

Niedersachsen-Bremen

Info 2-2025



Kneipp

BUND
LANDESVERBAND
NIEDERSACHSEN-BREMEN E.V.



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

Unsere Telefonnummern:

Vorwahl: 05141

Zentrale: 97805-0

Birgit Rudolf 97805-24

Kathi Tonn 97805-25

Bitte aktualisieren Sie bei
Bedarf Ihre Unterlagen.

Vielen Dank.

VorwortSeite 3

Der Landesverband informiert:

Große Ereignisse werfen ihre Schatten vorausSeite 4

Wir kneippen!Seite 5

Kneipp-Fortbildung für BetreuungskräfteSeite 6

Mit Kneipp auf dem JakobswegSeite 8

Verein & Vorstand aktuellSeite 10

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Sommer voller Aktivitäten Seite 12

Mit Kneipp unterwegs Seite 13

Liebe gehört zur Lebensordnung Seite 14

Tretbecken noch einige Zeit geöffnet Seite 15

Großer Andrang beim Tag der offenen Tür Seite 16

Tagesfahrt mit der Firma Sausewind Seite 17

Körper und Geist in Bewegung Seite 18

Wo de Nordseewellen trecken an den StrandSeite 19

Traditioneller Ochsenmarkt in Nordenham Seite 21

Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen

Gemeinsam schmeckt am bestenSeite 26

Kleine Hände, große FreudeSeite 28

Kita-JahresgabeSeite 29

Sonstiges

Kräuter-VisiteSeite 22

GeburtsgrüßeSeite 15

Bildungsangebote 2026Seite 30

Save the Date - Kita Event 2026Seite 25

Bildungsurlaub nach KneippSeite 35

Mit Funktionstraining punktenSeite 36

WeihnachtsgrüßeSeite 37

WeihnachtsferienSeite 38

ImpressumSeite 39



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

Celle im November 2025

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

„Alles muss sich ändern, damit alles bleibt, wie es ist.“ Dieser Satz aus der Literatur von Giuseppe Tomasi di Lampedusa im „Leoparden“, beschreibt einen Umstand, in dem sich auch unsere Kneipp-Vereine befinden. Einen Verein über Jahrzehnte und Generationen am Leben zu erhalten, verlangt die Bereitschaft, Gewohntes hinter sich zu lassen und sich der gesellschaftlichen und technischen Entwicklung anzupassen.

Passen wir uns nicht an, kann man sicherlich noch einige Zeit überstehen, aber es sichert nicht den Bestand für die Zukunft. Daher geht unser Dank an all die engagierten Vorstände, Mitarbeiter und Helfer in den Vereinen, die die „Kneippsche Vision“ am Leben halten, die sich Gedanken machen, wie und wohin die Lehre eigentlich gehen soll und wie wir sie in unseren Alltag verankern, um die positiven Effekte für alle spürbar zu machen. Aus diesem Grund gibt es auch immer wieder ein neues Jahresmotto, um einen Anstoß oder eine Anregung zu geben. Wir zeigen damit, wir machen uns Gedanken und setzen uns mit dem Thema „Kneipp im Alltag“ auseinander.

Das Jahresmotto für 2026 lautet:

Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente

Es steht ganz im Zeichen der fünf Elemente, die das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Im Heft finden Sie viele Anregungen und Hinweise, wie wir diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben integrieren können und welche großartigen Angebote es im Jahr 2026 zum Mitmachen geben wird. Wir würden uns sehr freuen, Sie auf einer dieser Veranstaltungen persönlich begrüßen zu können.

Vielen Dank, Frohe Fest- und Feiertage sowie ein gesundes neues Jahr 2026!

Mit kneipp'schen Grüßen

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



Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus

Die Landesgartenschau 2026 in Bad Nenndorf



Vom 29. April bis zum 18. Oktober 2026 ist es soweit:

Bad Nenndorf richtet die achte niedersächsische Landesgartenschau aus! Nur rund 30 Minuten westlich von Hannover entsteht ein bunter Erlebnisraum voller Gartenkunst, Bildung, Kultur und Begegnung – eingebettet in den wunderschönen Kur- und Landschaftspark mit Blick auf den Deister. Auf 34 Hektar erwartet die Besucherinnen und Besucher eine große Vielfalt: liebevoll angelegte Themengärten, grüne Wissensstationen, stille Rückzugsorte und moderne Inszenierungen laden zum Staunen, Entdecken und Verweilen ein. Auch die berühmte Süntelbuchenallee wird Teil des Geländes sein – ein echtes Highlight für Naturfreunde! An 173 Tagen gibt es über 1.500 Programmpunkte – von Lesungen und Führungen über Ausstellungen,

Quiznächte und Konzerte bis hin zu Mitmachaktionen für Groß und Klein. Wer die Gartenschau intensiver erleben möchte, kann sich einer Führung mit den Blütenbotschaftern*innen anschließen und spannende Einblicke erhalten. Das Gelände ist naturnah und barrierearm gestaltet, sodass es auch mit Kinderwagen oder Rollator gut begehbar ist. Zahlreiche Bänke, Mobilitätshilfen und schattige Plätze sorgen dafür, dass sich alle Gäste wohlfühlen.

Und das Beste: Hunde sind ebenfalls herzlich willkommen!

Wir vom Kneipp-Bund-Landesverband Niedersachsen freuen uns besonders, gemeinsam mit unseren Kneipp-Vereinen der Deisterrunde dabei zu sein. Dazu gehören die Kneipp-Vereine Bad Nenndorf, Barsinghausen, Wunstorf, Wennigsen-Gehrden, Garb-

sen, Obernkirchen und Hannover.

In gemeinsamen Gesprächen haben wir bereits ein schönes Konzept entwickelt, das wir in den kommenden Monaten noch verfeinern werden. An mehreren Tagen möchten wir mit einem Kneipp-Pavillon auf der Gartenschau vertreten sein und dort die Kneipp-Philosophie lebendig werden lassen – mit Informationen, Aktionen und herzlichen Begegnungen. Wir wünschen uns, dass die Landesgartenschau in Bad Nenndorf genauso erfolgreich wird wie die in Bad Iburg – und dass wir viele interessierte Menschen erreichen, die sich von der ganzheitlichen Lehre Sebastian Kneipps begeistern lassen.

Ihre Gisela Gehrman



Wir kneippen!

Seit einem guten halben Jahr bin ich nun Mitglied des Teamvorstandes des Kneipp-Bund Landesverbandes.

In dieser Zeit habe ich mich intensiv für die Weiterentwicklung unseres Landesverbandes eingesetzt. Meine Arbeit umfasste Vereinsbegleitung, Bildungsplanung, Gremienarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und die strategische Weiterentwicklung unseres Kneipp-Netzwerks.

Vereinsberatung

Ein wesentlicher Bestandteil war die fachliche Beratung unserer Kneipp-Vereine in organisatorischen und weiteren vereinspezifischen Fragen, insbesondere zu Satzungsthemen, Vorstandsstrukturen und Vereinsrecht. Ich habe gemeinsam mit Frau Rudolf Vereine in schwierigen Situationen begleitet – unter anderem bei Vorstandsfindungsprozessen sowie im Rahmen der Auflösung einzelner Vereine, wenn keine tragfähigen Lösungen mehr möglich waren. Dabei war mir wichtig, sowohl fachlich als auch menschlich verlässlich zu unterstützen. Unsere Anregungen wurden durchweg dankbar aufgenommen.

Gremienarbeit

Natürlich war ich zur Stär-

kung unserer Vereinsbasis auch regelmäßig bei unseren Vorstandssitzungen vor Ort, bei denen ich die kontinuierliche Arbeit des Landesverbands gremiums aktiv mitgestaltet habe, indem ich unter anderem zusammen mit dem Vorstand das Bildungsprogramm 2026 mit 17 vielfältigen Angeboten geplant habe. Es umfasst Fortbildungen zu den fünf Elementen der Kneipp-Lehre sowie gesundheits- und praxisorientierte Schwerpunkte für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Ehrenamtlichen und Interessierte.

Zur Arbeit des Landesverbands gremiums zählen auch die Beiratssitzungen. Diese fand am 20.09.2025 statt. Dort haben wir zentrale Themen und zukünftige Schwerpunkte beraten, darunter strategische Ausrichtung, Vereinsentwicklung und Bildungsplanung.

Kneipp-Kindergärten

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt war die Förderung unserer Kneipp-Kindergärten. Ich habe Insektenhotels an zertifizierte Einrichtungen verteilt und damit ökologische Bildungsarbeit sowie Naturerlebnisse in der frühen Kindheit unterstützt. Diese Initiative trägt dazu bei, Kindern Werte wie

Achtsamkeit, Naturverbundenheit und Nachhaltigkeit nahe zu bringen.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir haben unsere Werbematerialien überarbeitet, um unsere Inhalte klar, zeitgemäß und zielgruppengerecht zu vermitteln. Unsere Intension war es, die Präsenz des Verbandes zu erhöhen und die Sichtbarkeit von Kneipps Gesundheitskonzept in Niedersachsen und Bremen zu fördern. Ich freue mich, gemeinsam mit unseren engagierten Mitgliedern und Partnern die Kneipp-Philosophie weiter zu stärken und die gesundheitsfördernden Ideen Sebastian Kneipps nachhaltig in die Zukunft zu tragen. Für alle diese Tätigkeiten habe ich mehr als 2.300 km mit dem Auto zurückgelegt.

Ihr Roland Luthe



Kneipp - Fortbildung für Betreuungskräfte als jährliche Pflichtfortbildung



Die Ausbildung zur Betreuungskraft nach SGB XI ist eine Weiterbildung, die auf die Betreuung von Menschen mit Demenz, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen vorbereitet und umfasst meist 160 Unterrichtseinheiten plus Praktika, wobei der Fokus auf Aktivierung und Beschäftigung liegt, nicht auf pflegerischen Tätigkeiten. Sie dauert 2-3 Monate (Vollzeit) und befähigt zur Arbeit in stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen. Nach ihrer Ausbildung sind die Betreuungskräfte verpflichtet, sich jährlich fortzubilden. Dazu bieten wir Ihnen eine Kneipp-Fortbildung für Betreuungskräfte an (siehe Flyer Seite 7).

Die naturheilkundlichen Angebote aus der Kneipp'schen Gesundheitslehre beziehen sich schwerpunktmäßig auf das Aktivieren und Anregen von zum Beispiel Gedächtnis und Konzentration, die Bewegung fördern oder Stress reduzieren, indem die Betreuungskräfte eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung herstellen, um das Wohlbefinden zu verbessern. Für diese Anregungen sind die fünf Elemente wie die Lebensordnung, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und das Wasser ideal. Die Betreuungskräfte und Einrichtungen erfahren im kleinen Rahmen die positiven Eigenschaften der Kneippgesundheit und Aktivierung. Sie wissen, dass die

Umsetzung relativ einfach und kostengünstig ist und bei den Bewohnern gut ankommt.

Hat sich der Kneipp-Virus in der Einrichtung ausgebreitet und möchten alle viel mehr über die Kneipp-Elemente erfahren, können sich Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte nach Kneipp ausbilden lassen.

In Kooperation mit der Sebastian Kneipp Akademie können sie folgende Ausbildungen absolvieren und sich sogar als Einrichtung nach Kneipp zertifizieren lassen: Kneipp-Mentor/-in in der Pflege oder/und Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Roswitha Kaiser



Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter müssen sich jährlich fortbilden.

Die GKV (Gesetzliche Krankenversicherung) hat Richtlinien für Betreuungskräfte nach den §§ 43b und 53b SGB XI erlassen, die die Qualifikation, die Aufgaben und die Anforderungen für diese Tätigkeit in der stationären Altenpflege festlegen.

Die Betreuungskräfte unterstützen Bewohner durch soziale und aktivierende Maßnahmen wie gemeinsames Spazierengehen, Vorlesen oder Spiele. Die Qualifikation umfasst ein Orientierungspraktikum, eine Qualifizierungsmaßnahme und jährliche Fortbildungen.

Diese Richtlinie fordert, dass diese Betreuungskräfte jährlich mindestens 16 Unterrichtsstunden fortgebildet werden (z.B. an 2 Fortbildungstagen), um ihr Wissen zu aktualisieren, ihre berufliche Praxis zu reflektieren und sich mit anderen Betreuungskräften auszutauschen.

**TERMINE: 14 + 15. April 2026
24 + 25. November 2026**

WO: steht noch nicht fest



Zitat von Sebastian Kneipp:
“Das ganze Leben des Menschen ist eine Schule!”

Hier können Sie sich anmelden

Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.
Geschäftsstelle
Jägerstr. 20a
29221 Celle

Telefon: 05141 978050
Mail: info@kneipp-bund-nds.de

**Kneipp-Fortbildung für
Betreuungskräfte**

Jährliche Pflichtschulung für
Betreuungskräfte nach § 53b/43b SGB XI



Mit Roswitha Kaiser,
Dozentin im Gesundheitswesen,
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA



Die Kneippsche Gesundheitslehre ist ein aktuelles und ganzheitliches Konzept. Diese Lehre zielt darauf ab, das Wohlbefinden durch einfache, naturverbundene Methoden zu fördern, sowohl präventiv als auch therapeutisch. Die fünf Elemente können flexibel, individuell und recht kostengünstig im Alltag angewendet werden, um das Immunsystem zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu fördern.

- ✓ **Wasseranwendungen:** Hierzu zählen verschiedene Anwendungen mit warmem oder kaltem Wasser, wie Güsse, Bäder oder Wickel, die den Körper reizen, die Wärmeregulierung fördern und das Immunsystem stärken.
- ✓ **Heilpflanzen:** Die Lehre nutzt Heilpflanzen, oft ergänzend zu Wasseranwendungen, zur Linderung von Beschwerden und zur Stärkung der Gesundheit.
- ✓ **Bewegung:** Dieser Bereich umfasst individuelle, auf den Einzelnen abgestimmte Aktivitäten, von leichtem Spazierengehen bis hin zu sportlichen Betätigungen wie Radfahren oder Schwimmen, die Körper und Geist fordern und entspannen.
- ✓ **Ernährung:** Kneipp empfiehlt eine ausgewogene, vollwertige Kost aus viel frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Milchprodukten, idealerweise saisonal und regional. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig.
- ✓ **Lebensordnung (Balance):** Dieser Aspekt betont das Streben nach einem ausgeglichenen Lebensstil mit Entspannung und Stressbewältigung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Freuen Sie sich auf zwei interessante Fortbildungstage.

Beispiele der Kneipp'schen Inhalte:

Wasser

- ✓ Luftbad
- ✓ Tau- und Schneetreten
- ✓ Armbad
- ✓ Wassertreten
- ✓ Trockenbürsten
- ✓ Wickel- und Auflagen

Heilkräuter

- ✓ Kneippsche Heilkräuter Kräutersalz
- ✓ Teekompositionen
- ✓ Kräuterhochbeet anlegen
- ✓ Kreative Anregungen wie z. B. Kräutерseife herstellen

Bewegung

- ✓ Bewegung im Alter
- ✓ Sitzgymnastik
- ✓ Balanceübungen
- ✓ Barfußgymnastik

Ernährung

- ✓ Wasser als Getränk
- ✓ Nahrungsmittel als Heilmittel
- ✓ Die Kneipp - Küche
- ✓ Mit allen Sinnen Essen und Trinken
- ✓ Tischrituale

Lebensordnung

- ✓ Stress – für Menschen in der Senioreneinrichtung
- ✓ Lebensordnung und Tagesstruktur
- ✓ Selbstfürsorge für Betreuungskräfte
- ✓ Entspannungsangebote



Mit Kneipp auf dem Jakobsweg

- Bodo Clemens läuft für die gute Sache



Wenn andere an den Ruhestand denken, zieht es Bodo Clemens noch einmal auf eine große Reise: Der 82-jährige Physiotherapeut, Kneipp-Bademeister und Gesundheitspädagoge will den Jakobsweg von Rügen bis Santiago de Compostela **rund 3.500 Kilometer zu Fuß** zurücklegen. Sein Ziel: Mit jedem Schritt Spenden für die Gesundheitsstiftung des Kneipp-Bundes e.V. und die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSK) zu sammeln. Unter dem neuen Motto: „Mit Kneipp. Durch Europa. Für's Leben.“ startet der engagierte Kneippianer am 17. Februar 2026 auf Rügen. Über Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Hessen und Baden-Württemberg führt ihn sein Weg bis nach Weil am Rhein – von dort weiter durch Frankreich

nach Spanien.

Bodo Clemens ist seit Jahrzehnten im Kneipp-Bund aktiv:

Er gründete 1999 den Kneipp-Verein Rügen, war Mitinitiator des Kneipp-Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern und leitete diesen 13 Jahre als Vorsitzender. Vier Jahre lang wirkte er zudem als Vizepräsident des Kneipp-Bundes. Für sein langjähriges Engagement erhielt er am 21. Dezember 2021 das Bundesverdienstkreuz.

Seine Leidenschaft für Bewegung und Gemeinsinn zeigt sich auch in früheren Spendenaktionen:

1991 lief er 1.500 km von Weil am Rhein nach Trebin und sammelte 17.000 DM für die Frauenselbsthilfe.

1994 folgte ein 600-km-Lauf durch Meck-Pom (34.000 DM, Schirmherrin Dr. Angela Merkel).

2006 schloss sich ein 1.000-km-Lauf (12.000 € Spenden, Schirmherr Dr. Harald Ringsdorff) an.

Ein neues Projekt soll nicht nur Spenden, sondern auch Aufmerksamkeit für die Themen Prävention, Bewegung und Lebensfreude schaffen – Werte, die Sebastian Kneipp schon vor über 150 Jahren lehrte.

Unterstützt wird Clemens dabei von zwei Studierenden der Hochschule Stralsund, die die Organisation und Öffentlichkeitsarbeit begleiten. Auf seiner Route durch Deutschland sind an den Etappenzielen Empfänge, Spendenübergaben und Begegnungen mit Kneipp-Vereinen und Selbsthilfegruppen geplant. Übernachtungen werden, wo möglich, von Kneipp-Mitgliedern organisiert. „Ich möchte Menschen verbinden – über Grenzen hinweg. Kneipp steht für Gemeinschaft, für Gesundheit und für Mut zum Leben. Das will ich zeigen – Schritt für Schritt“, sagt Bodo Clemens über seine Motivation.

So können Sie helfen

- Kilometersponsoring: Wer möchte, kann symbolisch Kilometer kaufen – 0,50 € pro Kilometer.
- Sponsoring durch Unternehmen: Offizielle Partnerschaften sind willkommen; Unternehmen werden in den begleitenden Medien und Pressemitteilungen sichtbar gemacht.
- Mitmachen unterwegs: Kneipp-Vereine und Selbsthilfegruppen können Empfänge organisieren, Unterkunft anbieten oder

Spendenaktionen vor Ort durchführen.

Spendenkonto:

IBAN: DE46 1505 0500 1103 6152 93 ,

BIC: NOLADE21GRW

Verwendungszweck:

Gesundheitsstiftung des Kneipp-Bund e.V. & Frauen-selbsthilfe nach Krebs e.V.

Spendenziel: 40.000 Euro.

Die Spendensumme wird zu gleichen Teilen (50/50) auf beide Organisationen verteilt. Eine gezielte Zuwen-

dung an nur eine Organisation ist nicht möglich.

Kontakt:

kontakt@bodo-spenden-lauf.de

(auch PayPal-Adresse)

Weitere Informationen:

- Etappenziele werden immer zu 17:00 Uhr erreicht, bei kürzeren Etappen (bis 25 km) 15:00 Uhr.

Die Strecke ist in 3 Etappen aufgeteilt:

- Die erste Teilstrecke ist Deutschland (siehe Karte) mit

einer Gesamtdistanz von ca. 1153 km.

- Zweite Teilstrecke ist der Camino Via Lemovicensis Frankreich

- Dritte Teilstrecke ist der Camino del Norte Spanien

Etappenziele Niedersachsen:

Datum	Ziel
26.02	Lüneburg
27.02	Wriedel
28.02	Unterlüß
01.03	Celle
02.03	Isernhagen
03.03	Pattensen
04.03	Coppenbrügge
05.03	Bodenwerder
06.03	Boffzen



Sollten Sie als niedersächsischer Kneipp-Verein die Möglichkeit haben, an den genannten Etappentagen Herrn Clemens und seinen 2 Begleitern Unterkunft zu gewähren, Verzeehr zu stellen oder Firmenkunden für ein Sponsoring oder für Spendengelder zu aquirieren, teilen Sie uns dieses bitte unter unserer E-Mail:

info@kneipp-bund-nds.de mit.

Wir bauen auf Ihre Unterstützung.

**Text und Bilder:
Landesverbandsteam**

Bilder © 2025 ,Kartendaten © 2025 Google,GeoBasis-DE/BKG (©2009),Inst. Geogr. Nacional

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

So bereiten Sie Ihren Jahresabschluss 2025 gründlich und effizient vor **VORBEREITUNG AUF DEN JAHRESABSCHLUSS**

Das Jahresende kommt — wie jedes Jahr — schneller als man denkt. Und wer dann erst anfängt, Belege zu suchen oder Einnahmen und Ausgaben zu sortieren, gerät schnell ins Schwitzen. Mit ein bisschen Vorbereitung können Sie sich viel Stress ersparen und den Jahresabschluss so entspannt angehen. Kümmern Sie sich deshalb schon jetzt um folgende Punkte:

Buchführung: Eigenbelege frühzeitig erstellen

Es passiert jedem: Die Quittung vom Bar-Einkauf ist un auffindbar oder der Beleg vom Vereinsausflug hat den Weg ins Kassenbuch nie gefunden.

Statt im Dezember in Schubladen und E-Mails zu wühlen, sollten Sie jetzt schon prüfen, wo Belege für Ihre Buchführung fehlen. Fehlt ein Originalbeleg, und dieser ist auch nicht mehr zu beschaffen, erstellen Sie einen Eigenbeleg mit Datum, Betrag, Anlass und Unterschrift.

★ Download www.vereinswelt.de. Ein Muster finden Sie auf unserer Seite www.vereinswelt.de Premium unter dem Stichwort „Eigenbeleg“ als kostenlosen Download.

Einnahmen und Ausgaben sauber abgrenzen – in Zeit und Bereich

Damit Ihr Jahresabschluss korrekt ist, müssen Einnahmen und Ausgaben gleich zweimal richtig eingeordnet werden:

1.) Zeitliche Zuordnung: EÜR versus Jahresabschluss

Bei der zeitlichen Zuordnung müssen Sie noch einmal nach Ihrer Buchführung unterscheiden.

Bei einfacher Buchführung mit Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) gilt das Zufluss-Abfluss-Prinzip (§ 11 Einkommensteuergesetz). Das heißt:

Einnahmen und Ausgaben werden dem Jahr zugerechnet, in dem das Geld tatsächlich auf dem Konto eingeht oder die Zahlung abgeht.

Beispiel: Geht der Mitgliedsbeitrag für 2026 schon im Dezember 2025 ein, gehört er in den 2025er-Bericht, auch wenn er wirtschaftlich für 2026 bestimmt ist.

Bei doppelter Buchführung und einer Bilanzierung mit Jahresabschluss sind Einnahmen und Ausgaben dem Jahr zuzuordnen, in dem sie wirtschaftlich anfallen. Hier gilt die ursprüngliche Aussage:

Wird die Vereinsheizung im Dezember repariert, zählt die Ausgabe zum Jahr 2025, auch wenn die Rechnung erst im Januar kommt.

2.) Bereichsbezogene Zuordnung

Im gemeinnützigen Verein muss jede Buchung überdies einer der vier steuerlichen Sphären zugeordnet werden:

◇ ideeller Bereich (z. B. Mitgliedsbeiträge, Spenden),

◇ Zweckbetrieb (z. B. Eintrittsgelder für ein Benefizkonzert),

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

◇ Vermögensverwaltung
(z. B. Mieteinnahmen aus
Vereinsimmobilien),

◇ wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb
(z. B. Cateringverkauf
beim Sommerfest).

MEIN TIPP:

**Markieren Sie den Bereich
gleich bei der Erfassung der
Einnahme oder Ausgabe.
Das spart Ihnen am Jahres-
ende langes Suchen und
Nachfragen und der Kassen-
prüfer freut sich auch.**

Rückstellungen und Ab- schreibungen nicht verges- sen

Behalten Sie außerdem jetzt
schon die Rückstellungen
und Abschreibungen im
Blick. Rückstellungen bilden
Sie nur, wenn Ihr Verein bi-
lanziert, nicht bei einer Ein-
nahmen-Überschuss-Rech-
nung.

Sie erfassen damit Verpflich-
tungen, die wirtschaftlich ins
Jahr 2025 gehören, aber erst
später bezahlt werden (z. B.
Honorare für ein im Dezem-
ber durchgeführtes Projekt,
deren Rechnung erst 2026
kommt).

Rückstellungen sind also
Verbindlichkeiten, keine
Rücklagen.

Mit Abschreibungen hin-

gegen wird in der Buchfüh-
rung über die Zeit der syste-
matische Wertverlust von
Vermögensgegenständen
erfasst.

Das heißt: Hat Ihr Verein Ver-
mögensgegenstände wie ei-
nen Vereinsbus, eine Musik-
anlage oder Sportgeräte in
der Bilanz, müssen diese
über die Nutzungsdauer ab-
geschrieben werden.

So werden die Anschaf-
fungskosten perioden-
gerecht verteilt und Sie
behalten den aktuellen
Buchwert im Blick.

Parallel können – wenn es
erlaubt ist – zweckgebun-
dene Rücklagen für die spä-
tere Ersatzanschaffung ge-
bildet werden, um die
Liquidität im Anschaffungs-
jahr zu sichern.

Wichtig: Gemeinnützigkeit im Blick behalten

Ein häufiger Stolperstein
sind auch Gelder, die nicht
wie geplant eingesetzt wur-
den. Prüfen Sie deshalb, ob
zweckgebundene Spenden
und Fördermittel fristgerecht
verwendet oder – wenn das
(noch) nicht möglich ist –
korrekt in zulässige Rück-
lagen überführt wurden.
Und denken Sie auch an die
Prüfung der zeitnahen Mit-
telverwendung.

Ist Ihr Verein gemeinnützig,
muss er die Einnahmen ei-
nes Jahres grundsätzlich spä-
testens bis zum Ende des
zweiten auf den Zufluss fol-
genden Kalender- oder Wirt-
schaftsjahres für die sat-
zungsgemäßen Zwecke
einsetzen (§ 55 Abs. 1 Nr. 5
Abgabenordnung, AO).

Wichtig: Die Pflicht zur zeit-
nahen Mittelverwendung
greift nur in den Jahren, in
denen Ihr Verein und im je-
weils folgenden Jahr Ge-
samteinnahmen von mehr
als 45.000 Euro erzielt (§ 55
Abs. 1 Nr. 5 Satz 4 AO).

Beispiel:

Hat Ihr Verein 2023 die
45.000-Euro-Grenze über-
schritten, besteht die Pflicht
zur zeitnahen Mittelverwen-
dung für die Einnahmen aus
2023 nur dann, wenn auch
2024 die Grenze überschrit-
ten wird.

In diesem Fall müssen die
Einnahmen aus 2023 spätes-
tens bis Ende 2025 ausgege-
ben oder in zulässige Rück-
lagen eingestellt sein.

Sommer voller Aktivitäten



Beim Sommerfest im Bistro des Familienzentrums

Nach dem Kegeln, Grünkohl-essen, Anwassern und der Tagesfahrt in die Niederlande (wir berichteten) im ersten Halbjahr, setzte der Kneipp-Verein Aurich seine Aktivitätenreihe im Sommer fort.

In den sechs Sommerferienwochen trafen sich die Kneippianer dienstags an der Freizeitanlage Ihler Meer. Unter dem Motto „Fit in den Morgen“ wurde im taufrischen Gras gemeinsam Gymnastik gemacht und anschließend die kneippischen Anwendungen Wassertreten oder Armbad durchgeführt. Es war immer ein gelungener Start in den Tag. Die Gemeinde Ihlow will den kommenden Winter nutzen, das abgängige Wasserbecken zu erneuern. Der Auricher Ver-

ein freut sich darüber und möchte dort im nächsten Jahr zur Neueröffnung einen großen Kneipptag veranstalten.

Mit einem Bus ging es im Juli zum Leguano-Barfußpark nach Friedeburg. Die Gruppe war begeistert von der gepflegten, vielfältigen und großräumig angelegten Anlage. Da die angesetzte Zeit und das regnerische Wetter es an diesem Tag nicht zuließen, alle Angebote des Parks ausgiebig zu nutzen, werden ihm viele Teilnehmer einen erneuten Besuch abstaten. Im August war das schon traditionelle Bouleturnier am Auricher Familienzentrum angesetzt.

Mit zugelosten Partnern wurde in Zweierteams drei Stunden um die Vereins-

meisterschaft gerungen. Nach und nach gesellten sich Partner und weitere Vereinsmitglieder zum Sommerfest dazu. Das Bistro des Familienzentrums versorgte alle mit Grillgut und Getränken. So wurden weitere unterhaltsame und gesellige Stunden miteinander verbracht.

Das Ostfriesische Teemuseum in Norden war Ziel einer Vereinsgruppe im Oktober. Man erfuhr alles über die Herkunft, die Herstellung und Vielfalt der Teesorten sowie die Fertigung des Teeporzellans.

Eine Teezeremonie mit Krintstuut im Festsaal des alten Rathauses rundete die Besichtigung ab.

Anschließend gingen die Teilnehmer in die Ludgeri-Kirche, die größte mittelalterliche Kirche Ostfrieslands. Der Kantor der Kirchengemeinde spielte für die Gruppe auf der weltberühmten Arp Schnitger Orgel Beispiele über die Vielfalt des klanglichen Kunstwerks.

**Text und Bild:
Kneipp-Verein Aurich**

Mit Kneipp unterwegs

Der Kneipp-Verein Bad Zwischenahn hat in diesem Jahr Höhen und Tiefen erlebt.

Es ging um einen Rücktritt in der Vorstandsebene. Damit verbunden war dann eine Umstrukturierung, die uns viel Arbeit und Einsatz abverlangte. Aber nach einem Tief kommt bekanntlich immer ein Hoch, und davon möchte ich berichten: Im Mai haben wir einen wunderbaren Ausflug mit der „Warsteiner Admiral“ auf der Ems gemacht. Das Wetter spielte mit. Wir bekamen Ehrenplätze mit einem Rundumblick auf den wahrlich atemberaubenden Wolkenhimmel. Das Schiff hat nicht umsonst den Ruf, das Traumschiff der Ems zu sein. Die Crew hat uns mit einem opulenten Frühstück verwöhnt, so dass die meisten leider nicht mehr in der Lage waren, den vielgepriesenen Fisch in Ditzum zu genießen. Mit zünftigen Akkordeonklängen traten wir dann die Rückreise nach Leer an. Ein weiteres Highlight folgte dann Anfang August. Wieder hatten wir Glück, dass es nicht so heiß war – ein perfektes Ausflugswetter halt mit einladender Gastronomie auf dem geschäftigen Marktplatz von Bremen. Unsere Reiseleiterin Dorothee hat einen gu-



Die Bremer Stadtmusikanten



Stadtmusikanten-Express Bremen

ten Kontakt zu einer Bremer Reiseführerin, die uns die Sehenswürdigkeiten - vom Roland bis zu den Bremer Stadtmusikanten mit den „goldenen“ Hufen - mit all ihrem Wissen vermittelt hat. Sie hat uns dann noch in das älteste Stadtviertel von Bremen begleitet, durch die schmalen Gassen und die kleinen besonderen Geschäfte und Kunstgalerien. Bremen hat viele besondere Spezialitäten, und davon gibt es einige im Schnoor-Viertel. Die „Schnoorkuller“ der Schnoorkonditorei konnten wir uns dann nicht entgehen lassen. Sie bestehen aus zartem Nussbaiser mit Nougat-Cremefüllung, umhüllt von feiner Schokolade und frisch gerösteten Haselnüssen. Auf den Schnoor-Terrassen haben wir sie uns in Form einer leckeren Torte dann auf der Zunge zergehen lassen. Se-

bastian Kneipp mag es uns verzeihen! Mit dem Stadtmusikanten-Express ging es dann durch die Außenbereiche der historischen Altstadt, über die „Schlachte“ in die Überseestadt, wo sich die Kunstszene niedergelassen hat, aber auch ganz moderne Gastronomie mit Weserblick entstanden ist. Ein erlebnisreicher Tag und zufriedene Mitreisende – was will man mehr?

Wir haben hier in Bad Zwischenahn das Privileg in der Nähe der Nordseeküste zu leben, und deshalb werden wir im Dezember noch auf einen Glühwein zu den Weihnachtsmärkten nach Dornum und Carolinensiel starten und das Jahr in Ruhe ausklingen lassen. Wir wünschen allen eine schöne Adventszeit.

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

Liebe gehört zur Lebensordnung

Berührender Erfahrungsbericht von Birgit Fuß

Im Jahr 2026 feiert der Kneipp-Verein Bremervörde sein 60-jähriges Bestehen. Als Auftakt zum runden Geburtstagsjahr organisierte die 1. Vorsitzende Katja Poppe mit ihren Vorstandskolleginnen in der Gaststätte „Hannes“ eine Lesung mit Musik.

Knapp 70 Leute sorgten am Sonntagnachmittag des 26. Oktober dafür, dass es in der Gaststätte rappelig voll wurde.

Lebensordnung

Gut eine Stunde dauerte die Lesung der Rolling Stone- und Buch-Autorin Birgit Fuß, die mit ihrem autobiographischen Werk „Sterben darfst du aber nicht“ ihre Gäste sehr bewegte. Denn bei ihren Lesungen gibt es zwischen aufwühlenden Passagen immer auch einiges zum Schmunzeln, ja sogar zum Lachen. Weil weder Leben noch Tod eindimensional sind. Birgit Fuß, die auch als Sterbe- und Trauerbegleiterin arbeitet, gelang es, die Thematik mit einer gewissen Leichtigkeit und trotzdem ernsthaft zu behandeln. „Sterben darfst du aber nicht“ wurde 2023 im renommierten Berliner Verlag Mikrotex veröffentlicht. Das Buch ist ein berühren-

der Erfahrungsbericht, voll schonungslos offen gelegter Wunden, präzise beschriebener emotionaler Fallen und letztlich tröstlicher Erkenntnisse für alle auf der Suche nach einem Sinn jenseits von Durchhalteklischees. Was Liebe wirklich bedeutet, welche Freundschaften gut tun und wie sich die eine oder andere zusätzliche Verletzung in all dem Chaos, das ein solcher Verlust mit sich bringt, vermeiden lässt – darum geht es in dem Buch und um Dankbarkeit und Verbundenheit. Gegen die Liebe hat der Tod nämlich keine Chance.

Begegnungen

Zwischen den Lese-passagen hat der im Hamburger Umland lebende Musiker Flo-

rian Freiman Songs aus seinem 2026 erscheinendem Album „Liebe“ vorgestellt. Mit seinen empathischen, intimen Songs unterstrich der Künstler, von dem 2026 sicher noch viel zu hören sein wird, die jeweiligen Kapitel von Fuß. Abschließend gab es die Möglichkeit, mit der Autorin und dem Musiker zu sprechen, sich Bücher signieren zu lassen oder sich ein Exemplar der limitierten Vorabauflage von „Liebe“ zu sichern. Katja Poppe bedankte sich bei den Künstlern, sowie bei ihren Vorstandskollegen Angela Mikus und Kerstin Pickert für das sehr gute Gelingen der Veranstaltung.

Text und Bild:
© Ralf G. Poppe



Musiker Florian Freiman und Birgit Fuß

Tretbecken noch einige Zeit geöffnet

Dem Kneipp-Verein Celle war es im zeitigen Frühjahr leider nicht möglich, die Wassertretanlage sowie das Arm-Tauch-Becken wegen der anhaltenden Bauarbeiten und somit Absperungen durch die Stadt (Neubau der Treppe vom Südwall) in Gang zu bringen. Vor Kurzem war alles wieder zugänglich, und der Vorstand des Vereins beschloss, auf einen goldenen Oktober hoffend, die Anlage noch für einige Wochen zu betreiben. Spontan wurden die Säuberungsarbeiten von den sofort einsatzbereiten Betreuern vorgenommen, und die Becken konnten befüllt werden. Die 3000-Schritte-Gruppe steuerte inzwischen spontan das Ziel wieder an.



Einige Mitglieder der 3.000-Schritte-Gruppe beim Wassertreten

Die neu gebaute tolle Treppe mit imposantem Geländer wurde gebührend bewundert, ehe das erfrischende Nass genossen wurde. Der Kneipp-Verein

wünscht allen Nutzern noch eine recht intensive Zeit auf den Spuren von Sebastian Kneipp.

**Text und Bild:
Kneipp-Verein Celle**



Großer Andrang beim Tag der offenen Tür

Mit einem durchweg positiven Fazit blickt der Kneipp-Verein Cuxhaven auf seinen Tag der offenen Tür am 23. September zurück. Unter dem Motto „Kneipp vereinT“ hatten die Organisatoren in die Vereinsräume in der Bernhardstraße 71 eingeladen – und der Zuspruch war



Mit ihren selbst gemachten Figuren sorgte Kursleiterin Iris Bruns für Staunen und Anerkennung. Hinter ihr steht Pfarrer Sebastian Kneipp. Foto: Wehr

enorm.

Von 10 bis 17 Uhr nutzten zahlreiche Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, die Kneippsche Gesundheitslehre näher kennenzulernen. Ob Atemcoaching, Qi Gong, Energy Dance, Yoga oder Sturzprophylaxe - alle Programmpunkte wurden mit großem Interesse wahrgenommen und rege ausprobiert. Auch die Kurzvorträge fanden Beachtung. „Wir freuen uns, dass das Angebot so gut angenommen wurde – und wir

konnten dabei sogar neue Mitglieder gewinnen“, hieß es seitens des Vereinsvorstands.

Neben den Bewegungs- und Gesundheitsangeboten blieb auch Zeit für persönliche Begegnungen. Bei Kaffee, Tee und netten Gesprächen herrschte eine lebendige und offene Atmosphäre. Besonders viel Staunen rief die Präsentation von Iris Bruns hervor, die kunstvolle Figuren aus Draht, Stoff und Pappmaché zeigte. Ab dem 2. Oktober leitet sie den neuen Kreativkurs „Figuren formen“, der donnerstags von 10 bis 12 Uhr in der Bernhardstraße 71 stattfindet. Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden 10 Wochen lang eigene Figuren gestaltet. Die Kursgebühr beträgt 55 Euro für Mitglieder, Gäste zahlen 75 Euro. Anmeldungen sind direkt bei Iris Bruns unter Telefon 0151-58532055 möglich.

Auch in vielen anderen Kursen des Kneipp-Vereins sind noch Plätze frei. Interessierte können sich telefonisch unter 04721/25222 (gerne auf Anrufbeantworter sprechen) oder online unter www.kneipp-verein-cuxhaven.de informieren.

Der Kneipp-Verein Cuxhaven



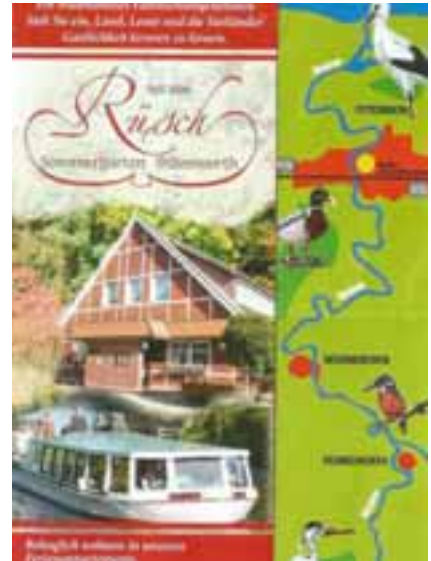
Kurze Einführungen zum Mitmachen - Besucherinnen und Besucher konnten beim Tag der offenen Tür ins Programm hineinschnuppern. Foto: Blass

zählt rund 570 Mitglieder und bietet das ganze Jahr über ein vielfältiges Programm an. Mit dem Tag der offenen Tür konnte er einmal mehr zeigen, wie aktuell und abwechslungsreich die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp und zusätzliche Angebote auch heute sind. Interesse an der Mitgliedschaft bestand nicht nur bei Tanja Ritzheim. Die Münsteranerin ist erst im Juli nach Cuxhaven gezogen und zeigte sich begeistert von der Auswahl. „Ich wollte immer schon Qi Gong machen – heute habe ich mich hier umgeschaut und überlege, ob ich Mitglied werde.“

Eine andere Teilnehmerin kam auf den Vorstand zu sagte: „Wir haben festgestellt, dass man in Cuxhaven nicht alt werden kann ohne den Kneipp-Verein!“

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

Tagesfahrt mit der Firma Sausewind



Links: die Teilnehmer*innen auf dem Fahrgastschiff, rechts: die Tagesroute auf der kurvenreichen Medem

Mit 26 Teilnehmern haben wir an der Fahrt teilgenommen. Um 7:00 Uhr ging es los. Ein gut gelaunter junger Busfahrer (22 J.), Tom, der jüngste in Hildesheim, hat für Unterhaltung gesorgt. Mit dem Fahrgastschiff sind wir zwei Stunden auf der Medem, einem Seitenarm der Elbe gefahren, von

Otterndorf nach Ihlienworth. Es gab viele alte Häuser, alte Weiden, Seerosen, es war eine ruhige, gemütliche Seefahrt. Dann ging es mit dem Bus nach Bederkesa zum Kaffee am See. Dort gab es ein leckeres Grillbuffet - verschiedene Bratwürste und Fleischsorten, dazu viele Sa-

late, Sossen, Beilagen, Brot und Kartoffelecken.

Danach ging es heimwärts. Es war eine schöne Fahrt mit vielen neuen Eindrücken.

Trauen Sie sich beim nächsten Mal mitzufahren. Es gibt auch bei uns viel zu entdecken.



Auf der Fahrt zum Restaurant Sommergarten

Text und Bilder:
Kneipp-Verein Hildesheim

Körper und Geist in Bewegung

Spaziergeh-Café für Menschen im besten Alter, eine Kooperation des Kneipp-Vereins Holzminden e.V. und der St. Thomasgemeinde Holzminden.

Eine Untersuchung des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen ergab, dass schon ein täglicher Spaziergang von 15 Minuten ausreichend ist, um das Gehirn positiv zu beeinflussen.

Wir wollen unterstützen, aktiv zu werden gegen Einsamkeit, Schmerzen und körperliche Einschränkungen.

Denn: Je mehr man sich bewegt, desto besser ist man vor einem altersbedingten Abbau von Hirnmasse geschützt. Bewegung, fordert Muskulatur und Gelenke, fördert die Immun-

stärke, und man kann sich zudem in einer kleinen Gruppe austauschen.

Immer am letzten Mittwoch im Monat wird je nach Wetterlage 30 bis 60 Minuten spazieren gegangen, bei sehr schlechter Wetterlage wird im Gemeindehaus der St. Thomasgemeinde ein Bewegungsangebot gemacht.

Nach der körperlichen Bewegung folgt im Anschluss das gemütliche Beisammensein mit Kaffee, Gebäck und Gesprächen über „Gott und die Welt“. Eine Teilnahme ist für alle Interessierten möglich, ist überkonfessionell und eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein ist nicht notwendig.

Ein gelungener Auftakt

Bereits das erste Treffen im

August war ein voller Erfolg: Begleitet von Ehrenamtlichen des Kneipp-Vereins machten sich bei bestem Wetter 13 Teilnehmende nach einer Begrüßung durch Heike Grote, Vorstandssprecherin und Sportbeauftragte des Kneipp-Vereins Holzminden e.V., gemeinsam auf den Weg.

Kleine Aufwärmübungen, angepasst an die älteren Spaziergänger und Spaziergängerinnen sorgten zu Beginn für eine ausreichende Mobilisierung.

Während des Spaziergangs entwickelten sich lebendige Gespräche – neue Kontakte wurden geknüpft. Der Ausklang mit Kaffee und Gebäck fand in den Räumen der Thomasgemeinde statt, wo bereits zwei ehrenamtliche Helferinnen alles liebevoll vorbereitet hatten.

Ein kleiner geistlicher Impuls zum „Mitnehmen“ rundete dieses besondere Bewegungsangebot ab und schenkte einen Moment der Besinnung.



Gemeinsam spaziert es sich leichter

Text:
Kneipp-Verein Holzminden
Bild:
pixabay.com

Wo de Nordseewellen trecken an den Strand



Einige Ausflügler bei einer Hafensrundfahrt in Hamburg

Es waren ein paar schöne Tage mit viel Sonne und Wind. Im September unternahm der Kneipp-Verein Münden eine viertägige Reise an die Küste Nordfrieslands. Stationen waren unter anderem die Hallig Hooge und die Nordseeinsel Sylt. Auf dem Weg dorthin war die erste Etappe ein Besuch in der Hansestadt Hamburg. Hier in der Elbmetropole gab es für die Teilnehmer ein offenes Programm. Wer mochte, nutzte die Gelegenheit für eine Hafensrundfahrt mit einem Ausflugschiff durch die Speicherstadt (mit dem benachbarten Kontorhausviertel seit 2015 Teil des UNESCO-Weltkulturerbes) und den

Containerhafen (einem der größten Umschlaghäfen der Welt).

Andere spazierten derweil durch den Hafen und ließen sich die Fischbrötchen und andere Leckereien schmecken.

Danach ging es weiter zum eigentlichen Ziel der Reise, nach Niebüll, dem gemütlichen Luftkurort und Verkehrsknotenpunkt im Kreis Nordfriesland (Amt Südtondern). Die Kleinstadt Niebüll, dänisch Nibøl, liegt am Rande des dänischen und friesischen Siedlungsraums. Ihr Name bedeutet etwa „neue Siedlung“. Neu war die Siedlung allerdings nur damals um 1430, als sie auf einer verlassenen Vor-

gängersiedlung neu entstand (erste Erwähnung im Jahr 1436). Inzwischen hat sie eine recht lange und wechselvolle Geschichte durchlebt. Im Hotel wurde unsere Gruppe von einem Shanty-Chor begrüßt. Dieser sorgte dann auch beim Essen für allerhand gute Laune.

Am nächsten Tag war ein Ausflug über den Fährhafen Schüttsiel auf die Hallig Hooge angesagt. Sie ist die zweitgrößte der zehn Halligen im Nordfriesischen Wattenmeer. Hier waren Mütze und Schal angesagt, denn es ging durchaus „'n büschen Wind“ (will heißen, es hat tüchtig geweht). Mit zwei Pferdewagen fuhr die



Wunderbare Weite soweit das Auge reicht

Gruppe einmal rund um die Hallig. Das Leben dort ist nicht einfach. Die Häuser der Bewohner stehen auf Warften, das sind kleine aufgeschüttete Hügel, um sich gegen die Fluten zu schützen. Interessant war auch der Besuch der St.-Johannis-

Kirche auf der Kirchwarft. Sie wurde im Jahr 1637 geweiht, das Pfarrhaus dahinter (größer als die Kirche) entstand erst 1907. Auf den alten Holzbänken der Kirche haben vor uns wohl schon so manche Generationen der Halligbewohner gesessen.



Ein typisches Reetdachhaus in Westerland auf Sylt

Am Morgen des nächsten Tages ging es mit dem Bus nach Dänemark auf die Insel Römö (dänisch Rømø). Wie ihre deutsche Nachbarin Sylt, ist auch Römö durch einen Damm mit dem Festland verbunden. Von Havneby fuhr die Gruppe mit der Fähre hinüber nach List auf Sylt. List ist die nördlichste Gemeinde Deutschlands. Nach einem kleinen Spaziergang am Strand und einem Bummel durch die Stadt ließ man sich die unvermeidlichen Fischbrötchen von Gosch schmecken, eine Spezialität der Insel. Mit dem Bus wurde sodann die Insel Sylt erkundet: über Kampen, Wenningstedt und Hörnum (ganz im Süden der Insel) führte die Tour zurück zur „Inselhauptstadt“ Westerland. Rings umher beeindruckten die Sanddünen und zahlreiche Reetdachhäuser. Ein kurzer Bummel durch die Stadt, dann ging es über den Hindenburgdamm durch das Wattenmeer hinüber auf das Festland nach Niebüll.

Am Abend beim typisch nordfriesischen Büfett schwelgten alle noch in ihren Erinnerungen. Allerhand neue Eindrücke sorgten für reichlich Gesprächsstoff. Kaum zu glauben: am nächsten Tag wartete bereits die Heimreise.

**Text: Karsten Rohlf/Helga Quentin
und Bilder: Gudrun Surup**

Traditioneller Ochsenmarkt in Nordenham



Anne Höpken vom Vorstand beim Betreuen des Messestands

Der Ochsenmarkt in Nordenham ist ein traditionelles Stadtfest, das jedes Jahr am dritten Sonntag im Oktober auf dem Marktplatz stattfindet. Der Markt mit seinen

rund 50 Ständen sorgt für ein buntes Treiben aus Händlern und örtlichen Vereinen. Er ist verbunden mit einem verkaufsoffenen Sonntag. Der Ochsenmarkt

erinnert jedes Jahr daran, dass die Stadt Nordenham früher ein bedeutender Umschlagplatz für Vieh, insbesondere für Ochsen, war. Das Fest beinhaltet auch ein umfangreiches Unterhaltungsprogramm für Kinder und kulinarische Angebote wie gegrillte Ochsenkeule. Der Kneipp-Verein Nordenham hat sich beim diesjährigen Nordenhamer Ochsenmarkt mit dem Messe-Equipment des Landesverbandes präsentiert.

Das Glücksrad lockte einige Interessenten an.

Wir hatten wieder viel Spaß und interessante Gespräche.

Text und Bilder:
Kneipp-Verein Nordenham



Die Wintersonnenwende

Eine ganz besondere magische Zeit im Jahreskreis Verlauf.

Hier kommen erst einmal ein paar Informationen zum Thema sowie einige Rezepte und Bräuche.

Der Zeitraum des Winters wird unterschiedlich definiert: meteorologisch dauert er vom 1. Dezember bis zum 28. Februar (oder 29. Februar in Schaltjahren), während er astronomisch am 21. Dezember (Wintersonnenwende) beginnt und am 20. März endet. Die Monate Dezember, Januar und Februar werden umgangssprachlich dem Winter zugeordnet.

Der Winter bedeutet für die **Natur eine Ruhe- und Regenerationsphase**, in der sich viele Tiere in den Winterschlaf oder die Winterruhe zurückziehen, Pflanzen ihr Wachstum verlangsamen und Bäume ihre Blätter abwerfen. Pflanzen schützen sich durch Frostschutzmittel oder lagern Nährstoffe in Wurzeln und Samen, um im Frühling wieder austreiben zu können. Auch wir Menschen sollen diese Jahreszeit nutzen, uns Ruhe gönnen, Altes loslassen und Pläne für das neue Jahr schmieden.

Die Wintersonnenwende markiert den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres. In vielen Kulturen wird dieser Wendepunkt seit

Jahrhunderten gefeiert, denn mit jedem neuen Tag kehrt da langsam das Licht zurück. Es ist ein Symbol für Hoffnung, Erneuerung und die untrennbare Verbindung zwischen Dunkelheit und Licht.

Die Wintersonnenwende am 21. Dezember und die darauf folgenden Raunächte laden uns ein, zu pausieren, die Dunkelheit zu akzeptieren und das kommende Licht zu begrüßen. Es ist eine Zeit der Transformation, der Reflexion und des Neubeginns, in der wir tiefer in uns selbst eintauchen und uns mit der Natur verbinden können.

Was passiert bei der Wintersonnenwende?

Um die Sonne einmal zu umrunden, braucht die Erde ein Jahr. Da die Erdachse dabei leicht geneigt ist, wird während der Umrundung mal die Nord- und mal die Südhalbkugel stärker von der Sonne erreicht. Daher steht die Sonne im Winter bei uns in Europa deutlich niedriger als im Sommer. Zur Wintersonnenwende hat die Sonne die geringste Mittagshöhe des ganzen Jahres. Dies ist auf der Nordhalbkugel der Erde meist am 21. oder 22. Dezember der Fall. Es ist der kürzeste Tag des Jahres mit

insgesamt nur 7 1/2 Sonnenstunden in Deutschland. Danach wendet sich die Nordhalbkugel der Erde bei ihrem Verlauf wieder stärker der Sonne zu und die Tage werden wieder länger, bis zur Sommersonnenwende am 20. oder 21. Juni. Dann kehrt sich das ganze wieder um.

Bereits die alten Germanen feierten zu dieser Zeit das »Julfest«, ein Fest des Feuers und des Lichtes. Die Römer feierten um die Wintersonnenwende herum die »Saturnalien« – zu Ehren des Gottes Saturn – mit Kerzen und Symbolen des Neuanfangs.

Feuer galt seit jeher als eigene Wesenheit. Es hat die Kraft, Leben und Wärme zu spenden.

Rituale & Bräuche zur Wintersonnenwende

Ganz egal, ob du an solch übersinnliche Kräfte glaubst oder nicht, kannst du die Wintersonnenwende dennoch für dich nutzen und mit ein paar besonderen Ritualen den kürzesten Tag, bzw. die längste Nacht des Jahres feiern.

Die Wintersonnenwende symbolisiert ...

- Neubeginn: Licht und Leben kehren zurück.
- Ruhe: Die Erde ruht, sam-



melt Kraft, und wir dürfen das Gleiche tun.

- Hoffnung: Selbst in der dunkelsten Zeit ist neues Wachstum bereits in Sicht.

Machen Sie es sich Zuhause gemütlich

Lichtsamen säen

Die Weihnachtszeit ist die Zeit, in der Wünsche in Erfüllung gehen können.

Zünde eine Kerze an, leg 13 kleine Zettel und einen Stift bereit und nimm dir Zeit, Lichtsamen zu säen.

Setze dich ruhig und entspannt hin und schließ deine Augen.

Lege deine Hände auf dein Herz, atme bewusst ein paarmal tief ein und aus, und verbinde dich mit deinen Wünschen, deinen Visionen für das kommende Jahr. Was wünschst du dir von gan-

zem Herzen, welche Samen möchtest du säen, welche Früchte ernten? Achte darauf, dass die Wünsche positiv formuliert und auch erfüllbar sind.

Dann nimm eine Stift und schreib 13 Herzenswünsche für das kommende Jahr auf jeweils einen Zettel. Falte diese mit der Schrift nach innen und gib sie in ein schönes Gefäß. In der Zeit der Raunächte kannst du jeden Abend einen Zettel ziehen und deinen Wunsch, ohne ihn zu lesen dem Feuer und damit dem Universum übergeben. Achte bei dem Verbrennen auf die Gefühle, die in dir auftauchen. Bitte dabei aus ganzem Herzen, dass sich dieser Wunsch, dem höchsten Wohl entsprechend, erfüllen möge.

Am Ende der Raunächte bleibt ein Wunsch übrig. Be-

vor du diesen liest, gib das Versprechen ab, dass du dich im Laufe des neuen Jahres selbst um die Erfüllung dieses Wunsches kümmern wirst.

Wenn du fertig bist, stell das Gefäß an einen schönen Platz, schließ deine Augen und leg deine Hände wieder auf dein Herz. Lass noch einmal alle Lichtsamen auftauchen und mit jedem tiefen Atemzug tief in dein Herz hineinsinken, damit sie zu gegebener Zeit aufgehen können.

Wenn du Lust hast, entfache ein Feuer in einer Feuerschale oder setz dich ganz gemütlich bei Kerzenlicht in die Stille und stimme dich mit offenem Herzen auf die kommende Zeit ein.

Kleines Licht - bringendes Ritual mit Kindern

- Wir gehen in den Wald und schmücken die Bäume mit Äpfeln an einer Schnur für die Waldtiere. Wir bringen kleine Gaben wie Nüsse und legen sie den Tieren hin
- Wir sammeln Tannengrün im Wald, um mit diesen immergrünen Zweigen das Leben und Erwachen symbolisch in unser Haus zu tragen.
- Wir sammeln Stöcke und formen daraus einen Stern.
- Wir pflanzen einen Calendula (Ringelblumen) Sa-

men und schauen in den nächsten Wochen beim Wachsen zu (im Haus). Gemeinsam mit dem kleinen keimenden Samen, der das Licht der Welt erblickt, werden auch die Tage immer heller und das Leben beginnt von Neuem.

- Wir entzünden eine Kerze in unserem Haus, um mit dem Licht die Dunkelheit zu erhellen.
- Jedes Kind bekommt einen kleinen Stein als Handschmeichler, auf den malen sie eine leuchtend gelbe Sonne. Er wird sie nun fürs nächste Jahr begleiten.
- Wir sagen einen Lichtspruch auf:
“In der dunklen Nacht ist ein Stern erwacht, leuchtet hell am Himmelszelt, schenkt sein Licht der ganzen Welt, in der dunklen Nacht ist ein Stern erwacht.”

Räuchern zur Wintersonnenwende

Eine Anleitung für ein Räucheritual zur Wintersonnenwende umfasst die Vorbereitung von Räucherwerk, eine feuerfeste Schale mit Sand und glühender Kohle, sowie die Durchführung einer Reinigung, bei der Sie mit der Räucherpfanne durch die Wohnung gehen. Die Wohnung wird zuerst mit Reinigungsräucherwerk und ge-

öffneten Fenstern ausgeblasen, um negative Energien zu vertreiben, gefolgt von einer angenehmen Räucherung, um positive Energie zu schaffen.

Vorbereitung

- Räucherwerk auswählen: Wählen Sie Kräuter und Harze nach Belieben, wie zum Beispiel Salbei, Weihrauch oder Beifuß. Für den Neubeginn eignen sich auch frische, wohlriechende Kräuter, die man nicht unbedingt wieder lüften muss.
- Zubehör bereitlegen: Besorgen Sie sich eine Räucherschale oder eine Räucherpfanne, Sand und eine Räucherkohle, eine Zange zum Anfassen der Kohle und eventuell eine Feder zum Verteilen des Rauches.
- Atmosphäre schaffen: Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre, z. B. indem Sie eine Ecke mit Kerzenlicht, Kissen oder anderen Gegenständen dekorieren.

Durchführung des Rituals

- Vorbereitung der Räucherschale: Füllen Sie die Räucherschale mit einer Schicht Sand. Zünden Sie die Räucherkohle an und warten Sie, bis sie eine weiße Glut hat, bevor Sie sie auf den Sand legen.
- Reinigung: Geben Sie das

Reinigungsräucherwerk auf die glühende Kohle. Gehen Sie mit der Räucherschale in der Wohnung im Uhrzeigersinn durch alle Räume, auch in Ecken.

- Lüften: Öffnen Sie alle Fenster und Türen weit, um den Rauch und damit die alten Energien aus der Wohnung zu vertreiben. Klatschen Sie dabei eventuell oder rufen Sie „Unglück hinaus, Glück ins Haus“.
- Neubeginn: Räuchern Sie anschließend mit den neuen Kräutern, die Sie für das kommende Jahr vorbereitet haben, ohne die Fenster sofort wieder zu schließen.

Für Reinigung und Schutz

Salbei: Starke reinigende Wirkung, vertreibt negative Energien und schützt. Besonders gut nach Streitereien.

Beifuß: Wirkt reinigend, anregend und schützend.

Wacholder: Desinfiziert und wirkt reinigend und aufbauend.

Lavendel: Wirkt beruhigend, reinigend und desinfizierend.

Holunder: Steht für Schutz und Stärkung.

Mistel: Eignet sich gut zum Räuchern für Schutz.

Für eine positive Atmosphäre

Johanniskraut: Wirkt stimmungsaufhellend.

Rosenblätter: Sollen Herzenskraft bringen und sind gut für Liebe und Freundschaft.

Thymian: Stärkt die Nerven.

Rosmarin: Wirkt reinigend und motivierend, hilft beim Loslassen.

Königskerze: Wirkt stimmungsaufhellend.

Für ein Treffen mit Familie oder Freunden kommt hier noch ein Rezept für ein Kräuterbrot. Dieses lässt sich gut zum Ritual an der Feuerschale verspeisen.

Rezept für ein Kräuterbrot

Zutaten:

20 ml	Vollmilch
1 TL	Zucker

0.5 Würfel
500 g

1
40 g

1 TL
2

1 Bund
100 ml

Frischhefe
Weizenmehl
mgr. Ei
weiche Butter
Salz
Knoblauchzehen
glatte Petersilie
Olivenöl
Meersalz und
etwas Butter
für die Form

Zubereitung:

Milch und Zucker in einem Topf lauwarm erwärmen und die Hefe hierin auflösen. Hefemilch, Mehl, Ei, Butter und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten, mit etwas Mehl bestäuben und abdeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie grob

hacken. Knoblauch, Petersilie, Öl und Meersalz mit einem Mixstab pürieren.

Den gegangenen Teig zu einem Rechteck (1 cm dick) ausrollen, mit Kräuterpüree bestreichen (etwas Püree beiseitestellen) und in ca. 10 x 4 cm große Stücke schneiden.

Eine 20 - 25 cm Tarteform ausfetten, die Teigstreifen aufrecht von außen nach innen kreisförmig aneinanderlegen, bis die Form voll ist, weitere 30 Min. gehen lassen und mit Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Min. backen und danach mit dem restlichen Kräuterpüree bestreichen.

Text: Roswitha Kaiser
Bilder: pixabay.com



Gemeinsam schmeckt es am besten



Mit Unterstützung der Eltern kochten die Mizi-Kinder Borschtsch. Von links: Beim Vorbereiten des Fleisches, der Kartoffeln und Kräuter

Kleine und große Köche hatten allerhand Spaß und die Gäste leckeres Essen. Im Rahmen seines Ferienprogramms für Kinder und Familien lud der Kneipp-Verein Münden in den Herbstferien zu einem multikulturellen Koch-Event in das Mehrgenerationenhaus ein. „Gemeinsam kochen“ hieß die Aktion, bei der Eltern und Großeltern zusammen mit ihren Kindern das Essen zubereiteten, um es sich dann mit weiteren Gästen gemeinsam schmecken zu lassen. So ganz nebenbei verband die Maßnahme nicht nur die Generationen, sondern auch Vereinsmitglieder aus unterschiedlichen Herkunftsländern. Auf der Speisekarte standen zwei traditionelle ukrainische Gerichte: Borschtsch

(борщ = Kohlsuppe mit Roter Beete) und Varenyky (вареники = gefüllte Teigtaschen). Die meisten Köche der Aktion waren Kinder und Eltern aus der Ukraine, die infolge des Krieges in ihrer Heimat nach Deutschland kamen und nun in verschiedenen Gruppen des Kneipp-Vereins aktiv sind. Eingeladen waren auch einheimische Gäste (einige Senioren des Vereins), die neugierig waren, was sie da wohl erwartete.

Zuerst hieß es aber für die Köche und Küchenhelfer: Hände waschen! Sodann ging es ans Werk. Die Mütter erklärten den Kindern, was sie zu machen hatten, um leckeren Borschtsch zu kochen. Es wurden Kartoffeln geschält und in kleine Würfel geschnitten, Karotten gerie-

ben, der Kohl zerkleinert und die Rote Beete in einer Pfanne vorgebraten. Eine Babusia (бабуся = Oma) machte vor, wie man richtig die Kräuter schnippelt (sodass die Finger nicht in Mitleidenschaft gezogen werden), danach war der Küchennachwuchs an der Reihe. Nun alles ab in den großen Topf und mit reichlich Wasser kochen. Das dauerte eine ganze Weile. Am Herd rührte Mutter Oleksandra um und passte auf, dass der Borschtsch nicht überkochte.

Einige andere kümmerten sich derweil schon um die Zubereitung der Varenyky. Die Mütter Malvina und Ruslana halfen den jungen Köchen bei der Herstellung des Teiges. Der wurde erstmal kräftig geknetet und in große



Hier die Kinder beim Zubereiten der Varenyky.

Klumpen aufgeteilt. Dann wurden die Klumpen ausgerollt und mit Hilfe einer Tasse daraus runde Teigstücke ausgestochen. Ein paar Kinder bereiteten schon die Füllung aus Tvorog (творог = körniger Frischkäse) vor. Viele fleißige Hände füllten nun die Teigtaschen und verschlossen sie kunstvoll am Rand. Kleiner Tipp: Langsam arbeiten und nicht matschen, sonst gehen die Taschen beim Kochen wieder auf. Die Kinder hatten offensichtlich ihren Spaß dabei und die Erwachsenen auch.

Endlich war alles fertig. Nach der Küchenarbeit ging es nun zum gemütlichen Teil der Veranstaltung: Die zubereiteten Gerichte ließ man sich gemeinsam schmecken. Die deutschen Gäste warteten schon gespannt auf die kulinarischen Ergebnisse. Und die Köche wollten natürlich ebenfalls probieren, was sie zubereitet hatten. Kurz gesagt: Lecker war's – das fanden alle. Und miteinander schmeckte das Essen sogar noch besser. Aus dem Kreis der Teilnehmenden gab es viel Lob,

nicht nur für das Essen. „Das war eine rundherum gelungene Aktion“, freute sich Gudrun Surup, die Organisatorin der Maßnahme. Für März 2026 ist bereits ein neues Koch-Event geplant – dann mit Gerichten aus Deutschland. Übrigens: Die traditionelle Zubereitung von Borschtsch steht seit 2022 auf der UNESCO-Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit.

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



Nachdem alles fertig gekocht war, aß man gemeinsam das leckere Essen.

Kleine Hände, große Freude – Kneipp erleben in unserer Küche



*Vom Apfelpflücken bis zum Zerkleinern
für's Kuchenbacken*

In unserem Kindergarten Pfiffikus war in diesem Jahr alles geprägt von kleinen, aber feinen Alltagsmomenten, die wunderbar zeigen, wie gut sich die fünf Säulen der Kneipp-Lehre in den Kita-Alltag integrieren lassen. Auch wenn wir keine großen Projekte gestartet haben, haben wir im Alltag viele kleine „Kneipp-Momente“ erlebt – besonders in der Küche!

Denn gemeinsames Kochen und Backen gehört für uns ganz selbstverständlich zum Kneipp-Gedanken. Die Kinder lernen dabei, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist – und dass gesundes Essen richtig lecker schmecken kann. Besonders im Herbst drehte sich bei uns vieles um den Apfel, ein wunderbares regionales Obst.

Gemeinsam sammelten wir im naheliegenden Haustierpark, bei uns im Garten und bei unserer Pastorin Äpfel, betrachteten ihre unterschiedlichen Farben und Formen und erfuhren, wie sie wachsen und reifen. Danach wurde fleißig geschnippelt, gerührt und probiert.

Wir haben Apfelmus gekocht, Apfelkuchen gebacken und sogar Apfelsaft gepresst – ganz frisch, naturbelassen und ohne Zu-

ckerzusatz. Die Kinder staunten, wie süß und aromatisch der Saft schmeckt, wenn er direkt aus den Äpfeln kommt!

Nebenbei konnten die Kinder erleben, wie viel Arbeit und Liebe in einem selbstgemachten Lebensmittel steckt. Das stärkt nicht nur das Bewusstsein für natürliche Ernährung, sondern auch die Wertschätzung für unsere Lebensmittel und die Natur, die sie uns schenkt.

Natürlich kam auch das gemeinsame Genießen nicht zu kurz. Beim gemütlichen Frühstück oder beim Probieren des noch warmen Apfelkuchens wurde viel gelacht, erzählt und die Gemeinschaft gepflegt – ein wichtiger Teil unseres täglichen Miteinanders.

So zeigt sich: Auch ohne große Aktionen kann Kneipp lebendig werden – in den kleinen Dingen des Alltags, die Körper, Geist und Seele guttun.

**Text und Bilder:
KiTa Werdum**

Kita-Jahresgabe



Auch in diesem Jahr hat der Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen wieder Geschenke für die 40 zertifizierten Kindertageseinrichtungen.

Dieses Mal werden Insektenhotels durch Mitglieder des Vorstands und Beirats übergeben.

Neugierig werden diese hölzernen Käfige von den Kindern beäugt.

Eine gute Gelegenheit für die Erzieher*innen, diese Neugier der Kinder zu nutzen, um ihnen die dort lebenden Insekten und deren wichtige Stellung in unserer Umwelt zu erklären und sie so dazu zu motivieren, unsere Natur zu schützen und sich für sie zu engagieren.

Mehr als je zuvor ein wichtiges Thema, bei dem man

nicht früh genug damit anfangen kann, es den Kleinsten näher zu bringen.

*Text und Bilder:
Landesverband
Nds.-Bremen*



Bildungsangebote 2026

Wochenendseminar "Kneipp-Einführungskurs"	VA-Nr.: 5072-01	Datum: 28.02.- 01.03.2026	Uhrzeit: tgl. 9:00 - 18:00 Uhr	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddingen
Inhalt: Die ganzheitliche Kneipp-Therapie beinhaltet mehr als Wassertreten und kalte Güsse. Denn für Sebastian Kneipp waren neben Wasser-Anwendungen auch die Elemente Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und die Lebensordnung unerlässlich für ein gesundes Leben. Im Zusammenspiel miteinander stehen diese fünf Elemente für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und ein ganzheitliches Naturheilverfahren. Die kneippschen Elemente lassen sich einfach und kostengünstig in den Alltag integrieren. 20 LE				
Referent/in: Roswitha Kaiser, anerkannte SKA-Referentin		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 180,00 € MG 240,00 € Gäste inkl. Verzeehr und ÜN
Workshopseminar "Mit Zucker richtig umgehen"	VA-Nr.: 5072-02	Datum: 14.03.2026	Uhrzeit: 09:30 - 16:30 Uhr	Tagungsort: Margot-Engelke- Zentrum in Hannover
Inhalt: Süßes schmeckt nicht nur lecker, es macht auch zufrieden und glücklich. Der süße Geschmack ist uns angeboren. Der Verzehr sollte aber maßvoll sein. Essen wir regelmäßig etwas Süßes, gewöhnen wir uns an den süßen Geschmack, unser Verlangen danach nimmt zu und gesundheitliche Probleme treten auf.				
Referent/in: Ursula Fischer, Diplom Ökotrophologin		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste inkl. Tagungsverzeehr
Workshopseminar: Praktische Anwendungen von KI - Teil I	VA-Nr.: 5072-03	Datum: 21.03.2026	Uhrzeit: 10:00 - 15:00 Uhr	Tagungsort: VHS Celle in Celle
Inhalt: Dieser Workshop bietet eine fundierte Einführung in die praktische Nutzung generativer KI-Tools für kreative und produktive Aufgaben. Sie lernen, wie Sie KI-Technologien einsetzen können, um Inhalte (Texte, Bilder etc.) zu generieren und Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten. Dabei werden nicht nur die Möglichkeiten, sondern auch die Grenzen und Risiken dieser Technologien beleuchtet. Kurs-Nr. ZZ5161A				
Referent/in: Herr Traenapp, VHS Celle		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste Selbstverpflegung

Wochenendausbildung "Radtourenleiter"	VA-Nr.: 5072-04	Datum: 10.- 12.04.2026	Uhrzeit: Fr.: 16:00-20:30 Sa.: 10:00-17:00 So.: 10:00-15:30	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddingen
Inhalt: 1. Verkehrsrecht 2. Haftung 3. Vorbereitung einer Radtour 3. Durchführung einer Radtour inkl. einer Praxistour mit Fahrtechniktraining 4. Selbsttest				
Referent/in: Volker Czech, Tourenleitung und VS ADFC Schaumburg		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 220,00 € MG 330,00 € Gäste inkl. Verzehr und ÜN
Weiterbildung Kneipp-Fortbildung für Betreuungskräfte - jährliche Pflichtschulung für Betreuungskräfte nach § 53b/43b	VA-Nr.: 5072-05 5072-14	Datum: 14.- 15.04.2026 24.- 25.11.2026	Uhrzeit: tgl. 09.30- 16:30 Uhr	Tagungsort: noch offen
Die Kneippsche Gesundheitslehre ist ein aktuelles und ganzheitliches Konzept. Diese Lehre zielt darauf ab, das Wohlbefinden durch einfache, naturverbundene Methoden zu fördern, sowohl präventiv als auch therapeutisch. Die fünf Elemente können flexibel, individuell und recht kostengünstig im Alltag angewendet werden, um das Immunsystem zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu fördern. 16 LE				
Referent/in: Roswitha Kaiser, anerkannte SKA Referentin		Sonstiges: Max. 12 Personen		Kostenbeteiligung: auf Anfrage
Workshopseminar "SensibelStabil"	VA-Nr.: 5072-06	Datum: 09.05.2026	Uhrzeit: 10:00 - 15:00 Uhr	Tagungsort: WiSoAk in Bad Zwischenahn
Inhalt: • Atempraxis und Mobilität (u.a. Infinity Breathwork by Indian Balance, SeelenSport, Gefühlsregulation) • Wirkprinzipien und Möglichkeiten der Integration / Implementierung für die Teilnehmenden • Individuelle Abschlussrunde				
Referent/in: Katja Poppe, SensibelStabil® Trainerin		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste inkl. Tagungsverzehr

Bildung

Seminar "Öffentlichkeitsarbeit"	VA-Nr.: 5072-07	Datum: 30.05.2026	Uhrzeit: 10:00 - 15:00 Uhr	Tagungsort: Kräuterhotel Heidejäger in Mulmshorn
Inhalt: „Wie verfasse und formatiere ich Pressemitteilungen so, dass sie in den Medien nicht nur Berücksichtigung finden, sondern zudem das Interesse der Lesenden wecken“ Wortwahl/ Text-Länge (print/ instagram) regionale Aspekte/ Fotomaterial/ Variationsmöglichkeiten/ gezielter Aufbau für bestimmte Medien.				
Referent/in: Ralf G. Poppe, MedienDienstleistungen & Verlag		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste inkl. Tagungsverzehr
Info-Veranstaltung "Grundlagen des Vereinsrechts für ehrenamtliche Vereinsvor- stände"	VA-Nr.: 5072-08	Datum: 06.06.2026	Uhrzeit: 09:30 - 16:00 Uhr	Tagungsort: Kräuterhotel Heidejäger in Mulmshorn
Inhalt: Es werden Themen rund um die Vorstandsarbeit angesprochen, u.a. Aufgaben des Vorstands wie z.B. - Rechte und Pflichten der Vorstandsmitglieder - Satzungsfallen - Mitgliederversammlung - Absicherung der Kneipp-Vereine				
Referent/in: Heiko Klages, 2k- Verbandsberatung		Sonstiges: 50 Personen, max. 2 TN pro KV		Kostenbeteiligung: 0,00 € MG inkl. Tagungsverzehr
Workshopseminar "Kneipp Oxymel - Altes Hausmit- tel kommt zurück"	VA-Nr.: 5072-09	Datum: 16.06.2026	Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr	Tagungsort: Geschäftsstelle des LV in Celle
Inhalt: Mit Oxymel das Immunsystem stärken ... Sauerhonig alias Oxymel ist ein sehr altes Heilmittel. Aus Honig und Essig wird es hergestellt. Durch das Hinzugeben von z.B. verschiedenen Kräutern können wir das Immunsystem stärken und die Verdauung anregen. Durch die natürlichen Inhaltsstoffe ist Sauerhonig sowohl für Erwachsene als auch Kinder gleichermaßen geeignet.				
Referent/in: Roswitha Kaiser, anerkannte SKA-Referentin		Sonstiges: max. 7 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste inkl. Tagungsverzehr

Workshopseminar: Praktische Anwendungen von KI - Teil II	VA-Nr.: 5072-10	Datum: 22.08.2026	Uhrzeit: 10:00 - 15:00 Uhr	Tagungsort: VHS Celle in Celle
Inhalt: In diesem Workshop wenden Sie generative KI gezielt auf echte Aufgaben an. Sie entwickeln wiederverwendbare Prompts, verbinden Tools sinnvoll und sichern Qualität, Datenschutz und Urheberrecht ab. Ziel ist ein praxisnaher KI-Einsatz, der messbar Zeit spart und bessere Ergebnisse liefert. Kurs-Nr. ZZ5161B				
Referent/in: Herr Traenapp, VHS Celle		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste Selbstverpflegung
Workshopseminar „Denk doch mal an Dich““	VA-Nr.: 5072-11	Datum: 29.08.2026	Uhrzeit: 09:30 - 16:30 Uhr	Tagungsort: Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg
Inhalt: In diesem Workshop geht es darum, viel für sich zu tun „ Gutes für die Seele“. - Grundlegende Informationen zu Stress, einfache Bewältigungsstrategien bei Stress - Entspannungspraktiken für zu Hause - Anregungen zum besseren Schlaf - Atemübungen und was können Düfte für die Entspannung bewirken - Achtsamkeit und Selbstwertschätzung				
Referent/in: Susanne Rohr, anerkannte SKA-Referentin		Sonstiges: max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste inkl. Tagungsverzehr
Info-Veranstaltung "Grundlagen des Vereinsrechts für ehrenamtliche Vereinsvorstände"	VA-Nr.: 5072-12	Datum: 05.09.2026	Uhrzeit: 09:30 - 16:00 Uhr	Tagungsort: Heimat Liebe Hotel in Braunschweig
Inhalt: Es werden Themen rund um die Vorstandsarbeit angesprochen, u.a. Aufgaben des Vorstands wie z.B. - Rechte und Pflichten der Vorstandsmitglieder - Satzungsfallen - Mitgliederversammlung - Absicherung der Kneipp-Vereine				
Referent/in: Heiko Klages, 2k- Verbandsberatung		Sonstiges: 50 Personen, max 2 TN pro KV		Kostenbeteiligung: 0,00 € MG inkl. Tagungsverzehr

Bildung

Workshopseminar: "Aus Ungesund wird Gesund"	VA-Nr.: 5072-13	Datum: 19.09.2026	Uhrzeit: 09:30 - 16:30 Uhr	Tagungsort: Margot-Engelke- Zentrum in Hannover
Inhalt: Fastfood erfreut sich bei Kindern großer Beliebtheit. Es schmeckt ihnen nicht nur lecker, sondern lässt sich auch gut mit den Fingern erforschen und essen. Aus gesundheitlichen Gründen ist das Essen von Fastfood nicht empfehlenswert. Wie damit umgehen? Ein striktes Verbot wirkt sich eher kontraproduktiv auf eine ungesunde Essensweise aus. Das Aufstellen von Regeln hat dagegen mehr Erfolg. Eine andere Möglichkeit sind FoodSwaps, der Austausch von ungesunden Zutaten gegen gesündere Varianten.				
Referent/in: Ursula Fischer, Diplom Ökotrophologin		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 60,00 € MG 90,00 € Gäste inkl. Tagungsverzehr
Bildungsurlaub: "Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach den 5 Elementen der kneipp'schen Lehre"	BU-Nr.: B2412346110	Datum: 21.- 25.09.2026	Uhrzeit: 1. - 4. Tag: 08:30 - 16:00 5. Tag: 08:30 - 15:30	Tagungsort: Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg
Inhalt: 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.				
Referent/in: Roswitha Kaiser, Dozentin im Gesundheitswesen, anerkannte SKA-Referentin		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 450,00 € inkl. Skriptmaterial und Tagungsverzehr
Workshopseminar "Klang & Kunst"	VA-Nr.: 5072-15	Datum: 14.11.2026	Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr	Tagungsort: Geschäftsstelle des LV in Celle
Inhalt: Mit allen Sinnen den Klang und die Schwingungen der Klangschalen wahrnehmen und dabei auch noch kreativ werden. Für Kinder wie auch Erwachsene nicht nur entspannend – aus den entstandenen Klangbildern lassen sich richtig kleine Kunstwerke herstellen, die anschließend z. B. zu Le-sezeichen oder zum Einschlagen eines Buches weiter bearbeitet werden können...Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.				
Referent/in: Roswitha Kaiser, Dozentin im Gesundheitswesen, anerkannte SKA-Referentin		Sonstiges: Max. 10 Personen		Kostenbeteiligung: 30,00 € MG 60,00 € Gäste inkl. Tagungsverzehr

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

BU - Bildungsurlaub nach Kneipp

Die verbindliche Anmeldung ist bis 6 Wochen vor Seminarbeginn einzureichen. Sie ist formlos, schriftlich, per Email (hier auch ohne Unterschrift) möglich. Durch die Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt. Der Kostenbeitrag des Bildungsurlaubs liegt bei 450,00€ und beinhaltet die Tagungsversorgung, das Praxismaterial und die Skripte. Alle anderen Kosten trägt der/die Teilnehmer*in selbst.

„**Alt wollen sie werden, gesund wollen sie bleiben, aber etwas tun dafür wollen sie nicht**“

Zitat von Sebastian Kneipp

Bei Interesse oder Nachfragen zu den Terminen und Veranstaltungsorten:

Kontaktieren Sie uns gerne unter:
Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.
Geschäftsstelle
Jägerstr. 20a
29221 Celle

Telefon: 05141 978050
Mail: info@kneipp-bund-nds.de

Bildungsurlaub Nr. B24-123461-10

BU "Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach den 5 Elementen der kneipp'schen Gesundheitslehre"

Ablauf/Zeiten:

1. - 4. Tag: 08:30 - 16:00 Uhr
5. Tag: 08:30 - 15:30 Uhr

Termine: 21.09. - 25.09.2026

Wo: Hotel Heikenberg, Bad Lauterberg



Ihre Gesundheitsförderung beginnt jetzt mit diesen Inhalten!

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.

In Niedersachsen haben Arbeitnehmer und Auszubildende einen Anspruch auf 5 Tage bezahlten Bildungsurlaub pro Jahr für die Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen. Dieser Bildungsurlaub dient der beruflichen, politischen und allgemeinen Weiterbildung und ist gesetzlich im Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) geregelt.

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 Stellung, 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.

https://www.mwk.niedersachsen.de/start-seite/kultur_erwachsenenbildung/bildungs-urlaub/bildungsurlaub-18802.html

Kneippscher Bildungsurlaub



mit Roswitha Kaiser,
Dozentin im Gesundheitswesen,
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA



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

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

Bewegung

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

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

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

Ernährung

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

- ✓ Kneipp's Ernährungswissen
- ✓ Prävention durch Ernährung
- ✓ Der Darm als zweites Gehirn

Wir wünschen Ihnen eine tolle Gesundheitswoche!



Mit Funktionstraining punkten



Funktionstraining

- Was ist das?
- Und...können wir das auch anbieten?

Sie möchten Ihre Vereinskasse aufbessern, Gelder generieren, um die kneippischen Ideen besser umsetzen zu können und Ihren Verein voranzubringen?

Vielleicht sogar neue Mitglieder gewinnen? Dann ist Funktionstraining eine gute Möglichkeit!

Was ist Funktionstraining?

Funktionstraining umfasst krankengymnastische Übungen in der Gruppe. Das Training wird auf die individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt.

Was Sie benötigen?

- Eine Übungsstätte, in der max. 15 Personen Platz finden (ca. 5 qm pro Person).
- einen adäquaten Übungsleiter, der für Funktionstraining zugelassen ist. Hier sind es meistens Physiotherapeuten, Krankengymnasten oder Übungsleiter mit einer B-Lizenz für Rehabilitation und einer entsprechenden Zusatzausbildung für Funktionstraining. Eine Übungseinheit Funktionstraining sollte mindestens 30 Minuten für Trocken- bzw. 20 Minuten für Wassergymnastik betragen. Bezahlt wird diese von der Krankenkasse. Sie müssen nicht selbst mit den Kassen abrechnen, sondern nehmen die genehmigte Verordnung von der Krankenkasse zusammen mit der Unterschriftenliste und reichen diese bei uns ein.

Wir übernehmen dann für Sie die Abrechnung mit den Kassen. Die Bearbeitungsgebühr beträgt hierbei 5 %.

Aber warum nicht 15 oder 30 Minuten mehr anbieten auf Selbstzahler-Basis. Das heißt die 30 (TG) bzw. 20 Minuten (WG) bezahlt die Kasse, für die restlichen 15 oder 30 Minuten schließen Sie eine schriftliche Vereinbarung mit dem Teilnehmer, in der Sie den Betrag für die Zusatzzeit festlegen, den Sie ihm dann in Rechnung stellen.

In der Bundesrahmenvereinbarung für Funktionstraining und Reha-Sport ist festgelegt, dass eine Mitgliedschaft im Verein nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Funktionstraining sein darf.

Aber ist es nicht eine gute Möglichkeit, den Teilnehmern Ihre anderen Angebote vorzustellen (vielleicht auch im Anschluss an das verordnete Funktionstraining), sie von der kneippischen Idee zu überzeugen und sie so vielleicht sogar als Mitglied gewinnen zu können?

Denken Sie darüber nach – es kann sich lohnen!

Bei Interesse oder Nachfragen kontaktieren Sie uns gerne unter:

Telefon: 05141 9780525

Mail: kathi.tonn@kneipp-bund-nds.de



Die Weihnachtsfreude

Am Himmel leuchten helle Sterne
aus der schwarzen Winternacht,
Die Weihnachtslieder bringen Wärme
in die kühle Winterpracht.

Der Duft von Bratäpfeln und Keksen
ist den Menschen wohl vertraut.
Die Wege kehren mit dem Besen,
bald wird's Christuskind geschaut.

Die Sehnsucht spüren nach den Liebsten,
die man nicht erreichen kann,
die Glocken klingen dann am liebsten,
fangen sie zu trösten an.

Mag Kerzenschein in diesen Tagen
vielen Herzen Hoffnung sein,
und die Freude in sie tragen,
Weihnacht feiern ganz allein.

Autor: Brigitte Waldner

*Wir wünschen allen Kneippianern und Kneippianerinnen eine schöne
Weihnachtszeit, friedvolle und besinnliche Festtage sowie einen sorgen-
freien und guten Rutsch ins Neue Jahr.*

*Ihr Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.
Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle*

Wir machen Weihnachtsferien

Unsere Geschäftsstelle bleibt vom

22. Dezember 2025

bis

02. Januar 2026

geschlossen.

**In dieser Zeit nimmt unsere E-Mail
Ihre Nachricht gerne entgegen.**

E-Mail: info@kneipp-bund-nds.de

**Ab Montag, den 05. Januar 2026,
sind wir wieder persönlich für Sie da.**

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.

Gisela Gehrman, Roswitha Kaiser, Roland Luthé 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

Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

Redaktion und Layout:

Ralf Mohnhaupt 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 31.05.2026 einreichen.

Wir bedanken uns bei den Verfassern der schönen und informativen Berichte und Bilder!



Zitat von Sebastian Kneipp:

Bei mir heißt's: "Wer nicht hören will, soll da bleiben, wo es die Unwahrheit gibt!"

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.