort wieder ein

Boule-Turnier zu veranstalten.

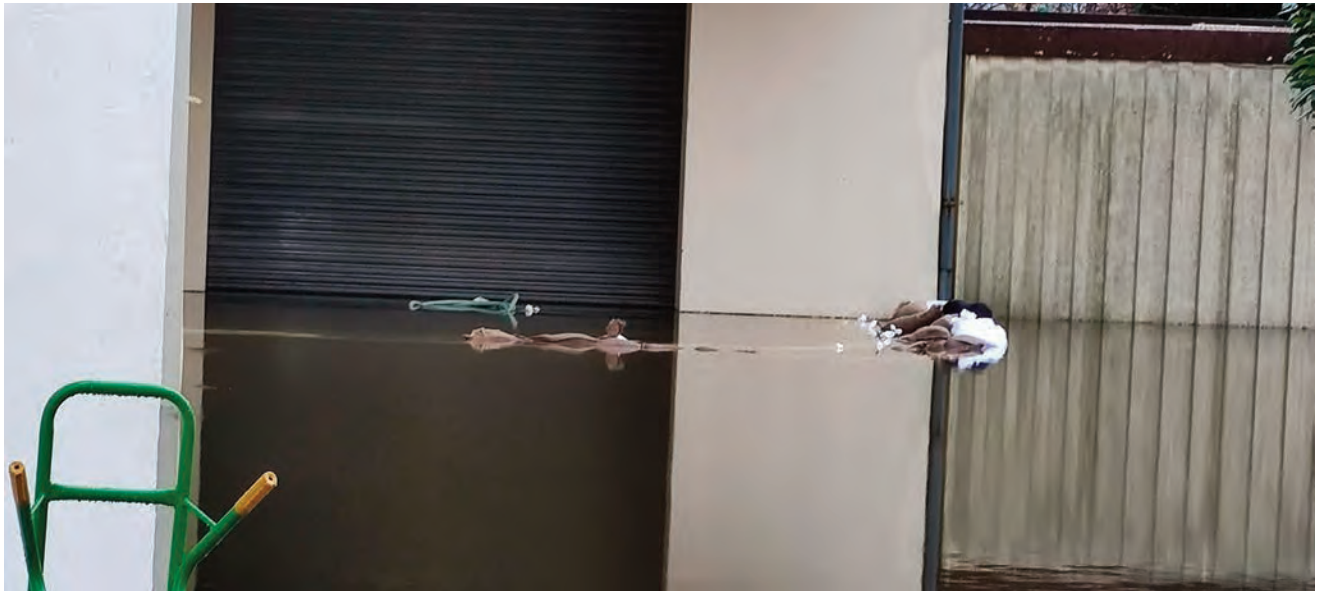
Für den Ausrichter Kneipp-Verein Wunstorf spricht nicht nur die wunderbare Boule-Anlage, sondern die gelungene Organisation: Sitzbänke, ausgetüftelter Spielplan, Getränke und Grillwürste besorgt, Urkunden geschrieben, Schiedsrichter gestellt. Ein Danke geht an Familie Ploog, Dieter Reuter und den anderen fleißigen Helfern, die für das gelungene Turnier mit gesorgt haben. Weitere Vereine sind auch wieder im nächsten Jahr 2025 dazu recht herzlich eingeladen, es gibt nur Gewinner!

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei mir.

Ihre Petra Deschler.



Hochwasser Celle 2023/2024



Am 29.12.2024 hatten wir den Wasserhöchststand der Fluten erreicht

Im Winter 2023/2024 gab es in Norddeutschland heftig anhaltende Regenfälle. Die Aller und die Fuhse traten über die Ufer. Unsere Geschäftsstelle in Celle, die direkt an der Fuhse liegt, wurde vom Wasser überflutet. Relativ schnell standen ca. 40 cm Wasser in unserem Lager und in den Büroräu-

men, in den Sanitarräumen und in der Küche immerhin noch 5 cm.

Wir müssen uns bei unseren Geschäftsstellenmitarbeiterinnen bedanken, dass sie Schlimmeres verhinderten. Trotz Weihnachtsfeiertage und Urlaub wurde sofort reagiert. Alles, was im Was-

serbereich lag, wurde auf höhere Regale verteilt. Der Server wurde aufgebockt und konnte so vor den Wassermassen in Sicherheit gebracht werden.

Der Zutritt zu unseren Geschäftsräumen war zeitweise durch die Wassermassen nicht möglich und aufgrund von Strassensper-

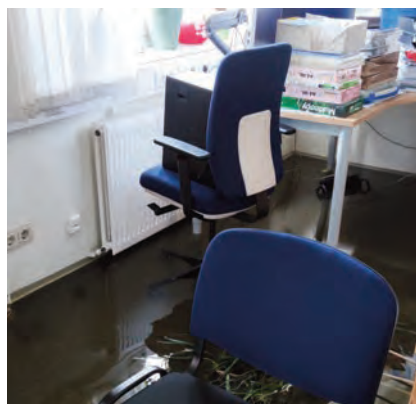


Bild links: Das Lager steht ca. 40 cm unter Wasser, Bild Mitte und rechts: Das Büro und den Flur hat es ebenfalls voll erwischt.

rungen nur über Umwege zu erreichen.

Da ein Arbeiten in der Geschäftsstelle unmöglich war, haben unsere Mitarbeiterinnen ihre Tätigkeit im Home Office fortgeführt.

Nach ca.14 Tagen war das Wasser soweit zurückgegangen, dass wir die Räume betreten konnten. An einem trockenen Tag räumten wir gemeinsam die durchnässen Dinge aus dem Lager und entsorgten Vieles. Zahlreiche Möbel und Materialien landeten im bereitgestellten Container, weil sie nicht mehr zu gebrauchen waren.

In den Büros mussten die Vertäfelung, sowie viele eingebaute Möbel entfernt werden, dabei wurde ein heftiger Schimmelbefall sichtbar. Der Vermieter hat mehrere Trocknungsgeräte aufgestellt, um eine schnelle Wiedernutzung zu ermöglichen. Die Wände wurden (hoffentlich) schimmelfrei neu verputzt. Ein neuer, pflegeleichter Fußbodenbelag ist auch schon verlegt worden.

Wir vertrauen darauf, dass wir ab Juli die Geschäftsräume wieder vollumfänglich nutzen können. Bis dahin müssen wir noch sichten, was fehlt, bzw., was zerstört worden ist.

Da wir viele Büromöbel entsorgen mussten, sind einige

Schränke und Regale, sowie Arbeitsmaterialien noch zu ersetzen.

Text und Bilder: Vorstand



Der Container war am Ende voll gefüllt



*Oben: Die ersten Arbeiten im Innenbereich der GS haben begonnen
Unten: Der neue Fußboden ist verlegt*



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

Wechsel im Vorstand: Hier sind die Antworten auf die 5 häufigsten Praxisfragen

Nach den Frühjahrsversammlungen hat es in dem ein oder anderen Verein Wechsel bei den Mitgliedern des gesetzlichen Vorstands gegeben. Ein solcher Wechsel führt immer wieder zu zahlreichen Praxisfragen. Wann beginnt eigentlich die Amtszeit des neuen Vorstands? Welche Unterlagen sind zu übergeben? Was ist rechtlich zu erledigen? Hier sind die Antworten auf die fünf wichtigsten Praxisfragen für Sie.

Wann endet die Amtszeit des Vorstands?

Nach der gesetzlichen Regelung ist der Vorstand zunächst generell ohne eine zeitliche Beschränkung im Amt; eine Amtszeit sieht das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB) nicht vor. Eine bestimmte Dauer für die Amtszeit können Sie jedoch in der Satzung Ihres Vereins festlegen. Üblich sind mehrjährige Amtszeiten von zwei bis vier Jahren.

Da die Amtszeit automatisch nach dem Ablauf endet (KG Berlin, Beschluss vom 30.01.2012, Az. 25 W 78/11), sollte in Ihrer Satzung auch eine Regelung vorgesehen werden, dass die Amtszeit erst dann zu Ende ist, wenn eine Neuwahl stattgefunden hat. Mit dieser Regelung vermeiden Sie zugleich, dass nach dem Ende der Amtszeit der Vorstand nicht mehr berechtigt ist, den Verein zu vertreten.

FORMULIERUNGSBEISPIEL

Die Amtszeit des Vorstands beträgt drei Jahre. Die Mitglieder des Vorstands bleiben bis zu einer Neuwahl im Amt.

Achtung: Die exakte Amtszeit des Vorstands berechnet sich nach den §§ 186 ff. BGB. Nach § 188 Abs. 2 BGB endet die Amtszeit mit Ablauf des letzten Tages.

Beispiel: Der Vorstand wird am 21. September 2022 für drei Jahre gewählt.

Die Amtszeit endet am 21. September 2025, 24 Uhr. Ab dem 22. .09.2025, 0 Uhr, ist der Vorstand nicht mehr berechtigt, den Verein zu vertreten, sofern die Satzung nicht regelt, dass der Vorstand bis zu einer Neuwahl im Amt bleibt.

Wurde neu gewählt, beginnt die Amtszeit des neuen Vorstands mit der Annahme der Wahl. Ihre Satzung kann aber

etwas anderes vorsehen, etwa um eine Einarbeitungszeit des neu gewählten Vorstands zu gewährleisten. Der Beginn der Amtszeit kann so zum Beispiel auf den Beginn des folgenden Geschäftsjahres gelegt werden. Dann kann der bisherige Vorstand während seiner verbleibenden Amtszeit den neuen Vorstand in die Amtsgeschäfte einführen und einarbeiten.

FORMULIERUNGSBEISPIEL:

Die Amtszeit des Vorstands beträgt vier Jahre; sie beginnt mit dem Geschäftsjahr, das auf die Wahl folgt. In der Zwischenzeit hat der bisherige Vorstand den neuen Vorstand einzuarbeiten. Der neue Vorstand ist zu den Vorstandssitzungen hinzuzuziehen. Er hat dort Rede-, aber kein Stimmrecht.

Ohne diese besondere Satzungsregelung beginnt die Amtszeit mit der Erklärung der

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

Annahme der Wahl. Doch auch wenn der Gewählte sofort im Amt ist, ist es unschädlich, wenn der bisherige Vorstand die Mitgliederversammlung bis zum Ende weiter leitet. Dies ist auch sinnvoll, da er die Versammlung vorbereitet hat.

Muss die Annahme der Wahl erklärt werden?

Da niemand gegen seinen Willen gezwungen werden kann, ein Amt anzunehmen, verlangt das Registergericht die Erklärung der Annahme der Wahl. Daraus wird erkennbar, dass der Gewählte auch bereit ist, das Amt anzunehmen. Wie diese Erklärung erfolgt, ist nicht vorgeschrieben. Der Gewählte sollte jedoch gleich nach der Wahl vom Versammlungs- oder Wahlleiter gefragt werden, ob er die Wahl annimmt.

Diese Erklärung sollte dann in das Protokoll aufgenommen werden:

„Der gewählte Andreas Schultze erklärte nach der Bekanntgabe des Wahlergebnisses auf Nachfrage des Wahlleiters die Annahme der Wahl.“ Wenn diese Erklärung nicht ins Protokoll aufgenommen wurde, ist es aus Sicht des Registergerichtes möglich und ausreichend, dass die oder der Gewählte selbst die Anmeldung vornimmt. Daraus wird dann

auf die Annahme der Wahl geschlossen.

Achtung: Fehlt eine Dokumentation der Annahme der Wahl, wird diese nicht in das Vereinsregister eingetragen (KG Berlin, Beschluss vom 07.09.2010, Az. 1 W 198/10).

Wer muss ins Vereinsregister eingetragen werden?

Wenn Mitglieder des gesetzlichen Vorstands nach § 26 BGB gewählt wurden, müssen diese in das Vereinsregister eingetragen werden. Wer nun genau „gesetzlicher Vorstand“ ist, steht in Ihrer Satzung. Darin muss sich eine Regelung finden, wer zur Vertretung Ihres Vereins berechtigt ist.

FORMULIERUNGSBEISPIEL:

Der Verein wird gerichtlich und außergerichtlich vertreten durch den Vorsitzenden den ersten stellvertretenden Vorsitzenden und den zweiten stellvertretenden Vorsitzenden.

Achtung: Beglaubigung nötig
Die Eintragung in das Vereinsregister muss nach § 77 BGB in öffentlich beglaubigter Form vorgenommen werden. Das heißt: Sie müssen einen Notar mit der Eintragung beauftragen. Die Unterschriften unter der Anmeldung sind zu beglaubigen. Dazu müssen die

Vorstandsmitglieder in vertretungsberechtigter Zahl zum Notar.

MEIN TIPP:

Wenn nur eine Wiederwahl der bisher gewählten Vorstandsmitglieder vorgenommen wird, bedarf es keiner gesonderten Eintragung. Sie sollten dennoch das Registergericht über diese Wiederwahl informieren. Dies kann auch formlos geschehen.

Welche Anpassungen sind beim Vorstandswechsel nötig?

Ihr Verein ist als juristische Person verpflichtet, bestimmte Angaben auf den Briefbögen zu machen. Dazu gehören:

- Name und Rechtsform,
- Registergericht und -nummer,
- Kontaktmöglichkeiten (Adresse, Telefon,
- Fax, E-Mail),
- vertretungsberechtigter Vorstand.

Nehmen Sie sofort nach der Wahl eines neuen Vorstands die Änderungen vor, die sich daraus in Bezug auf die obigen Angaben ergeben. Da die Briefbogenvorlage des Vereins häufig als elektronisches Dokument verfügbar ist, ist dies in der Regel schnell erledigt.

Wichtig: Die für Briefbögen er-

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

forderlichen Angaben sollten auch in die E-Mail-Signaturen des Vereins aufgenommen werden. Wenn Ihr Verein eine Homepage betreibt, muss diese Seite ein Impressum haben. Das ergibt sich aus § 5 Telemediengesetz (TMG). Aus diesem Impressum müssen ebenfalls die vertretungsberechtigten Personen erkennbar sein.

Auch diese Angaben sollten Sie also nach der Wahl so schnell wie möglich ändern.

Falsche Angaben im Impressum können zum einen abgemahnt werden und zum anderen nach § 16 Abs. 2 TMG als Ordnungswidrigkeit verfolgt werden.

Wen müssen wir unterrichten?

Vereine sind oft in Verbänden organisiert.

Diese benötigen als Ansprechpartner häufig den Vorstand des Vereins, sodass der Dachverband und andere Organisationen, denen der Verein angehört, über den Wechsel informiert werden müssen. Weiter müssen Vertragspartner des Vereins wie Banken und Versicherungen informiert werden.

Achtung: Aber auch Behörden oder den Sozialversicherungsträger müssen Sie informieren,

wenn Sie Beschäftigte haben. Erstellen Sie schon jetzt eine Liste mit den Institutionen und Firmen, bei denen Ihr Verein Vertragspartner ist.

Denken Sie dabei auch an Ihren Internet-Provider sowie die DENIC. Denn auch hier ist der Vorstand als Ansprechpartner vermerkt.

Wie erfolgt die Übergabe?

Im Idealfall erfolgt die Übergabe der Amtsgeschäfte einvernehmlich und kooperativ zwischen dem alten und neuen Vorstand. Der alte Vorstand sollte zeitnah nach der Mitgliederversammlung einen Termin mit dem neuen Vorstand vereinbaren und die Übergabe der entsprechenden Vereinsunterlagen durchführen.

Bei diesem Termin können die Vorstände auch prüfen, welche Unterlagen überhaupt übergeben werden müssen und welche vielleicht gleich ins Vereinsarchiv wandern können.

MEIN TIPP:

[Sinnvoll ist die Vorbereitung eines Übergabeprotokolls. Darin können die übergebenen Unterlagen und Gegenstände, wie beispielsweise die Schlüssel für die Vereinsgeschäftsstelle, verzeichnet werden. Dieses Protokoll sollte sowohl vom alten als auch vom neuen Vorstand un-](#)

[terzeichnet werden.](#)

Wie können Ansprüche auf Herausgabe durchgesetzt werden?

Auf das Vorstandsamt sind nach §§ 27 Abs. 3 BGB die Regeln des Auftragsrechts anwendbar. Nach § 667 BGB ist der Vorstand verpflichtet, alles, was er zur Ausführung des Vorstandsamts erhalten hat, herauszugeben. Wenn der alte Vorstand die Unterlagen und Gegenstände nicht freiwillig herausgibt, ist Ihr erster Schritt, die Herausgabe unter Setzung einer Frist zu verlangen. Kommt der alte Vorstand der Aufforderung nicht nach, müssen Sie eine Klage auf Herausgabe der Unterlagen und Gegenstände einreichen. Zuständig ist prinzipiell das Amtsgericht. Wenn der Streitwert aber mehr als 5.000 Euro beträgt, ist die Klage beim Landgericht einzureichen. Der Streitwert bemisst sich nach den Gegenständen, die der alte Vorstand herauszugeben hat. Nach diesem Streitwert richten sich auch die Kosten, die Sie für den Prozess einkalkulieren müssen. Da der Verein etwas verlangt und als Kläger auftritt, ist er hinsichtlich der Gebühren vorschusspflichtig.

Aktivitäten 2023 und 2024



Vertreter des Kneipp-Vereins Bad Bevensen beim Aufbau Ihres Gesundheitsstandes

Aktivitäten 2023 und 2024 des Kneipp-Vereins Bad Bevensen:

März Vogelstimmenführung im Kurpark:

Zum Frühlingsbeginn boten wir zusammen mit dem NABU eine sonntägliche, vogelkundliche Führung durch unseren Kurpark an, geführt von unserem Teamvorsitzungsmitglied Frau Benecke, einer Umweltexpertin. Bei gutem Wetter und bester Laune wurden uns die Besonderheiten unserer heimischen Vogelwelt anschaulich nahegebracht.

Das Interesse war so groß, dass eine Wiederholung im Juni, diesmal abends und im Wald angeboten wurde.

April Vortrag Aromatherapie:

Ein Vortrag mit praktischen Anleitungen zur Aromatherapie „Reinschnuppern für Einsteiger“, von unserem sachkundigen Teamvorsitzungsmitglied Frau Treuherz auf das Beste vorbereitet und organisiert, fand großen Anklang, insbesondere bei Urlaubern und Kurgästen der Stadt. Eine olfaktorische Anleitung für alle, Befindlichkeitsstörungen im Alltag mit einer Vielzahl an hilfreichen Düften aus der Natur entgegen zu treten.

Ende April Aktionstag „Aktion Mensch“

Der Aktionstag der „Aktion Mensch“ wurde in Zusam-

menarbeit mit unserem städtischen Inklusionsbeirat, dem Kulturverein und uns organisiert und gestaltet. Es gab einen informativen Rundgang durch unseren Kurpark, der hinsichtlich diverser Erklärungen zu Fauna und Flora barrierefrei digital-analog gestaltet wurde. An unserer Wassertretstelle hatten wir einen Informationsstand rund um Kneipp aufgebaut, es gab Musik, Getränke und Kuchen im Kurhaus.

Ende April Müllsammelaktion:

Eine regelmäßige Aktion in der Stadt ist der jährliche Frühjahrsputz. Wir waren mit zwei Vorstandsmitgliedern beim Müllsammeln dabei, um für unseren Verein Flagge zu zeigen.

Mai Tag der Vereine:

Am Tag der Vereine präsentieren sich die Vereine der Stadt in der Fußgängerzone und um die Kirche mit einem großen Spektrum an Angeboten. Wir hatten einen Stand aufgebaut mit mobilem Armbad-Becken, Gewinnspiel und vielen Informationen zu den 5 Säulen der kneippischen Lehre.

Ende Juni, ein Besuch der besonderen Art: Heike Gödecke mit ihrer Begleitung



Ein schöner Stand mit den Angeboten der 5 Elemente der kneippischen Gesundheitslehre

machte im Rahmen ihrer „Aktiv-Tour 2023“, einer Wanderung über ca. 4 Wochen von Hamburg nach Bad Wörishofen, Station in Bad Bevensen. Nach dem Empfang am Montagabend und gemeinsamem Wassertreten im Kurpark fand ein Picknick im Kurpark, im Sinne von Kneipp schlicht gehalten mit diversen Brotsorten, Kräuterquarkvariationen, Äpfeln, Tomaten, Snackgurken statt, welches bei bestem Wetter hervorragend mundete und in einem sehr netten geselligen Beisammensein und regem Austausch mündete. Nach der Übernachtung ging es am Dienstagmorgen für die Truppe weiter auf den gesetzten Pfaden Richtung Bad Wörishofen, aber nicht ohne ein belebendes Armbad an unserer Sonnenfalle im Kurpark mit anschließendem frischem Rosmarintee.

Juli Sightseeingtour durch Bad Bevensen

Unser Bürgerbusverein hatte sich bereit erklärt, gegen einen geringen Obolus eine Besichtigungstour mit unserem „Lila-Laune“ Bürgerbus durch die Stadt anzubieten. Diejenigen, die nicht mehr über die notwendige Mobilität verfügen um z.B. neu entstandene städtische Bereiche alleine zu erkunden, nahmen das Angebot gerne wahr.

November Urlauberuniversität:

Bei dieser, von unserer Bad Bevensen Marketing GmbH organisierten dreitägigen, vielfältig gestalteten Veranstaltung, dieses Jahr unter dem Motto „Wendepunkt Lebensmitte - Gesund und fit durchs Alter“ waren wir mit einem Work-Shop Wassertreten an unserer Wassertretstelle dabei. Frau Treuherz hielt einen Vortrag über

das Wassertreten speziell und über die Kneippische Gesundheitslehre im Allgemeinen. Dem folgte die praktische Anwendung. Zum Aufwärmen boten wir Kräutertee (frischer Salbei) an.

Dezember:

Anfang Dezember fand bei guter Beteiligung unser traditionelles Weihnachtsessen statt. Mit leckerem Essen in vielfältiger Auswahl verbrachten wir einige Stunden



in gemütlicher Stimmung. **Mitte Dezember findet in Bad Bevensen unser Weihnachtsmarkt** mit kleinen Büdchen rund um die Kirche statt. Unseren Vorstandsmitgliedern Iris Treuherz und Gabriele Meyer wurde von der organisierenden Bad Bevensen Marketing Gesellschaft unentgeltlich für den Freitagnachmittag eine der Buden zur Verfügung gestellt. So konnte für die Kinder Kerzenziehen angeboten werden, was großen Anklang fand. Es wurden wunderschöne Exemplare an Kerzen gestaltet.

Auch treffen wir uns jedes Jahr auf dem Weihnachtsmarkt zum Glühwein trinken (mit und ohne Alkohol), einer guten Möglichkeit, um gemeinsam das Jahr ausklingen zu lassen.

2024

Das Jahr 2024 begann mit heftigem Hochwasser, so dass unsere Wassertretstelle in der Ilmenau nicht benutzt werden konnte.

Wassertreten im gesamten Kurparkbereich war angesagt.

Im Januar begann unsere Vortragsreihe „Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre“, die bis einschließlich Juni noch fortgesetzt wurde. Von den „5 Elementen Kneipp“ allgemein über Lebensordnung, Ernährung bis hin zu Bewegung und Was-

ser. Die 5 Elemente mit praktischen Anwendungen wurden alle kompetent von Iris Treuherz mit zunehmender Beteiligung referiert und durchgeführt.

Im April erfreute uns bei reger Beteiligung eine sonntagmorgendliche Vogelstimmenführung mit Elke Benecke durch unseren Kurpark.

Am 17. Mai feierte der DRK-Kneipp-Kindergarten Eimke ein Jubiläum „10 Jahre Kneipp-Kita“. Ein guter Grund, um bei einem Besuch herzliche Glückwünsche und ein kleines Präsent zu überbringen.

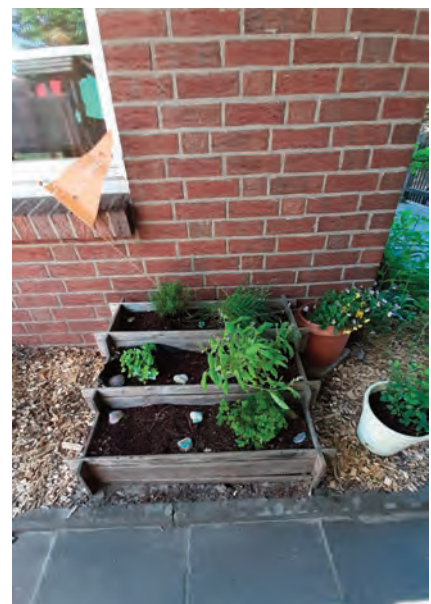
Den Mai wird der Kneipp-Verein Bad Bevensen wieder abschließen mit der Teilnahme am „Tag der Vereine“ in unserem Städtchen, einer guten Möglichkeit, den Verein zu repräsentieren, mit Gewinnspiel, Informationen und Angeboten für Groß und Klein, ganz im Sinne der Kneippschen Philosophie.

**Text und Bilder:
Kneipp-Verein Bad Bevensen**

Oben: Ehrungen langjähriger Mitglieder im Kneipp-Verein

Mitte: ein angelegtes Kräuterbeet vor der DRK Kita Eimke

Unten: An der Hauswand der Kita-Einrichtung Schilder der 5 Elemente



1. Vorsitzender für 30 Jahre geehrt



Pünktlich zu Kneipp's Geburtstag wurde Owe Hönck für 30 Jahre 1. Vorsitzender geehrt sowie mit einer anständigen Feier im Kneippbund-Hotel Heikenberg. Frau Gödecke war zufälligerweise auch im Haus und berichtete über ihre Aktiv-Tour von Hamburg nach Bad Wörishofen, wobei natürlich ihrerseits auch ein Stepp in Bad Lauterberg eingeplant wurde.



Herr Hönck wurde mit etlichen Geschenken, einer Urkunde und dem goldenes Verbandsabzeichen/-Nadel geehrt.

Während der Festveranstaltung zeigte Frau Schultheis, Tochter des Jubilars, eine Slideshow mit einigen der Aktionen, die in diesen 30 Jahren gelaufen waren – große Geschichten, wie Brücken renovieren und Feste organisieren, Kräutergarten, Wassertretstelle sowie 2 Bade-Jubiläen – und ganz viel Kleinarbeit mit Verwaltung, wie zu Geburtstagen gratulieren und immer wieder Wassertretstellen putzen.

Text und Bilder: Petra Schultheis



Oben: Herr Hönck bei seiner Arbeit als 1. Vorsitzender

Mitte: Veranstaltung des Kneipp-Vereins

Unten: Beim Bau der Wassertretstelle

Deistertag 2024: Denkmäler, Waldgarten und Himmelsleiter

Die Wandertour am Deistertag vom Kneipp-Verein Barsinghausen war mal wieder ein absoluter Hit – trotz der nervigen Zugausfälle, die einige Wanderer aus Bad Nenndorf und Hannover ausgebremst haben. Aber Heidi Oppermann, die Wanderführerin vom Kneipp-Verein, hat sich davon nicht aus der Ruhe bringen lassen. Sie hat ihre Truppe am ASB-Bahnhof und am Zechenpark eingesammelt und losging's.

Mit originellen Quizfragen zu Natur, Geschichte und Bergbau hat sie die acht Kilometer lange Strecke durch den Deister richtig spannend gemacht. Die 30 Wanderer und Kids haben nicht nur was dazugelernt, sondern auch ausführliche Erklärungen zu den verschiedenen Stationen wie dem Wasserwerk, dem Bergmannsdenk-



Wandertruppe des KV Barsinghausen vor dem Wohnzimmer im Freien

mal und dem Waldgarten Lohburg u.v.a. bekommen.

Das absolute Highlight? Der Aufstieg über die „Himmelsleiter“ zum „Wohnzimmer im Freien“ auf der Halde im Zechenpark. Der steile Weg hat sich echt gelohnt, denn oben wartete ein atemberaubender Ausblick auf Barsinghausen und das Calenberger Land. Einfach nur wow!

Nach dieser erlebnisreichen Tour gab's auf dem Zechen-

gelände noch ein paar tolle Aktionen und eine kleine Überraschung. Die sehr gute Streckenführung auf den guten Waldwegen hat nicht nur die Schönheit des Deisters gezeigt und viel über die Geschichte erzählt, sondern auch für jede Menge Spaß und gute Laune gesorgt. Bis zum nächsten Deistertag – hoffentlich ohne Zugausfälle!

**Text und Bilder:
Heidi Oppermann**



links: Wohnzimmer im Freien, rechts Himmelsleiter

65 Jahre Kneipp-Verein Bodenwerder Gelungene Jahreshauptversammlung würdigt die Erfolgsgeschichte



*Vorstand und Besitzer*innen des Vereins*

Zur diesjährigen Jahreshauptversammlung im Gasthaus Mittendorf in Buchhagen konnte die „alte“ und neue 1. Vorsitzende Ulrike Ehlers-von der Heide 87 Mitglieder und Gäste begrüßen. Die große Teilnehmerzahl zeigt, wie wichtig der Kneippverein Bodenwerder e.V., der in diesem Jahr sein 65-jähriges Bestehen feiert, für seine Mitglieder und die gesamte Region ist.

Mit Andrea Lewerenz als neue 2. Vorsitzende, Manuela Bunzel als Schriftführerin, Petra Grosse als neue Schatzmeisterin und 9 Beisitzer/-innen ist der Vorstand für die nächsten 2 Jahre sehr gut aufgestellt.

Seit 3 Jahren ist der Kneipp-Verein Bodenwerder in der Villa an der Rühler Str. 34 heimisch und konnte sein

Angebot kontinuierlich auf jetzt über 30 Kurse ausbauen.

Neben den Schwerpunkten Yoga, Pilates, Rückengymnastik und Zumba bietet der Verein spezielle Angebote wie Tai Chi, Progressive Muskelentspannung, Entspannung mit Klangschalen, Autogenes Training und im Frühjahr und Herbst jeweils eine Fastenwoche unter fachkundiger Anleitung an. Unter dem Motto „Stille Stunde“ gibt es auch für Kinder von 4 – 8 Jahren ein Bewegungs- und Entspannungsangebot.

Sehr gut besucht sind die kostenfreien Angebote „Nordic-Walking“ und der „Spieltreff“. Der Kneipp-Verein Bodenwerder ist ständig auf der Suche nach weiteren qualifizierten Kursleiter/-in-

nen, um die starke Nachfrage für alle Kurse abdecken zu können.

Die 1. Vorsitzende teilte mit, dass in Kürze 2 Behinderten-Parkplätze am Kneippzentrum geschaffen werden und dass aufgrund der guten Kassenlage die Kursgebühren für alle neu beginnenden Kurse gesenkt werden. Ein besonderer Dank richtete sich an alle Kurs- und Gruppenleiterinnen für ihren Einsatz, der dem Verein einen positiven Blick in die Zukunft ermöglicht.

Den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Britta Mansius und Katrin Turrey dankte die 1. Vorsitzende für 4 Jahre Engagement und Einsatz für den Kneipp-Verein Bodenwerder.

Ulrike Ehlers von der Heide

brachte das Motto des Abends mit folgenden Worten auf den Punkt:

„Wir haben die Geschichte unseres nun schon 65 Jahre alten Kneipp-Vereins weitergeschrieben“.

Bei einem gemeinsamen Essen und zahlreichen anregenden Gesprächen – auch mit einigen Anekdoten aus der Vereinsgeschichte – endete ein für alle Anwesenden abwechslungsreicher Abend.



Texte:
U. Ehlers-v.d. Heide / I. Jäger
Bilder:
Kneipp-Verein Bodenwerder



Kneipp-Verein auf gutem Weg

Am letzten Mittwoch konnte der 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins Lüneburg, Erhard Rölcke, 34 von 230 Mitgliedern des Vereins bei Kaffee/Tee und Kuchen in der Kronen-Diele zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2024 begrüßen. Wahlen standen in diesem Jahr nicht an. So wurde die Versammlung zügig durchgeführt. Laut dem 1. Vorsitzenden war der Verein mit dem Verlauf des Jahres 2023 zufrieden. Viele Veranstaltungen per Fuß, Auto und Bahn wurden durchgeführt, die Wassertretstelle im Kurpark wurde gut angenommen und die angebotenen Kurse Yoga, Gymnastik, Fitness, Bewegung und Entspannung sowie Qigong waren gut besucht. An den Kursen nahmen auch 46 Nichtmitglieder teil. Die Schatzmeisterin, Marie Luise Brust, legte einen



Anneliese Rölcke, 40 Jahre Yogalehrerin

guten Jahresabschluss vor. Ohne Gegenstimme und Enthaltung wurde dem Vorstand und der Schatzmeisterin für das Jahr 2023 Entlastung erteilt. Für das laufende Jahr ist vom Vorstand und Beirat wieder ein umfangreiches Angebot für die Mitglieder erstellt worden. Geehrt wurden für 25 Jahre Mitgliedschaft: Ute

Behrens, Waltraud Schlüter, Sabine Witkowski und Rainer Hild; für 40 Jahre: Elfriede Ackermann, Johanna Dahling, Anneliese Rölcke, Ilse-dore Schulz und Erhard Rölcke. Die Geehrten bekamen eine Urkunde, Ehrennadel und einen Lüneburger Geschenkgutschein vom 2. Vorsitzenden, Dr. Rolf-Dieter Aye überreicht. Eine besondere Ehrung erfolgte für Anneliese Rölcke, die als Yoga-Lehrerin seit 40 Jahren für den Kneipp-Verein tätig ist. Im Anschluss an die Mitgliederversammlung hielt Apotheker Dr. Rolf-Dieter Aye einen Lichtbildvortrag zum Thema "Wie ernähren wir uns richtig? Früher, heute, morgen?", der bei den Mitgliedern auf großes Interesse stieß.

Text und Bild: Erhard Rölcke

„Möge sich ein jeder wie die Pflege der Seele, so auch eine richtige Pflege des ganzen leiblichen Organismus angelegen sein lassen.“

Zitat Sebastian Kneipp



Jahreshauptversammlung: Gesunde Aktivitäten kommen bei Alt und Jung gut an



Die Jubilare des Kneipp-Vereins Münden

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung des Kneipp-Vereins Münden gab es eine freudige Überraschung, und diese gleich im Doppelpack, außerdem allerhand Erfreuliches zu berichten.

Die Überraschung kam gleich zu Beginn: Als Dankeschön für ihre langjährige Vorstandsarbeit und ihr aktives Engagement in diversen anderen Funktionen wurden Renate Loose und Iris König ohne vorherige Ankündigung von der Mitgliederversammlung zu Ehrenmitgliedern ernannt. Sie staunten nicht schlecht als die Tagesordnung in der Versammlung spontan um die-

sen Punkt erweitert wurde. Der übrige Vorstand hatte einen entsprechenden Antrag gestellt. Zugleich bedankte sich der erste Vorsitzende Karsten Rohlf's im Namen des Vereins bei allen Kurs- und Gruppenleitern sowie den vielen weiteren fleißigen Helfern vor und hinter den Kulissen für ihre vielfältigen Tätigkeiten.

Für langjährige Mitgliedschaft wurden sechs Mitglieder geehrt.

Auf ein „sehr aktives Jahr 2023“ blickte der Vereinsvorsitzende im Bericht des Vorstands zurück. „Wir konnten vieles bewegen“, so sein erfreuliches Resümee. Die Themen Gesundheit und Le-

bensfreude stehen bei allen Aktivitäten im Mittelpunkt. Dies kommt offenbar gut an. Auch die Kurs- und Übungsleiter zogen in ihren Berichten durchweg eine positive Bilanz. Der Verein ist bemüht, alle Generationen zu erreichen. Hierfür betreibt er zielgruppenorientierte Angebote. Die Angebotspalette konnte im Berichtsjahr sogar noch ergänzt werden.

Das Aktivprogramm des Kneipp-Vereins wurde im Vorjahr um insgesamt drei neue Angebote erweitert. Im März startete Floorball (Unihockey) für Kinder und Jugendliche. Das Training fand bislang zweimal wöchentlich unter der Leitung von Iryna

Kostiuk vom ukrainischen Floorball-Club „Freedom“ Invano-Frankivsk statt. Infolge einer Erkrankung ruht das Training zurzeit, der Verein hofft auf baldige Fortsetzung. Im August wurde der neue Kurs „Denksport hält fit“ für Senioren neu ins Leben gerufen, der seither wöchentlich stattfindet und von Gudrun Surup geleitet wird. Im November und Dezember gab es außerdem die ersten Schnupperstunden für Wirbelsäulengymnastik unter der Leitung von Ronald Jessen, seit Januar 2024 läuft dieser Kurs wöchentlich. Der Kursleiter hatte zuvor an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen seine DOSB-Trainerlizenz erworben.

Erstmals lud der Kneipp-Verein im vergangenen Jahr zu einer Sportabzeichen-Aktion

ein, bei der die Teilnehmer die Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen erbringen konnten. Lizenzierte Prüfer des Kreissportbundes führten die Abnahmen durch. Bei der Premiere schafften insgesamt 12 Absolventen alle erforderlichen Bedingungen aus dem offiziellen Leistungskatalog, und das sogar mit beachtlichem Erfolg: fünf Sportler bekamen das Abzeichen in Gold und sieben von ihnen das Abzeichen in Silber. In diesem Jahr lief im März bereits die Neuauflage der Sportabzeichen-Aktion an.

Im Rahmen des Kinderschwimmens wurden beim Sonntagsschwimmen im Hochbad die Prüfungen für Schwimmabzeichen durchgeführt. Hier gab es insgesamt 28 erfolgreiche Absolventen: 15 Abzeichen

„Seepferdchen“, neun Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze, drei in Silber und eins in Gold. Mehrere Schwimmtermine fielen allerdings wegen schlechten Wetters aus.

Im Jahr 2023 setzte der Kneipp-Verein Münden seine Aktivitäten im Hilfsprogramm „Aktiv für Geflüchtete“ des LandesSportBundes Niedersachsen fort. Mit dieser Maßnahme wurde bereits im Vorjahr (dem Jahr des kriegerischen Überfalls auf die Ukraine) begonnen. Viele Familien, die infolge des schrecklichen Krieges in ihrer ukrainischen Heimat in Hann. Münden Schutz suchen, nehmen zusammen mit den einheimischen Aktiven am Vereinssport teil. Fast alle von ihnen sind inzwischen Vereinsmitglieder geworden.

Neben den Bewegungsaktivitäten bietet der Kneipp-Verein speziell für Schüler aus der Ukraine eine Hausaufgabenhilfe in ihrer Sprache an. Zwischen August und Oktober lief zusätzlich auch ein Sprachangebot für Erwachsene. In den Schulferien, als keine Hausaufgaben zu machen waren, fand für die wenig ortskundigen Familien ein kleines Kennenlernprogramm mit Ausflügen und Besichtigungen vor Ort statt. Außerdem wurde in den Ferien als mehrtägige Maßnahme ein



Solidaritätsaktion



Ausflug nach Hannover

Sommer-Camp mit ukrainischen und einheimischen Kindern und Jugendlichen sowie ihren Eltern in Hörnum auf der Insel Sylt durchgeführt.

Für alle Vereinsmitglieder und Gäste gab es darüber hinaus über das ganze Jahr verteilt gemeinschaftliche Aktionen wie Wanderungen, Ausflüge und Fahrten. Die Highlights waren im September eine fünftägige Busreise an den Lago Maggiore mit Touren in die Umgebung und im November der jährliche Kuraufenthalt im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg. Die Wüstungskirche Wetenborn bei Scheden und das dortige Heimatmuseum, das Weserbergland mit Einkehr in Höxter-Ovenhausen, die Domfestspiele Bad Gandersheim und das Thüringer Eichsfeld

mit Station in Wüstheuteroode waren weitere Ausflugsziele. Für Kinder und Familien organisierte der MitmachZirkus außerdem Tagestouren zu den Wasserspielen im Bergpark Wilhelmshöhe, in die Landeshauptstadt Hannover und in den Tierpark Sababurg.

Auf gesunde Weise aktiv zu sein, ist längst nicht nur ein Thema der älteren Generation. Aufgrund attraktiver Bewegungsangebote mit gesundheitsorientierter Ausrichtung ist der Kneipp-Verein durchaus auch bei der Jugend beliebt. Schon Sebastian Kneipp (1821-1897) wusste: „Alles, was jung ist, ist munter und lebhaft, so die Vögel in der Luft wie die Tiere des Feldes. Auch den Kindern ist die Munterkeit angeboren; sie hüpfen und springen gern.“

Die Vereinsaktivitäten für die Kinder und Jugendlichen von heute sind zeitgemäß und werden rege besucht. In den Schulferien gibt es stets ein bewegungsreiches Ferienprogramm. So sind inzwischen viele Kinder und junge Familien im Verein aktiv. Mittlerweile sind über 30 Prozent der Mitglieder des Vereins unter 18 Jahre. Nicht zuletzt deshalb wurde die Jugendarbeit mittels neuer Strukturen und Vernetzung weiter ausgebaut.

Auf der Mitgliederversammlung gab es auch eine Wahl: Christiane Homburg löst Hildegard Hermann als Kassensprüferin ab, die nach zwei Jahren turnusmäßig aus dieser Funktion ausschied.

Für das laufende Jahr hat sich der Kneipp-Verein bereits wieder einiges vorgenommen. So sind unter anderem im Juli ein Tagesausflug zum Erlebnis-Zoo Hannover, im August eine Kutschfahrt durch die Lüneburger Heide und im Herbst die beliebte Kneipp-Kur in Bad Lauterberg geplant. Für Kinder und Familien soll es in den Schulferien wieder vielfältige Bewegungsangebote zum Mitmachen geben. Weitere Aktivitäten sind in der Vorbereitung, ein paar Aktionen wurden auch schon durchgeführt.

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

Teilnahme am Tag der Vereine war sehr erfolgreich



Am 28. 04. 2024 haben wir vom Kneipp-Verein Springe das erste Mal am Tag der Vereine, anlässlich des Mai-baumaufstellens, teilgenommen.

Das Wetter war klasse und die Menschen, die dieses Event besucht haben, waren es auch!

Ganz viele Gespräche mit Interessenten haben wir geführt und eine Menge Spaß gehabt.

Wir vom Vorstand hatte dankenswerter Weise einige fleißige Helferinnen und Helfer (ohne die es nicht geht), und somit können wir abschließend sagen:

War toll - und hat Wiederholungspotential!

Ziel war es, auf uns aufmerksam zu machen und neue Mitglieder zu werben.

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

Oben: Vereinsstand

Mitte: Auslagen und Infomaterial rund um Kneipp

Unten: Vorstand von links nach rechts: Antje Opitz, Bruno Lohmann und Roswitha Gith und die Helferin Doris Lohmann



Regionale und saisonale Produkte sind das Geheimnis

Wir haben ein neues Angebot für unsere Mitglieder. Frühstück mit regionalen und saisonalen Zutaten. Neun Mitglieder, Männer und Frauen, sitzen an einem gedeckten Tisch. Gesund und gemeinsam: Die Kneippianer ließen sich das Frühstück in großer Runde schmecken. Regionale und saisonale Ernährung bei einem Kneipp-Frühstück. Ein einfacher und nahrhafter Ansatz wird demonstriert. Die Details sind spannend und lehrreich.

Verden – Gesund frühstücken, auch davon verstand Sebastian Kneipp etwas. Unser Verein hatte in Anlehnung daran in das Vereinsdomizil am Piepenbrink eingeladen. Es kamen rund 15 Interessenten, um nach einem gemütlichen und vor allem gesunden Frühstück noch mehr über richtige Ernährung zu erfahren. Darüber referierten die Initiatorinnen, Dipl.-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Ursula Fischer und Monika Harms vom Kneipp-Verein.

**Text und Bilder:
Christel Niemann**



Oben: Frühstücksrunde am Piepenbrink



Mitte: Vielfalt an Brot



Unten: Ernährungsberaterin Ursula Fischer und Monika Harms vom Kneipp-Verein

Tag der Bewegung wieder großartig angekommen



Begrüßung der einen Gruppe durch Christian Weber

Kurt Clemens führte die 9 km ; Uwe Ploog die 7 km; Edith Teuber die 5 km und Elisabeth Hammer-Ploog die 3 km langen Strecken. Eine Pause gab es in der Anlage des Wasserwerks.

Es gab sogar Unerschrockene, die das Wassertretbecken benutzten.

Gegen 16:30 Uhr trafen sich alle wieder in der Gaststätte zum gemeinsamen Essen.

Und wieder war es ein erfolgreicher Tag der Bewe-

Wieder führte der Kneipp-Verein Wunstorf am 10.04.2024 seinen jährlichen Bewegungstag durch.

50 Kneippianerinnen und Kneippianer fanden sich in zünftiger Wind- und Wetterkleidung bei „Altens Ruh“ bei trockenem , etwas kühlen Wetter ein.

Pünktlich um 14:00 Uhr begrüßte der 1. Vorsitzende Christian Weber mit launigen Worten die Teilnehmer *Innen, und Kurt Clemens begann anschließend sehr humorvoll mit den Aufwärmübungen. Dabei hatten alle schon viel Spaß. Danach teilten sich die Mitglieder auf:

2 Gruppen unter Leitung von Wolfgang Lauckner und Michael Behr fuhren entgegengesetzt die gleiche



Aufwärmen durch Übungen mit Kurt Clemens

Strecke; 25 km mit dem Fahrrad über Klein Heidorn – Großenheidorn - Steinhude – Hagenburg – durch die Rhododendron-Allee wieder zurück zum Hohen Holz „Altens Ruh“.

Die anderen teilten sich in Nordic Walking- bzw. Wandergruppen auf :

gung an der frischen Luft mit netten Begegnungen und viel Fröhlichkeit.

Text und Bilder: Kneipp-Verein

Kneipp - Nachmittag in dem Diakonischen Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking

Rechts: Das Diakonische Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking gGmbH ist eine Einrichtung der Diakonie und liegt im Zentrum Wolfenbüttels, in direkter Nähe zum Schloss.



Das Diakonische Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking und der Kneipp-Verein Wolfenbüttel haben zum wiederholten Male gemeinsam einen Kneippstag in der Einrichtung organisiert, der von den Bewohnern und deren Angehörigen sehr gut angenommen wurde. Über Frau Pleßmann erhielt Frau Kaiser vom LV eine Einladung zum Kneippstag, die

sie gerne angenommen hat. Die Leitung "Sozialer Dienst, Koordination und Beratung Seniorenwohnen, Koordination Ehrenamtliches Engagement" Martina Pleßmann ist von der kneipp'schen Gesundheitslehre so überzeugt, dass sie sich mit ihren Betreuungskräften Kneipp zertifizieren lassen möchte! Dazu hat sicher die gute Zusammenarbeit mit dem sehr

engagierten Kneipp-Verein Wolfenbüttel beigetragen. Nach der Begrüßung führten die Betreuungskräfte mit den Seniorinnen und Senioren eine Sitzgymnastik durch. Anschließend bekamen alle einen leckeren Eiskaffee gereicht. Hier folgen nun ein paar Impressionen von der Veranstaltung :



Oben links: Frau Pukall – Einrichtungsleitung - begrüßt die Gäste.

Oben Mitte: Roswitha Kaiser überbringt Grüße und einen Johannisbeerstrauch für den Naschgarten.

Oben rechts: Hier steht Frau Kaiser mit Uta Hinz und Sabine Vattersen vom Kneipp-Verein Wolfenbüttel, sie haben das Armbad mitgebracht.

Rechts: Etwas für die Sinne, die in vielen Variationen angesprochen werden Ganz rechts: verschiedene vegetarische Leckereien.



Das Gänseblümchen



Das Gänseblümchen – ein kleines, feines Multitalent!

Um das Gänseblümchen ranken sich viele interessante Geschichten.

Wussten Sie ..., dass das Gänseblümchen als Orakelpflanze bezeichnet wird? Ich denke schon, denn die einzelnen Blütenblätter

mit den Worten "Er liebt mich, er liebt mich nicht..." kennen wir bestimmt alle. In ihrer Symbolik steht das Gänseblümchen für Reinheit und kindliche Unschuld. Aus der widerstandsfähigen, bodenständigen Rosette treibt es unermüdlich neue Blütenstängel aus, auch wenn es mit dem Rasenmäher abgemäht wurde, steckt es nach zwei bis drei Tagen das Köpfchen wieder hervor. Wird das Gänseblümchen versehentlich zertrampelt, richtet es sich schnell wieder auf. So signalisiert es im übertragenen Sinn Robustheit, Vitalität und Stärke, ganz nach dem Motto, mir kann niemand etwas anha-

ben. In der mittelalterlichen Symbolik stand es für Demut und Bescheidenheit, aber auch für seine Schönheit. Diese wunderbaren Eigenschaften lassen sich z. B. auf den menschlichen Körper übertragen. Das Gänseblümchen lässt sich nahezu ganzheitlich für Körper, Geist und Seele einsetzen.

Das Gänseblümchen (Bellis perennis) gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler Das Gänseblümchen beinhaltet u.a. die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Saponine, Gerbstoffe und Flavonoide.

Botanischer Name	<u>Bellis perennis</u>
Pflanzenfamilie	Korbblütler (<u>Asteraceae</u>)
Synonyme	Maßliebchen, Tausendschön, Mondscheinblume, Augenblümchen, Gänseblume, Himmelsblume
Wirkung	<u>antioxidativ</u> , entzündungshemmend, antimikrobiell
Verwendung als Heilkraut	Wundheilung, Hauterkrankungen, Atemwegsbeschwerden, Verdauungsunterstützung
Verwendung in der Küche	Kräutertee, Salatbeigabe, essbare Dekoration
Verwendung in Kosmetika	Hautpflege, Cremes, Lotionen, Seifen

Gänseblümchen enthalten zudem Inulin. Dieser Ballaststoff gelangt unverdaut in den Dickdarm und wirkt verdauungsfördernd.

Gänseblümchen wirken:

Antioxidativ: Das Gänseblümchen ist bekannt für seine starken antioxidativen Eigenschaften. Antioxidantien sind Substanzen, die dazu beitragen, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Sie helfen, chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten und Krebs vorzubeugen.

Entzündungshemmend: Die Arzneipflanze hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren, die zu einer Reihe von gesundheitlichen Problemen führen, einschließlich chronischen Schmerzen und Krankheiten wie Arthritis.

Antimikrobiell: Dies bedeutet, dass Gänseblümchen dazu beitragen, das Wachstum von schädlichen Mikroorganismen wie Bakterien oder Pilzen zu hemmen, was für eine gute allgemeine Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist.

Das Gänseblümchen als Heilpflanze

Das Gänseblümchen ist ein bewährtes Heilmittel in der Erfahrungsheilkunde und wird aufgrund seiner schmerz- und wundheilenden Eigenschaften bei verschiedenen Verletzungen

wie

- Schürfwunden
- Blutergüssen
- Prellungen
- Quetschungen
- Muskelzerrungen und Muskelschmerzen

eingesetzt.

Es hat ein ähnliches Wirkungsspektrum wie Arnica und wird daher oft als "Die kleine Schwester der Arnica" bezeichnet. Im Gegensatz zur kraftvollen Arnica ist das Gänseblümchen eher für Kinder, Schwache und zarte Menschen geeignet.

Neben seiner körperlichen Wirkung hat das Gänseblümchen auch eine positive Auswirkung auf unsere seelische Verfassung.

Die äußere Anwendung erfolgt in Form von

- Teeumschlägen
 - Tinkturen
 - Salben
 - Ölauszüge
- können als Wundauflage oder zur Linderung von Juckreiz bei Insektenstichen eingesetzt werden.



Das Gänseblümchen in der Küche

Aber auch in der Küche glänzen diese kleinen Blümchen. Dort sind sie mehr als nur eine hübsche Dekoration für Speisen und Getränke. Ihr einzigartiger Geschmack, der an Nüsse erinnert und zugleich mild-herb ist, verleiht Wildkräuter-Töpfen, Frischkäse oder Salaten eine besondere Note.

Die Knospen der Gänseblümchen können sogar als köstlicher Ersatz für Kapern dienen. Dazu einfach eine Handvoll Gänseblümchenknospen in einem Topf mit mildem Essig bedecken, mit einer Prise Salz kurz aufkochen lassen und noch heiß in kleine Schraubgläserchen füllen. Nach etwa zwei Wochen haben sich die Aromen perfekt entfaltet und der Kapernersatz ist bis zu sechs Monate haltbar.

Alles in allem ist das Gänseblümchen eine zumeist sehr verkaufte Heilpflanze, die ihrer berühmten "großen Schwester" oftmals sogar vorzuziehen ist.

<https://www.kraeuterbauer.at/blog/gaensebluemchen-heilpflanze-des-jahres-2023>

Gänseblümchen

Das Gänseblümchen ist der kleine Star unter den essbaren Wildkräutern und genießt hohe Beliebtheit bei Jung & Alt. Bereits Kleinkin-

der kennen das weiße Blümchen vom Spielen auf der Wiese, vom Blumenkranz flechten oder Dekorieren in der Sandkiste. Das Gänseblümchen sieht nicht nur süß aus, es ist auch sehr wohlschmeckend...

Gänseblümchen: Bedeutung und Symbolik

Die Bedeutung des Gänseblümchens ist vielschichtig. So steht das weiße Blümchen in der Sprache der Blumen für Treue und Vertrauen. Da das Gänseblümchen fast das ganze Jahr über blüht und gepflückt werden kann, wird ihm auch die Bedeutung von Beständigkeit und Ausdauer zugesprochen.



Im Christentum ist das Gänseblümchen der Jungfrau Maria gewidmet, daher auch der Name Marienblümchen. Darüber hinaus ist es auch ein Symbol für Unschuld, Reinheit und Keuschheit.

Übrigens:

Es gibt einen alten Aberglauben. Laut diesem soll man drei Gänseblümchen im Frühjahr essen (ja, Gänseblümchen sind essbar) und bleibt dann für den Rest des Jahres von Fieber, Zahnschmerzen und Augenbeschwerden verschont.

Gänseblümchen in der Mythologie

In der nordischen Mythologie ist das Gänseblümchen das Sinnbild der Frühlingsgöttin Ostara.

Die Bezeichnung „Sonnenblümchen“ geht auf die Germanen zurück, die in dieser Blume die Ankunft des Sonnengottes Baldur sahen.

Verwendung:

Das Gänseblümchen kann man gut für Salben und Öle nutzen.

Gänseblümchenöl

– bei Hautentzündungen oder Muskelschmerzen

Zutaten:

- Gänseblümchen-Blütenköpfe
- Olivenöl, Sonnenblumen- oder Rapsöl

Zubereitung:

Ein verschließbares Glas bis zu einem Drittel mit Gänseblümchen füllen und mit Öl übergießen. Den Ansatz mit ca. 5 – 6 Wochen an einem hellen, warmen Ort ziehen lassen und dabei täglich schütteln.

Anschließend abseihen und in saubere Flaschen füllen. Dazu wenn möglich die Flaschen zuvor für ca. 10 Min. in heißen Wasser desinfizieren. Das abgefüllte Öl dunkel und kühl lagern. So ist es mindestens 6 Monate haltbar.

Anwendung:

Das Öl bei Hautentzündungen und kleinen Wunden auf die betroffenen Stellen auftragen.

Es wirkt entzündungshemmend und unterstützt den Heilungsprozess.

Gänseblümchensalbe – bei Muskelschmerzen, Prellungen oder Verstauchungen, für kleine Wunden, Hautunreinheiten und viel mehr ... , auch geeignet zur Pflege empfindlicher Babypopos.



Zutaten :

- 100 ml Gänseblümchenöl (s.o.)
- 20g Bienenwachs

Zubereitung:

Das Öl in ein feuerfestes Glas geben und im Wasserbad auf dem Herd bei 40 – 60 Grad erwärmen. das Bienenwachs hinzu geben und langsam schmelzen lassen. Nicht überhitzen, damit schaden Sie den Inhaltsstoffen.

Anschließend füllen Sie das Öl in die Salbentigel, die zuvor, wie die Flaschen für das Öl, desinfiziert werden sollten. Lassen Sie die Salbe auskühlen und dann verschließen Sie die Tigel. Aus hygienischen Gründen sollte die Salbe mit dem Spatel entnommen werden. So ist die Salbe mindestens 1 Jahr

haltbar.

Wichtig: Beschriften Sie das Salbendöschen mit Datum und Inhalt.

Deo-Pralinen mit Gänseblümchen

Pflegende Zutaten, hinterlässt keine Flecken, klein portionierbar - ideal für unterwegs

Zutaten:

- 2 EL Gänseblümchenköpfe
- 70 g Kakaobutter
- 30 g Natron (feine Qualität)

Zubereitung:

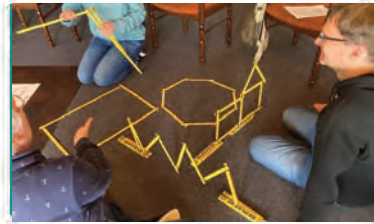
Kakaobutter erwärmen bis sie flüssig wird. Gänseblümchen und Kakaobutter zu einer homogenen Masse mixen. Masse in einen Topf

füllen, auf kleinster Stufe erwärmen und eine halbe Stunde unter der Siedetemperatur sanft ziehen lassen. Die flüssige Mischung durch einen Teefilter filtrieren. Natron gut untermengen. Nach Wunsch 3-5 Tropfen ätherisches Öl zugeben. Deo in kleine Pralinenförmchen füllen und kühl stellen bis das Deo fest wird. Haltbarkeit: 6 Monate bei Zimmertemperatur.

Text: Roswitha Kaiser
Bilder: pixabay.com



8. Niedersächsischer Kneipp-KiTa-Tag in Bruchhausen/Vilsen



Der „8. Niedersächsische Kneipp-Kita-Tag“ fand am 20.04.2024 von 09:00 bis ca. 17:00 Uhr als eintägige Fachtagung unter dem Motto: "Simple - KNEIPP it" im Restaurant Dillertal in Bruchhausen/Vilsen statt. Den 120 teilnehmenden Erzieher*innen wurden wieder 5 verschiedene parallel laufende Workshops angeboten. Dozenten aus dem Gesundheitsbereich machten in gelungener Weise in ihren Workshops deutlich, dass mit den 5 Elementen von Sebastian Kneipp eine Menge an Methoden und Kreativität in den Kitas oder Krippen umgesetzt werden können, um die Gesundheit der Kinder zu fördern. Danke allen, die mitgeholfen haben, diesen Tag so erfolgreich werden zu lassen.

Text und Bilder: Landesverband



Zu Besuch bei der Hexe und den sieben Zwergen



KasselWerkstatt - die keinen Besucher schlüpfen in verschiedene historische Kostüme

Deutsch ist für viele nicht gerade das Lieblingsfach. Besonders dann, wenn man die Sprache gerade neu lernt. Für eine Handvoll Kinder aus der Ukraine mit ihren Eltern war der außerordentliche Deutschunterricht am Pfingstwochenende allerdings ein besonderes Erlebnis. Zum Internationalen Museumstag am 19. Mai machte die ukrainische Hausaufgabenhilfe des Kneipp-Vereins Münden einen Ausflug nach Kassel und besuchte dort gleich mehrere Museen. Für die Teilnehmer gab es an diesem Tag allerhand Interessantes zu sehen, zu erkunden und auszuprobieren.

Das erste Tourziel war die Grimmwelt auf dem Kasseler Weinberg, die sich selbst als Erlebnisraum zum Leben und den Werken der Brüder Grimm bezeichnet. Neben den eigenen Volksmärchen sind in der Ukraine auch viele der Märchen aus der Sammlung der Brüder Grimm allgemein bekannt. In der Ausstellung gab es allerhand historisches Material aus dem Leben der weltbekannten Brüder zu sehen, dazu begehbare Installationen, in denen einige der Märchen lebendig wurden. Ein Hexenhaus, in dem eine

sich wandelnde Hexe mit Leckereien lockte, ein virtueller Besuch bei den sieben Zwergen, der böse Wolf, der mit „Mordskohldampf“ im Bett der Großmutter lag, ein sprechendes Spieglein und eine riesige Dornenhecke, die erzählte und Töne von sich gab, waren nur einige der märchenhaften Stationen. Außerdem gab es Sprachgeschichtliches wie etwa ein Füllrohr zum Schimpfworttausch oder den Gang durchs Deutsche Wörterbuch von A bis Z, der zugleich Stationen aus dem Leben der Brüder Grimm darstellte. In der Sonderausstellung „Imaginarium“ aus dem Theater der Brüder Matěj und Petr Forman (Söhne des Filmregisseurs Miloš Forman) konnten Kinder und Erwachsene viele fantasievolle Spielgeräte ausprobieren.

Danach ging es ins Stadtmuseum. Für die Kinder gab es hier in der „KasselWerkstatt“ ein buntes Programm. Auf einer kleinen Bühne mit historischer Kulisse konnten die Museumsbesucher in verschiedene Kostüme schlüpfen. Genau das Richtige für ein paar lustige Erinnerungsfotos. Außerdem gab es Angebote zum Malen und Basteln. In der reichhal-



Eindrücke aus der Brüder Grimm Welt - Hexenhaus

tigen Ausstellung waren vielfältige Exponate aus der Geschichte der Stadt Kassel zu sehen. Die Zeitreise ging vom Mittelalter bis in die jüngste Vergangenheit. Das Stadtbild hat sich im Laufe der Zeit stark verändert, wie auf Karten und Dioramen zu sehen war. Ebenso auch das Leben der Menschen. Regenten kamen und gingen. Der letzte Krieg war für die Stadt Kassel ein großer Einschnitt, die Zerstörung war ein Trauma für viele. Das weckte bei den Besuchern eigene Erinnerungen. Zurzeit tobt der Krieg in ihrer ukrainischen Heimat und bringt dort viel Leid für die Menschen.

Letzte Etappe war das Schloss Wilhelmshöhe mit seiner berühmten Gemäldegalerie der Alten Meister und der umfangreichen Sammlung antiker Kunstwerke und

Gegenstände. Das eine oder andere Gemälde kannte man schon von Fotos oder aus Büchern, hier waren die Originale zu sehen. Begrüßt wurde die Gruppe bei Ankunft mit der großen Fontäne der Wasserspiele im Bergpark oberhalb des Schlosses. Eine verkleinerte Gipsnachbildung des Herkules war eines der Exponate, durch ein Fernrohr konnte man es mit der Kupferstatue, die das Monument oben auf dem Berg krönt, vergleichen. Erstaunlich: Antike Münzen waren teilweise nicht größer als eine Linsenfrucht. Kein Wunder, dass man sie damals vermutlich häufiger mal verlor, um sie mit viel Glück nach zweieinhalb Jahrtausenden wiederzufinden (vielleicht auch etwas früher). In der Sonderausstellung „Playmobil trifft Gemäldegalerie –

Alte Meister neu erzählt“ standen zwischen den weltberühmten Kunstwerken immer wieder Nachbauten der Szenen mit den kleinen Figuren, die mitunter auch die eine oder andere Überraschung enthielten. Für die Kinder waren sie das Highlight, die Erwachsenen bewunderten derweil die beeindruckenden Werke an den Wänden.

Für die ukrainischen Schüler und ihre Eltern brachte der Museumstag viele neue Eindrücke und zudem ein paar neue Vokabeln. Deutschunterricht kann eben auch Spaß machen. Und das alles verbunden mit viel gesunder Bewegung bei den Spaziergängen von Museum zu Museum, ganz nach dem Kneipp-Motto: aktiv und gesund.

Text und Bilder: MitmachZirkus

„Die Tasse Kaffee des Kneippianers“



Unsere Kinder machen das mit Begeisterung

Das kalte Armbad, auch „Kneipp-Muntermacher“ oder „die Tasse Kaffee des Kneippianers“ genannt, wird bei Müdigkeit oder Abgeschlagenheit durchgeführt. Das kühle Wasser (15°C) wirkt anregend (ohne aufzuregen) und erfrischend. So wird's gemacht: Beide Arme bis zur Mitte des Oberarmes in das Wasser tauchen (30 Sekunden), Wasser abstreifen und Arme bewegen, bis sie wieder warm werden.

Text und Bild:
Kita St. Katharinen II



Werden auch Sie eine "Kneipp-Kita" - Infos erhalten Sie unter 05141 978050

Fünf Elemente für die Kita Kindergarten St. Willehad in Nordenham unterstreicht damit Zertifikat als Kneipp-Einrichtung



Neben den 5 Stahlelementen Vertreter des Kneipp-Vereins, der Kita und des Unternehmens EMS

Sebastian Kneipp ist vielen ein Begriff. In der Kita St. Willehad in Nordenham werden Kinder spielerisch mit den Prinzipien seiner Lehre vertraut gemacht. Seit 2008 ist die Einrichtung eine zertifizierte Kneipp-Tagesstätte. 5 Elemente unterstreichen nun diesen Status. Voraussetzung für das Zertifikat ist, dass mindestens die Hälfte der Mitarbeiter eine Ausbildung zur Gesundheitserzieherin nach Kneipp besitzt. Derzeit werden 126 Kinder von 18 Erzieherinnen versorgt. Um das Konzept der Kita auch nach außen zu präsentieren, gab die Leitung die Erstellung von fünf Stahlsäulen, die die Prinzipien der Kneipp-Lehre symbolisieren, bei der Nordenhamer Firma EMS (Event- und Messe-Service) in Auftrag. Jedes Element symbolisiert

ein Element der Kneipp-Lehre.

Der Geschäftsführer von EMS, Matthias Strupowsky, machte den Entwurf. Die Säulen haben eine Höhe von 1,60 Meter und sind aus 10 Millimeter dickem Stahl. Eine kleine Plakette an jeder Stele informiert den Betrachter über ihre Bedeutung.

Die blaue Wassersäule steht für erfrischende Lebensenergie, rot für Bewegung, orange für eine ausgewogene Ernährung, grün für die Kraft der Kräuter und gelb für eine harmonische Lebensordnung. Das zugehörige Element wurde zusätzlich als Schriftzug aus jeder Säule geschnitten.

Besonders durch die gestiegenen Stahlpreise fiel die Herstellung der Säulen teurer als erwartet. EMS übernahm einen Großteil

der Kosten. Der Kneipp-Verein übernahm ebenfalls einen Teil. Die Kosten für das Einbetonieren der Säulen trug der Kita Förderverein. Der Kindergarten St. Willehad legt Wert darauf, den ganzheitlichen Ansatz der Kneipp-Lehre in den Alltag zu integrieren und das Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu fördern. Dazu gehört der Obst- und Gemüsesteller in der Kinder-Cafeteria, Bewegung bei Wind und Wetter sowie die Herstellung von Tees mit Kräutern aus dem eigenen Garten. Jeden Freitag wird zudem eine Aktivität aus den fünf Elementen angeboten. Die Kinder können sich massieren lassen, spezielle Armwaschungen kennenlernen oder bei warmem Wetter das Wassertreten nach Kneipp probieren. „Uns selbst muss es gut gehen. Das ist das Prinzip der Lebensordnung“, sagt die Leiterin der Kita, Christa Cyriakel.

**Text: Christa Cyriakel,
Leiterin der Kita
Bild: Kneipp-Verein Nordenham**

Bitte vormerken!

Unsere nächste **Landeshauptversammlung**
findet am **26.04.2025**
im **Landhaus im Jeddinger Hof**
in **Jeddingen/Visselhövede** statt.

Liebe Kneippianer und Kneippianerinnen,

*wir wünschen Ihnen und Ihren Familienangehörigen
eine erholsame und sonnige Urlaubszeit!
Eine Zeit, in der Sie Kraft sammeln können, um er-
folgreich die 2. Jahreshälfte abschließen zu können.*

*Mit sonnigen Grüßen
Ihr Vorstand und die Mitarbeiterinnen
der Geschäftsstelle*

Titel:

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

Bezugsbedingungen:

Der Landesverband behält sich vor, Veröffentlichungen 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 Berichte muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

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

Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.
Petra Deschler, Gisela Gehrmann, Bernhard Haug, Roswitha Kaiser und Ralf Mohnhaupt
Jägerstr. 20a, 29221 Celle;
E-Mail: info@kneipp-bund-nds.de
Internet: www.kneipp-bund-nds.de

Eingetragen beim Amtsgericht Lüneburg
VR 200223

Redaktion und Layout:

Ralf Mohnhaupt, Gisela Gehrmann und
Birgit Rudolf

Fotos/Bilder:

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 31.10.2024 einreichen.



Zitat von Sebastian Kneipp:

“Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers”

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.