

Niedersachsen-Bremen

Info 2-2024





BUND
LANDESVERBAND
NIEDERSACHSEN-BREMEN E.V.



Ihr Kneipp-Bund
Landesverband
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:

Meine Tätigkeit im Beirat des Kneipp-BundesSeite 4
Der Paritätische Niedersachsen feierte JubiläumSeite 6
Stellen Sie sich vor...!Seite 8
Verein & Vorstand aktuellSeite 10

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Zu Lesen auf den Seiten 12 - 31

Berichte von den Kindertageseinrichtungen

Kita Bad NenndorfSeite 35
Kita AmelinghausenSeite 36
Kita KnesebeckSeite 38
MiZi MündenSeite 40
Kita Rehburg/LoccumSeite 42
Kita VerdenSeite 43

Sonstiges

PremiumsiegelSeite 5
GeburtstagsgrüßeSeite 28
Kräuter-VisiteSeite 32
RegionalkonferenzenSeite 44
Kita-WeiterbildungSeite 45
LandeshauptversammlungSeite 45
BildungSeite 46
EhrenamtskarteSeite 49
WeihnachtsgrüßeSeite 50
WeihnachtsferienSeite 50
ImpressumSeite 51



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

Celle im November 2024

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

Vielen Dank für die vielen anregenden und informativen Gespräche während der Regionalkonferenzen in diesem Sommer mit Ihnen. Es hat sich einmal mehr gezeigt, wie wichtig doch der persönliche Kontakt und Austausch für uns ist.

Wir hoffen auf einen ebenso intensiven Austausch sowie eine rege Beteiligung an der bevorstehenden Jahreshauptversammlung am 26. April 2025 im Jeddinger Hof. Es gibt in den nächsten Wochen sicher noch spannende Themen und Entwicklungen, die zwar nicht unmittelbar, aber durchaus Auswirkung auf die Stimmungslage in der Gesellschaft, auch auf Vereine haben werden. Die Mitglieder in unseren Kneipp-Vereinen sind in der Regel schon fest im Leben verankert, und sie haben sich bewusst für die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp entschieden. Für die Weiterentwicklung der Vereine ist aber ein stabiles gesellschaftliches Umfeld wichtig. Erst wenn dies gegeben ist, werden auch unsere Themen auf mehr Aufmerksamkeit stoßen, und wir können die Philosophie von Sebastian Kneipp wieder mehr in den Fokus bringen.

Die Kontinuität zu den Themen unserer Anliegen wird daher besonders hervorgehoben, indem das Jahresmotto von 2024 auch für das Jahr 2025 bestehen bleibt:



Warten wir also erst einmal ab und schöpfen neue Kraft in der vor uns liegenden Weihnachtszeit, um dann mit neuem Schwung und Ideen ins neue Jahr zu starten.

Vielen Dank, frohe Fest- und Feiertage sowie ein gesundes neues Jahr 2025!

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

Meine Tätigkeit im Beirat des Kneipp-Bundes



Sitzung in Lübeck, der Beiratsvorsitzende Lutz Ehnert hält einen Vortrag.

Seit über 4 Jahren bin ich außer im Vorstand des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen / Bremen e.V. auch im Beirat des Kneipp-Bundes aktiv.

Ich vertrete Niedersachsen in diesem Gremium, das aus Vertretern aller Landesverbände und einem Vertreter

des Stammvereins besteht. Der Beirat überwacht die Geschäftsführung durch das Präsidium und unterstützt dieses in seiner Arbeit.

Er entscheidet insbesondere durch Beschluss über den Haushaltsplan und die Feststellung des Rechnungsergebnisses des abgelaufe-

nen Geschäftsjahres.

Die Beiratssitzungen finden zweimal jährlich statt. An den Sitzungen nehmen auch die Bundesgeschäftsführung und das Präsidium teil.

Bei zwingenden Gründen können außerordentliche Beiratssitzungen einberufen werden. Diese sind aus Kostengründen meistens online. Auf der jeweiligen Tagesordnung stehen die aktuellen Themen, die uns das Präsidium und die Geschäftsführung in Wörishofen vorlegt. Berichte der Präsidentin, des Präsidiums und aus den Landesverbänden werden vorgetragen. Es wird ausgiebig diskutiert und Entscheidungen auch schon einmal zur Neuverlage in die nächste Sitzung verschoben. So brauchten wir für die Fin-



Der Beirat mit Gästen in Lübeck

dung des neuen Logos mehrere Sitzungen.

Am Rande der Veranstaltung wird viel über Kneipp, die Arbeit in den Ländern und Vereinen gesprochen.

Nach der letzten Bundesversammlung in Berlin bin ich zur Stellvertretenden Beiratsvorsitzenden gewählt worden. Das bedeutet auch, dass ich in den Stiftungsbeirat der Kneipp-Gesundheitsstiftung berufen wurde. Die Stiftung möchte Gesundheitsförderung für junge Menschen unterstützen. Jeder Verkauf der Kneipp-Playmobilfigur bedeutet Geld für die Stiftung.

Ich vertrete ebenfalls den Kneippbund bei Veranstaltungen und Kongressen in Niedersachsen, um die Werte und Ziele der Organi-

sation in der Öffentlichkeit zu kommunizieren.

Für unsere Vereinsmitglieder habe ich bei dem Betreiber des Barfußparkes in Friedeburg erreichen können, dass ein Rabatt gewährt wird, wenn die Mitgliedskarte beim Kartenkauf vorgelegt wird.

Als Beiratsmitglied versuche ich besonders die Belange der niedersächsischen Vereine und ihrer Mitglieder zu vertreten.

Die Arbeit in dem Bundesbeirat ist sehr umfangreich, aber macht sehr viel Freude. Es gefällt mir, mit den Menschen dort zu kommunizieren und mich mit ihnen auszutauschen.

Diese ehrenamtliche Tätigkeit nimmt zusätzlich zur Aufgabe im Vorstand in

Niedersachsen viel Zeit in Anspruch.

Ihre Gisela Gehrman

Bilder: Gisela Gehrman und der Kneippbund e.V.



NEU! Premiumsiegel

Kneippsche Naturheilverfahren - GESUNDHEITSFÖRDERUNG NACH KNEIPP IN BÄDER- UND SAUNABETRIEBEN

Mit dem „Premiumsiegel – Kneippsche Naturheilverfahren“ in Bronze, Silber oder Gold werden Bäder- und Saunabetriebe ausgezeichnet, die ihren Gästen ein Umfeld bieten, in dem die ganzheitliche Gesundheitslehre nach Kneipp gelebt wird.

Diese Auszeichnung, als ein Merkmal der Qualitätssiche-

rung, bietet angesichts der gesellschaftlichen Veränderungen die Möglichkeit, sich positiv darzustellen und einen entscheidenden Beitrag zum selbstverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit zu leisten.

Text und Bild: Kneipp-Bund e.V.



Der Paritätische Niedersachsen feierte 75-jähriges Jubiläum



Von links: Dr. Joachim Rock, Hauptgeschäftsführer Paritätischer Gesamtverband, Bärbel Bas, Präsidentin des Deutschen Bundestags, Vorsitzende Kerstin Tack und Stephan Weil, Ministerpräsident des Landes Niedersachsen

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

der Paritätische feierte sein 75-jähriges Jubiläum. Unter dem Motto "Wir sind gleich. Und das seit 75 Jahren." In langjähriger Verbundenheit habe ich die Einladung für

unseren Landesverband zum Jubiläum gerne angenommen.

In einer für dieses Jubiläum wunderbar passenden Location fanden sich Gäste aus der Politik, Gesellschaft und befreundeten Verbänden ein.

wort auf die Glücksstudie, die aussagt: „Menschen, die sich für andere einsetzen, sind glücklicher und leben länger!“

Kerstin Tack, Vorsitzende des Paritätischen Niedersachsen findet klare Worte. „Mit uns ist zu rechnen!“ Da der Veranstaltung viele Minister aus Bund und Land beiwohnten, weist sie auch auf die zukünftigen Herausforderungen in unserem Land hin. Die Bereiche Sozialwirtschaft, Klimakrise und der demografische Wandel müssen stärker gefördert werden, damit Unternehmen, die das Gemeinwohl unserer Gesellschaft unterstützen, bessere Handlungsmöglichkeiten haben.

Selbstverständlich dankt



Eingedeckter Festraum im Galeriegebäude der Herrenhäuser Gärten

Bärbel Bas, unsere Bundestagspräsidentin, lobte die Arbeit des Paritätischen und machte deutlich, dass unsere Gesellschaft ohne ihn ärmer wäre. Der Paritätische Niedersachsen steht für 880 selbständige Mitgliedsorganisationen mit mehr als 90.000 Beschäftigten in unterschiedlichen Bereichen der sozialen Arbeit.

Ministerpräsident Stephan Weil verwies in seinem Gruß-



Vorsitzende Frau Kerstin Tack mit Frau Kaiser vor dem Banner des Paritätischen Nds.

Frau Tack auch allen Haupt- und Ehrenamtlichen für die geleistete Arbeit.

Ich habe die Einladung gut nutzen können, um den Kneipp-Bund-Landesverband zu vertreten.

In diversen Gesprächen konnte ich positive Kontakte herstellen, um die Kooperation mit dem Paritätischen und ihren Mitgliedsunternehmen auszubauen und zu vertiefen.

Danke dafür.

Mit Frau Tack wurde ein weiterer Gesprächstermin im November gefunden. Ich freue darauf.

Ihre Roswitha Kaiser



Bilder: Roswitha Kaiser und der Paritätische Niedersachsen



Stellen Sie sich vor ... !

Stellen Sie sich vor, jemand erzählt ihnen, dass er/sie einen „Ganzkörperguss“ erlebt hat.

„Na und?“ Fragen Sie weiter, da ist doch nichts dabei!

„Doch“, erzählt sie weiter, „meine Schmerzen sind verschwunden und das alles in wenigen Minuten“.

Wie die Spitzensportler, die ihre Leistungsfähigkeit in einer Eisbox verbessern und das eiskalte Wasser ertragen.

Eine Behandlung, wie sie Kneipp in seinen jungen Jahren gemacht hat und sich geheilt hat, im Winter, im eiskalten Wasser der Donau!

„Das kann nicht sein“. - „Doch“, erwidert ihr Gegenüber, „ich war beim Alpha Cooling®Professional (APC)“.

Das ist eine sanfte Kälte-Unterdruck-Anwendung, die über die Handflächen funktioniert. Eine Anwendung besteht aus 5 x 2 Minuten.

Durch diese Technologie sinkt die Körperkerntemperatur innerhalb von nur 2 Minuten um bis zu 1,5 Grad und kann bei akuten und chronischen Schmerzen sowie Entzündungen helfen.

Die Anwendung eignet sich zur Leistungssteigerung, zur

schnellen Regeneration, für das mentale Wohlbefinden und zur Stressprävention.

Was bisher nur in Kältekammern oder mit Hilfe von Eisbädern im Profisport möglich war, funktioniert mit der ALPHA-Methode einfach und unkompliziert, nur durch sanften Unterdruck und das angenehme Herabkühlen der Handflächen.

Die Anwender sitzen bequem vor dem Gerät, legen die Hände auf die Kühlflächen und genießen die Anwendungen mit kurzen Pausen.

„Und das alles ohne entkleiden, ohne frieren, sehr hygienisch, in weniger als einer halben Stunde! - In natürlichen Prozessen!“

Denn durch die Anwendung von APC werden körpereigene Prozesse aktiviert und keinerlei Fremdstoffe zugeführt.

Die Kälte sorgt für eine Harmonisierung im vegetativen Nervensystem.

Der sogenannte Sympathikus wird kurzfristig aktiviert und der Parasympathikus langfristig gestärkt.

Hierdurch können Stress reduziert und Selbstheilungskräfte angeregt wer-



Auf dem Prüfstand in Bad Wörishofen, das Alpha-Cooling Gerät - es funktioniert

den.
Ach ja, und beim Kneipp-Bund-Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V. kann man/frau erfragen, wo diese Geräte in Niedersachsen stehen; kann einen Schnuppertermin vereinbaren, um es auszuprobieren.
Einmal probieren kostet nicht viel.
Mehr Informationen dazu erhalten Sie auf der Internetseite des Kneippbundes - Kneipp 2.0:

<https://zukunft-kneipp.de/kneipp-vereint/alphacooling/#>

Ihr Bernhard Haug

Bilder: Ingo Jensen/Alpha Cooling



Damals - Ganzköperguss oder auch Vollguss als Blitzguss

Bildnachweis: Kneipp-Verlag GmbH

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

KOOPERATIONEN

Wie Sie durch die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen Ihren Verein voranbringen und erfolgreicher machen

Wie kann Ihr Verein seinen Mitgliedern zusätzliche Angebote machen, ohne sich selbst zu sehr „aufblähen“ zu müssen oder zu überfordern? Schließlich sind die Möglichkeiten des Vereins begrenzt. Das gilt nicht nur für die finanziellen Ressourcen, sondern ebenso für die räumlichen und auch die zeitlichen Kapazitäten des Vorstands und der ehrenamtlichen Helfer. Die Antwort verbirgt sich hinter einem Wort: Vereinspartnerschaft. Solche Partnerschaften bieten hervorragende Möglichkeiten, um Ihren Verein weiter voranzubringen und auch für neue Mitglieder (noch) attraktiver zu machen.

Win-win-Situation für beide Vereine

Die Idee, sich für bestimmte Projekte und Angebote mit anderen Vereinen zusammenzuschließen, mag zunächst etwas ungewöhnlich erscheinen. Schließlich können Vereine in ähnlichen Bereichen konkurrierende Interessen haben. Doch gerade die Kooperation mit Vereinen, die ähnliche Ziele verfolgen, kann Synergien schaffen und allen Beteiligten enorme Vorteile bringen. Der gegenseitige Austausch von Wissen, Ressourcen und Kontakten trägt nach meiner Beobachtung nahezu immer dazu bei, Ihren Verein zu stärken und den Handlungsspielraum zu erweitern.

Die 7 entscheidenden Vorteile von Kooperationen mit anderen Vereinen

Es gibt viele Formen der Zusammenarbeit, von informellen Netzwerken bis hin zu for-

mellen Vereinsgemeinschaften. Das zeigen auch Erfolgsbeispiele.

So können Sie mit anderen Vereinen für gemeinsame Veranstaltungen oder Projekte zusammenarbeiten, Sie können teure Ausrüstung teilen oder Einkaufsgemeinschaften bilden. Sie können sich aber auch gegenseitig bei der Mitgliederwerbung und Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Kurz: Durch Partnerschaften und Kooperationen verschaffen Sie sich sieben entscheidende Vorteile.

1. Ressourcenteilung

Durch die gemeinsame Nutzung von Räumlichkeiten, Ausrüstung und Personal können Sie möglicherweise Kosten senken und personelle Ressourcen einsparen, die Sie für eigene Angebote des Vereins dann effizienter nutzen können.

2. Know-how-Transfer

Der Austausch von Wissen und

Erfahrungen ermöglicht es Vereinen, von den Best Practices der anderen zu lernen und Herausforderungen effektiver zu bewältigen.

3. Größere Reichweite

Durch gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen können Vereine eine größere Zielgruppe ansprechen und die Aufmerksamkeit für ihre Arbeit steigern.

4. Mitgliedergewinnung und -bindung

Kooperationen bieten eine Plattform, um Mitglieder durch abwechslungsreiche Angebote und Aktivitäten zu gewinnen und zu binden.

5. Gemeinsame Interessenvertretung

Vereine können gemeinsam eine stärkere Lobby bilden und gegenüber Behörden, Sponsoren und der Öffentlichkeit ihre Anliegen besser vertreten.

6. Projekt- und Veranstaltungsmanagement

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

Die Organisation von Veranstaltungen und Projekten wird durch den gemeinsamen Einsatz von Ressourcen und Kompetenzen einfacher und effektiver.

7. Förderung des Gemeinschaftsgefühls

Eine Vereinsgemeinschaft fördert das Gefühl der Zusammengehörigkeit und Solidarität, was sich positiv auf die Motivation und das Engagement der Mitglieder auswirkt.

Welche Möglichkeiten gibt es?

Durch partnerschaftliche Zusammenarbeit mit anderen Vereinen können Sie Ihr Angebot verbessern, für Erfahrungsaustausch sorgen, Interessen gemeinsam vertreten und oft sogar Kosten sparen.

Außerdem können Sie auf diesem Weg auch Aufgaben bewältigen, Projekte verwirklichen und Veranstaltungen durchführen, die Ihr Verein alleine gar nicht stemmen kann. Auf diese Weise fördern Vereinspartnerschaften ein lebendiges und abwechslungsreiches Vereinsleben.

Es gibt viele Stellen, an denen Sie bei Kooperationen ansetzen können. Denken Sie zum Beispiel an diese Möglichkeiten:

- Nutzen Sie gemeinsam Räumlichkeiten, Sportstätten, Sportgeräte, Fahr-

zeuge, Schaukästen usw.

- Bündeln und koordinieren Sie die Beantragung von öffentlichen Fördermitteln.
- Bilden Sie Einkaufsgemeinschaften und sichern Sie sich bessere Konditionen bei der Beschaffung von Vereinsbedarf.
- Gewinnen Sie neue Mitglieder durch Werbung in Partnervereinen.
- Betreiben Sie vereinsübergreifend Talentsuche und -förderung.
- Fördern Sie gemeinsam benachteiligte Kinder und Jugendliche (z. B. Hausaufgabenhilfe, Unterstützung bei familiären Problemen, Anti-Aggressions-Trainings).
- Organisieren Sie gemeinsam Weiterbildungen für Vorstände, Übungsleiter und andere Ehrenamtler.
- Veranstalten Sie zusammen mit anderen Vereinen Turniere, Jugendfreizeiten und andere Events.
- Suchen Sie gemeinsam nach geeigneten Sponsoren, präsentieren Sie die Sponsoren attraktiv in den Medien aller beteiligten Vereine.
- Unterhalten Sie im sportlichen Bereich gemeinsam Leistungsgruppen und Wettkampf-Teams („Spielgemeinschaften“).

- Bieten Sie den Mitgliedern der Partnervereine vergünstigte Mitgliedschaften in Ihrem eigenen Verein an.
- Integrieren Sie kleine Partnervereine, die alleine nicht mehr lebensfähig sind, als Abteilungen in Ihren eigenen Verein.

Gründen Sie eine Vereins-Arbeitsgemeinschaft

All dies geht noch leichter und besser, wenn Sie sich mit anderen Vereinen am Ort zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammenschließen. Diese Arbeitsgemeinschaft kann gemeinsame Aktivitäten gezielt koordinieren und wichtige Serviceleistungen für die Vereine erbringen, zum Beispiel Werbung treiben, einen Veranstaltungskalender veröffentlichen, örtliche Traditionen fördern, Feste organisieren, überregionale Vereinspartnerschaften vermitteln und Weiterbildungsmöglichkeiten anbieten.

Fazit: Die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen eröffnet Ihrem Verein und Ihnen als Vorstand eine Vielzahl von Möglichkeiten, um die eigene Vereinsarbeit zu verbessern und den Verein erfolgreich zu machen. Nutzen Sie die Synergien, die durch Kooperationen und Gemeinschaften entstehen, und bringen Sie Ihren Verein auf Zukunftskurs.

Kneipp-Verein Aurich besucht Cuxhaven



36 Mitglieder des Kneipp-Vereins Aurich beim Besuch in Cuxhaven

Früh am Morgen waren 36 Mitglieder des Auricher Kneipp-Vereins aufgebrochen, um in Cuxhaven die Vorbeifahrt der „Queen Mary II“ auf ihrer Fahrt von Hamburg nach Norwegen zu erleben. Als die Gruppe planmäßig um 10 Uhr am Schleusenwärterhaus in Cuxhaven-Altenbruch ankam, wo alle Schiffe hautnah vorbeifahren, war die „Queen Mary II“ aber schon auf der Höhe von Helgoland. Die Reederei hatte die Abfahrt des Schiffes in Hamburg kurzfristig um 4 Stunden vorverlegt.

Dennoch genossen die Auricher beim ausgiebigen Frühstück auf dem Deich im

Bistro des Schleusenwärterhauses die Sicht auf die Elbe und das Vorbeifahren kleinerer Schiffe. Anschließend hatte sich Eckhard Christiansen vom befreundeten Kneipp-Verein Cuxhaven bereit erklärt, die Gruppe durch Cuxhaven zu führen und interessante Erklärungen zu geben.

Durch die verschiedenen Hafengebiete, früher Fischerei- und heute überwiegend Autoumschlag, am alten Auswandererterminal Steubenhöft, dem Schloß Ritzebüttel und der „Alten Liebe“ vorbei ging es durch das Kurgebiet Duhnen zum Kurpark in Döse.

Zu Fuß erreichte die Auricher

Gruppe die Kugelbake, den nördlichsten Punkt Niedersachsens und das Wahrzeichen Cuxhavens mit guter Sicht bis nach Schleswig-Holstein. Eine kurze Wanderung über den Deich endete dann in einem Hotel am Strand von Döse zum abschliessen den Kaffee und Tee. Hier kam Ralf Mohnhaupt dazu und begrüßte die Auricher Gruppe auch im Namen des Vorstandes des Kneipp-Bund-Landesverbandes Niedersachsen-Bremen. Am späten Nachmittag traten die Auricher mit vielen neuen Erfahrungen und zufrieden die Heimreise an.

**Text und Bild:
Harald Diemel**

Ein bisschen Kneipp kehrt zurück

Bad Fallingbosteler Rat gibt grünes Licht für neue Wassertretstelle am Ufer der Böhme im Kurpark



Eine neue Anlage könnte in einem Jahr in Bad Fallingbostel eröffnet werden: Wassertreten ist eine Behandlungsmethode der kneippischen Hydrotherapie

Kaltes Wasser ist nicht jedermanns Sache, doch medizinisch durchaus wirksam. Das wusste schon Pfarrer Kneipp, der in Bad Fallingbostel früher allgegenwärtig war – nicht persönlich, eher als personifiziertes Merkmal des Kurbetriebs.

Jetzt soll ein Stück der kneippischen Wellness-Ideen nach neun Jahren zurückkehren. Der Stadtrat sprach sich in seiner jüngsten Sitzung dafür aus, dem Antrag des Verkehrs- und Kneippvereins zu folgen, im Flüsschen Böhme wieder eine Wassertretstelle zu installieren.

Immerhin rund 100.000 Euro werden dafür als Plan-

zahl kalkuliert, vor allem Spenden und Fördermittel sollen die Finanzierung sichern. Die letzte im September 2003 eingeweihte Wassertretstelle an der Mühleninsel in Rathausnähe war 2016 abgebaut worden.

Der Verkehrs- und Kneippverein Bad Fallingbostel hatte mit Schreiben vom 22. Februar 2024 den Antrag auf die Wiederherstellung einer Wassertretstelle gestellt. Der Verein sei von Bürgern und Touristen auf das Thema angesprochen worden, hieß es zur Begründung. Wassertreten gelte als einfache und ohne Vorkenntnisse anwendbare Methode, die eigene Gesund-

heit zu erhalten, beziehungsweise wieder herzustellen.

Neuer Standort soll im Kurpark am Ufer der Böhme sein, nahe der Freibad-Brücke, auf Höhe des Barfußpfades, mit Spielplatz und Sitzgelegenheiten im Umfeld. Anreize für die Gestaltung gibt die Wassertretstelle im Kurpark von Bad Bevensen, die Vereinsmitglieder unter anderem besichtigt hatten. „Nebenbei“ funktioniert so etwas in Deutschland natürlich nicht.

Um die grundsätzliche Möglichkeit zur Errichtung einer Wassertretanlage an jener Stelle zu prüfen, hat die Stadt bereits Kontakt mit dem Landkreis Heidekreis als Untere Wasserbehörde, beziehungsweise Natur-schutzbehörde um den Dachverband Aller-Böhme aufgenommen. Die Resonanz sei positiv ausgefallen, heißt es.

Es gibt einiges zu bedenken, was Kaltwassertherapie-Fan Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) damals noch nicht kannte. Die Wassertretstelle würde sich nach derzeitigen Planungen im Landschaftsschutzgebiet LSG HK 50 „Böhmeaue“ befinden und im FFH-Gebiet 77 „Böhme“. Nach der entsprechenden Verordnung zum

Landschaftsschutzgebiet ist es dort unter anderem untersagt, gemäß Wasserhaushaltsgesetz, „genehmigungs- oder zustimmungspflichtige Maßnahmen ohne Einvernehmen der Unteren Naturschutzbehörde durchzuführen oder Badestellen, Brücken, Stege, Übergänge,

Bootseinstiege und –anleger zu errichten oder andere genehmigungsfreie Baumaßnahmen an Gewässern ohne Einvernehmen der Unteren Naturschutzbehörde durchzuführen.“ Ohne „Segen“ der Unteren Naturschutzbehörde läuft da nichts. Um die Reinigung und Pflege

der neuen Anlage will sich der Verkehrs- und Kneippverein kümmern, Folgekosten entstehen also nicht. Und der Verein sammelt schon fleißig Spenden zur Finanzierung, ein Konto wird in diesen Tagen eingerichtet und auf der Website www.verkehrs-und-kneippverein-badfallingbostal.de sichtbar sein.

Zuschüsse von 65 Prozent der Kosten werden aus dem Leader-Topf erwartet.

Eine Umsetzung könnte im dritten Quartal 2025 erfolgen. Bad Fallingbostal hatte sich 2015 von den Prädikaten „Kneipp-Heilbad“ und „Luftkurort“ wegen teurer Gutachten verabschiedet, die alle zehn Jahre fällig wurden.

Doch das Signal, auf „Gesundheit“ und „Fitness“ zu setzen, hat unverändert Bestand.

Seit dem 5. August 2002 nutzt die Kreisstadt offiziell den Zusatz „Bad“ im Stadtnamen.

**Text und Bilder:
WZ-Archiv /Eickholt und Pixabay**



Viele Schilder deuten in Bad Fallingbostal auf die Stichworte Gesundheit und Fitness hin.



An Pfarrer Sebastian Kneipp erinnert in Bad Fallingbostal ein Gedenkstein

Tag der Ortsteile 2024 – ein Fest der Vielfalt in Barsinghausen

Am 15. September 2024 fand in der Fußgängerzone von Barsinghausen der mittlerweile siebte „Tag der Ortsteile“ statt. Dieses Fest hat sich zu einem wichtigen Ereignis für die gesamte Gemeinschaft entwickelt, das die 18 Ortsteile der Stadt zusammenbringt und ein farbenfrohes Spektakel für alle Altersgruppen bietet.

Zu diesem 50. Jubiläum wurde das Fest von zahlreichen Vereinen und Organisationen aus den Bereichen Sport, Kultur und Wirtschaft unterstützt, die mit ihren vielfältigen Angeboten dazu beitragen, die Stadt in ein lebendiges und einladendes Fest zu verwandeln.

Auch der Kneipp-Verein Barsinghausen e.V. hat in Zusammenarbeit mit dem Tourismusbüro der Stadt Barsinghausen ein abwechslungsreiches Programm an einem gemeinsamen Stand angeboten. Die Besucher hatten die Gelegenheit, die vielfältigen Angebote des Vereins kennenzulernen, die sich auf die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens konzentrieren.

Ein besonderes Highlight war ein unterhaltsames Quiz, bei dem die Teilnehmer Fotos aus den 18



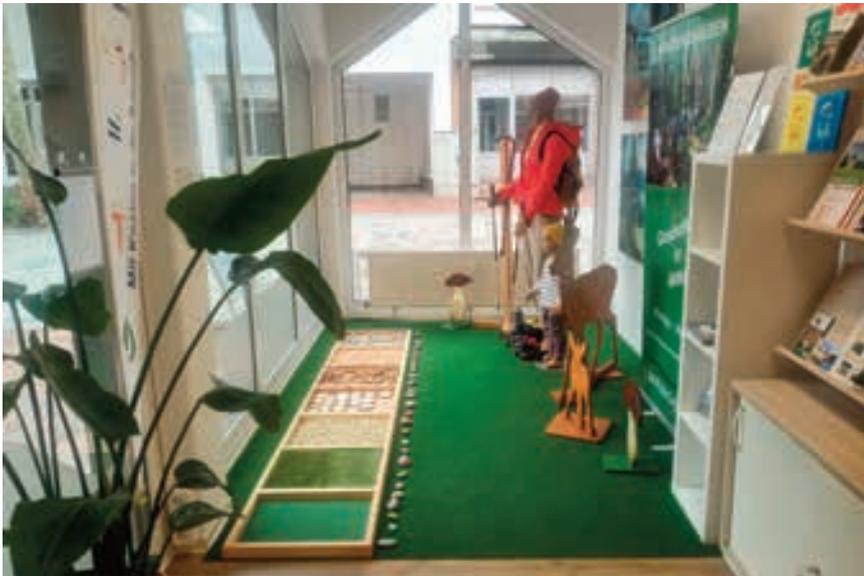
Diverse Vereine und Organisationen hatten Ihre Stände aufgebaut, so auch der Kneipp-Verein Barsinghausen

Ortsteilen erraten konnten. Diese interaktive Aktion sorgte nicht nur für viel Spaß, sondern auch für ein besseres Kennenlernen der Region. Kein Teilnehmer ging leer aus und konnten sich über kleine Preise freuen, was die Stimmung zusätzlich auflockerte.

Der Auftritt des Bergmannvereins „Glück Auf“ Barsinghausen e.V. stellte einen weiteren Höhepunkt des Festes dar. In traditionellen Uniformen präsentierten die Mitglieder des Vereins Brauchtum und Tradition, was einen wichtigen Beitrag zur kulturellen Vielfalt des Festes leistete. Durch ihre Darbietungen konnten die Besucher in die Geschichte und

die Traditionen der Region eintauchen, was das Gemeinschaftsgefühl und die Verbundenheit mit der Heimat stärkte.

Ein weiterer Anziehungspunkt war der neugestaltete Ausstellungsbereich im Tourismusbüro, der mit einem Barfußpfad, diversen Wanderutensilien und einer zünftig gekleideten Wanderfigur aufwartete. Diese kreative Gestaltung zog viele Interessierte an und lud zum Verweilen und Ausprobieren ein. Der Barfußpfad bot den Besuchern die Möglichkeit, die verschiedenen Untergründe und deren Empfindungen hautnah zu erleben, was nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam



Hier der Ausstellungsbereich des Tourismusbüros mit einem Barfußpfad

war. Besonders hervorzuheben ist das Engagement unserer „Frontdamen“ Anne Sichelstiel, Waltraut Watzlawik,

Irene Hein und Gabi Cebulla. Ihr unermüdlicher Einsatz und ihre Begeisterung trugen maßgeblich zum Erfolg des Standes bei und hinter-



Ein Teil der Crew des KV Barsinghausen

ließen einen bleibenden Eindruck bei den Besuchern. Auch Frau Lenard und ihr Team vom Tourismusbüro der Stadt Barsinghausen verdienen besondere Anerkennung für ihre kreative Unterstützung und die hervorragende Organisation des gesamten Events. Ihr Engagement half, das Fest zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten zu machen.

Der „Tag der Ortsteile“ hat sich nicht nur als Plattform für die Präsentation der Vielfalt der Ortsteile etabliert, sondern auch als ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Die Veranstaltung fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Identifikation mit der Region, indem sie die unterschiedlichen Facetten der Gemeinschaft sichtbar macht.

Mit großer Vorfreude blicken wir bereits auf die kommenden Jahre und die nächsten Erlebnisse, die der „Tag der Ortsteile“ bereithalten wird. Es bleibt zu hoffen, dass auch zukünftige Feste in ähnlicher Weise die Vielfalt und den Zusammenhalt in Barsinghausen feiern und stärken werden.

**Text: Karl-Heinz Pfennig / Kneipp-Verein Barsinghausen e.V.
Bilder: Natalie Lenard + Kneipp-Verein Barsinghausen e.V.**

Bewegung am Vörder See

Regelmäßige Treffen vom Kneipp-Verein Bremervörde e.V.

Bremervörde (rgp). Der Bremervörder Kneipp-Verein - mit rund 800 Mitgliedern einer der größten Vereine der Oststadt - ist sehr aktiv. Am Wochenende gab es eine Mitgliederversammlung. Bereits zuvor wurden am Vörder See einige neue Ideen umgesetzt. Der Verein möchte auf den Spuren von Naturheilkundler Sebastian Kneipp nicht nur Mitgliedern u. a. das Wassertreten am Vörder See wieder näherbringen, um die Gesundheit zu fördern.

Daher stellte der Kneipp-Vorstand um Katja Poppe (1. Vorsitzende), Kerstin Picker (2. Vorsitzende) und Sonja Holten (Kassenwartin) - Schriftführerin Angela Mikus konnte aufgrund anderer Termine leider nicht teilneh-



v.l.n.r. Angela Mikus (Schriftführerin), Katja Poppe (1. Vorsitzende), Sonja Holten (Kassenwartin) und Kerstin Picker (2. Vorsitzende) bei der Eröffnung ihrer ersten gemeinsamen Sitzung als Vorstand am Freitag

men- kürzlich interessierten Personen die Kneipp-Meile am Vörder See näher vor.

Diese Treffen sollen ab dem 12. Januar 2025 monatlich durchgeführt werden.

Ehrenamtliche und honorierte Kooperationsangebote

Um die Philosophie von Johann Sebastian Kneipp stetig in die Öffentlichkeit zu bringen, werden im Bremer-vörder Kneipp-Verein, der im übrigen bundesweit zu den Größten zählt, weitere Mitwirkende zur Unterstützung der Vorstandsarbeit sowie Austräger des Kneipp-Journals gesucht.

Wiederkehrend werden auch Trainer gesucht, die u.a. Reha- und Funktionstraining übernehmen können, sowie Kursleiter, die mit eigenen Ideen (gestützt auf die 5 Kneipp-Elemente Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und Pflan-



Ein Hinweisschild mit den Bewegungsparcour - Möglichkeiten der Kneipp-Meile am Vörder See



Und all diese Elemente hat die Kneipp-Meile zu bieten.



zenheilkunde) den Kneipp-Verein bereichern möchten. Außerdem freut sich der Vorstand, wenn für sein stetig wachsendes Angebot barrierefreie Räumlichkeiten im Stadtbereich angeboten werden, die der Kneipp-Verein für eigene Kurse nutzen darf.

Neue Öffnungszeiten und Termine

Angebote nimmt der Vorstand gern im Kneipp-Treff in der Buchenstraße 1 in 27432 Bremervörde ent-

gegen. Seit dem 1. Oktober hat das dortige Büro neue Öffnungszeiten. So ist das Vorstands-Team fortan montags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr, mittwochs von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr, sowie freitags von 10.00 Uhr bis 12 Uhr persönlich vor Ort erreichbar.

Die beliebte Adventsmeditation findet an den vier Adventssonntagen von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr im Kneipp-Treff statt. Obendrein freut sich der Vorstand, wenn sich

Mitglieder, die an der diesjährigen Weihnachtsfeier am 13. Dezember teilnehmen möchten, sich bis zum 17. November anmelden.

Anmeldungen werden unter der Telefon-Nummer 04761 8088861 bzw. per E-Mail an info@kneippverein-bremervorde.de entgegengenommen. ©

**Text und Bilder:
R.Poppe- Kneipp-Verein**

Rückblick 2024

Der Kneipp-Verein Hannover hat seinen Mitgliedern 2024 einige Aktivitäten angebo-



Ein Kraut war u.a. der Löwenzahn

ten.

Im Winter, am 27. Februar 2024 fand ein Vortrag zum Thema „Kneippsche Frühjahrs – Apotheke“ mit Frau Kaiser, Kräuterexpertin und SKA Referentin in der Ge-



Märzenbecher in ihrer natürlichen Umgebung

schäftsstelle des Kneipp-Vereins statt.

Das war wirklich ein interessanter Vortrag. Jeder hatte zum Schluss ein paar Probédöschen der selbstgemachten Cremes und das entsprechende Rezept dazu in der Tasche. Alle Anwesenden waren begeistert und über eine Wiederholung wird nachgedacht.

Im März folgte eine Märzenbecherwanderung mit Frau Monika Wagner.

Es liegt noch Schnee... zeigen sich trotzdem die ersten Märzenbecher? Ja, sie waren da, bei schönstem Wetter streckten sie uns ihre Blüten entgegen, es war eine herrliche Wanderung.

Des Weiteren nahm der Kneipp-Verein an den Gesundheits- und Sporttagen 2024 im CCL Langenhagen vom 29.02. bis 02.03.2024 teil.

Am Donnerstag und Freitag war es etwas ruhiger, was wohl auch mit dem Streik der GVH zusammenhing. Trotzdem hat es allen Beteiligten viel Spaß gemacht, und wir konnten einige von dem kneippschen Gedanken überzeugen.

Auch unsere Armbäder sind gut angenommen worden. Dankeschön allen Besu-



Frau Deschler (links) auf dem Messestand mit einer Dame, die das Armbad probierte

chern.

Weiter ging es am 17. Mai, dem Sebastian-Kneipp-Aktionstag mit Wassertreten am Alltwarmbüchener See.

Bei gutem Wetter und guter Laune fand einen Radtour mit anschließendem Wassertreten statt, passend zum Element "Wasser".



Frau Schletter, Vorsitzende des Kneipp-Vereins, auf dem Weg zum Wassertreten



Frau Kaiser (rechts) beim Herstellen der Venensalbe

Den Abschluss der Radtour beging die Gruppe bei Kaffee und Kuchen. Es wurde nett geklönt.

Zum zweiten Mal dieses Jahr wurde Frau Kaiser zu einem Vortrag in die Geschäftsstelle eingeladen. Das Thema des Vortrages hieß

„Venengesundheit und kneippsche Anwendungen“.

Neben den kneippschen Anwendungen wurde eine Kastanien Sofortcreme als Venencreme hergestellt, da die Rosskastanie so beliebt ist. Als Heilpflanze hat die Rosskastanie mit ihren Inhalts-

stoffen eine positive Wirkung. Sie stärkt die Venenwände, indem die Durchlässigkeit der Blutgefäße für Wasser (Kapillarpermeabilität) verringert und die Widerstandskraft der Blutgefäße erhöht, somit die Durchblutung verbessert wird.

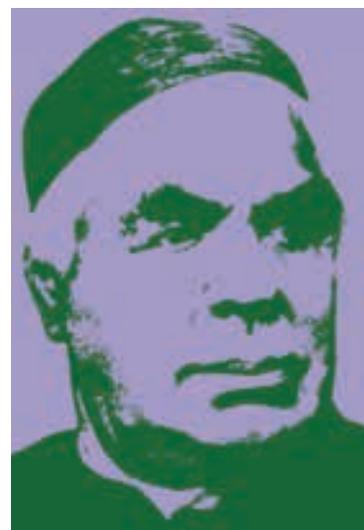
Wir waren eine kleine Gruppe, alle hatten Spaß dabei.

Die Teilnehmer auf dem Foto sind mit der Nutzung für das Niedersachsen-Info einverstanden.

**Text: Kneipp-Verein Hannover
Bilder: Kneipp-Verein Hannover
und Roswitha Kaiser**

“Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel sind. Ein Blick auf das, was die Kräuter leisten, überzeugt uns ja davon. Freilich spreche ich nicht von allen Pflanzenarten.”

Zitat Sebastian Kneipp



Mit Jahresverlauf 2024 zufrieden



Zum Fischessen im Aalkrug/Bardowick

Rückblickend auf das Jahr 2024 sind Vorstand und Beirat über den Verlauf für den Verein zufrieden.

Die angebotenen Kurse Yoga, Qigong, Atemgymnastik, Gymnastik, Fitness 50+ sowie Bewegung und Entspannung waren gut besucht. Hierfür danken wir besonders unseren Übungsleiterinnen, das „Gold“ des Vereins. Für den Kurs Nordic Walking nahm das Interesse ab.

Gut angenommen wurden die Spielenachmittage, Klönschnack-Frühstücke sowie Spaziergänge und Wanderungen, jeweils mit Einkehr, rund um Lüneburg. Beliebt waren die Treffen

zum Spargel-, Grünkohl, Enten- und Fischessen.

Tagestouren zu Besichtigungen oder Veranstaltungen wurden mit Bahn, Bus oder Privat-Pkw durchgeführt. Zielorte waren Hamburg, die Heide, Hannover, Schwerin, Mölln, Bleckede, Travemünde und Tondern/ Dänemark.

Themen waren u.a.: Kaffeeklatsch im Gewürzmuseum, Eulenspiegel-Denkmal, Hermannshöhe/Travemünde, Konzert mit Stargeiger Daniel Hope, Dahliemuseum, Heidewanderung, Besichtigung Kloster Lüne, Stadtrundfahrt/Hamburg, Variete-Hansa-Theater Hamburg, Variete-Theater Hannover,

Dänischer Weihnachtszauber mit Jule-Buffer, Schlossbesichtigung/Schwerin, Besuch Miniatur-Wunderland, Nordisches Weihnachtskonzert im Hamburger-Michel.

Zwei Wanderfreizeiten führten in den Harz nach Bad Lauterberg und auf die Insel Rügen nach Göhren.

Verbunden mit einem Sommerfest wurde die Saisonöffnung für die Wassertrittstelle im Kurpark Lüneburg eingeleitet.

Beendet wird das Jahr mit einem Nikolauskaffee in der Mühle/Bardowick und der Advents-/Weihnachtsfeier in der Kronen-Diele, dem Gründungslokal des Vereins.

Die Zahl der Mitglieder in Höhe von 230 hat sich gegenüber dem Vorjahr nicht verändert.

**Text und Bilder:
Erhard Rölcke,
Kneipp-Verein Lüneburg**

Wie die Bilder laufen lernten



Eindrücke des deutschen Filmmuseums in Frankfurt

Frankfurt am Main – Wie entsteht aus Bildern ein Film? Und wie kommt die Action in den Film? Antworten auf diese und viele weitere Fragen zum Thema Film gab es beim Besuch des Kneipp-Vereins Münden im Deutschen Filmmuseum in Frankfurt am Main.

Im Rahmen unseres diesjährigen Herbst-Ferienprogramms machten wir mit Familien unseres Vereins einen spannenden Tagesausflug mit der Bahn in die Mainmetropole. Die obligatorische Zugverspätung gehörte mit dazu, aber egal. Nach einem kleinen Spaziergang über den Holbeinsteg

und entlang der Mainpromenade – von hieraus gab es einen tollen Panoramablick auf die imposante Frankfurter Skyline – war die erste Station unserer Tour die Dauerausstellung im Filmmuseum am Schaumainkai.

Hier gab es allerhand Wissenswertes über die projizierten und bewegten Bilder zu sehen und zu erleben. Im Eingangsbereich begrüßte bereits ein alter Filmprojektor die Gäste. Spannend ging es sodann in der Ausstellung weiter. Auf zwei Etagen wurden verschiedene Etappen der Entwicklung des Mediums Film von den frühen Daumenkinos mit bewegten Bildern über die Laterna magica (das bedeutet „Zauberlaterne“) für die Bildprojektion bis hin zu modernen Trickfilmen mit Greenscreen-Technologie und Computeranimation lebendig. Die Teilnehmer bekamen ei-



Gruppenfoto der Mitglieder und Gäste vor der Frankfurter Skyline



Besuch auf dem Maintower - ganz schön hoch

nen lebhaften Einblick in die Entstehung und Entwicklung der Kinematografie. Heute sind Filme im Kino, im Fernsehen oder auf dem Handy für uns alle etwas Selbstverständliches. Filme begegnen uns auf unterschiedliche Weise nahezu täglich, doch das war nicht immer so. In den Anfängen, als die Bilder buchstäblich das Laufen lernten, war dies für die Menschen der damaligen Zeit etwas ganz Besonderes.

Und die Faszination, welche die frühen Vorläufer des Films auf die seinerzeitigen Betrachter ausübten, spüren wir noch heute.

Viele der Exponate im Museum waren interaktiv. Man konnte sie nicht nur anschauen, sondern vielfach auch praktisch ausprobieren. Das war echt spannend und jedes Mal aufs Neue interessant. In der Greenscreen-Ab-

teilung konnten die Besucher sich sogar selbst in eine actiongeladene Filmhandlung versetzen lassen – moderne Technik machte es möglich. Besonders den Kindern machte es Spaß, selbst einmal ein Akteur im Film zu sein, den Erwachsenen standen bei den schaurigen Szenen bisweilen die Haare zu Berge.

Nach so viel Film und Action brauchten wir alle etwas Luft zum Verschnaufen. Das Wetter war prima. Nach dem Museum spazierte unsere Gruppe über den Eisernen Steg, eine Fußgängerbrücke über den Main mit Tausenden von Liebesschlössern, hinüber zum Römerberg, dem historischen Stadtzentrum. Akrobaten und Kleinkünstler zeigten hier ihr Können, historische und zeitgemäß nachgebaute Gebäude standen ringsherum. Hier schlägt noch

immer das alte Herz der Stadt, bewundert von Touristen aus nah und fern.

Die riesengroße Euro-Skulptur vor dem Eurotower steht für das andere Gesicht Frankfurts, das der Finanzmetropole. In dieser Stadt haben einige der größten Banken ihren Hauptsitz, darunter die Europäische Zentralbank und die Deutsche Bundesbank. Und hier sind auch einige der höchsten Hochhäuser Deutschlands versammelt (der Commerzbank Tower ist mit 259 Metern das höchste von allen).

Zum Abschluss unseres Ausflugs besuchten wir eines davon, den Main Tower.

Von der Dachplattform des 200 Meter hohen Gebäudes (mit Antenne 240 Meter) genossen wir nunmehr von oben einen tollen Ausblick über die ganze Stadt.

Die anderen Hochhausriesen links und rechts schienen zum Greifen nah.

Eindrücke über Eindrücke – so viel Interessantes haben wir selten an einem einzigen Tag erlebt.

Text und Bilder:
K. Rohlf's +
© Kneipp-Verein Münden

Mitgründerin des Kneipp-Vereins Oyten verstorben



Irene Stockmar bei einem Kräuterseminar

Am 03.08.2024 ist die ehemalige Vorsitzende und Mitgründerin des Kneipp-Vereins Oyten e.V., Irene Stockmar, verstorben.

Frau Stockmar hatte 1994 mit Herrn Detlef Raderkopp den Verein, damals noch als Kneipp-Reha-Gruppe Oyten bekannt, gegründet und ihr Amt 16 jahrelang mit Herz und Seele geführt.

Dann musste sie aus Gesundheitsgründen ihr

Amt an Frau Cramer weitergeben. Wir danken Irene für ihr jahrelanges ehrenamtliches Engagement.

Text und Bild:
Kneipp-Verein Oyten

Herbstzeit

*Langsam fällt jetzt Blatt für Blatt
von den bunten Bäumen ab.*

*Jeder Weg ist dicht besät
und es raschelt, wenn man geht.*

*Bunte Blätter fall'n vom Baum,
schweben sacht, man hört es kaum.*

*Plötzlich trägt der Wind sie fort,
wirbelt sie von Ort zu Ort.*

*Wie sie flattern, wie sie fliegen,
sinken und am Boden liegen.*

Reise des Kneipp-Vereins Quakenbrück in das Frankenland



35 aktive Kneippianerinnen und Kneippianer vor der Eremitage

Vom 28.09.-02.10.2024 nahmen 35 Kneippianerinnen und Kneippianer an der geselligen und informativen Rundreise durch das Frankenland teil.

Nach der Anreise nach Bamberg empfing uns unser Reiseleiter Franz-Xaver und führte uns gekonnt durch die Sehenswürdigkeiten des „fränkischen Roms“. Dann bezogen wir unser Hotel „Göller“ in Hirschaid. Dieses beköstigte uns während unseres Aufenthalts hervorragend, und auch das hotel-eigene Schwimmbad wurde

reichlich zur Entspannung genutzt.

Der 2. Tag begann mit einer Panoramafahrt durch das Leinleitertal und Wiesenttal. Wir besichtigten Schloss Greifenstein und besuchten die Barockbasilika in Gößweinstein.

Der Tag führte uns weiter nach Bayreuth. Das bekannte Festspielhaus, der Hofgarten des neuen Schlosses und ein Spaziergang durch den Park der Eremitage machten diesen Tag zu einem tollen Erlebnis.

Am 3. Tag fuhren wir ins

obere Maintal.

Wir besichtigten die Basilika Vierzehnheiligen und besuchten anschließend das Kloster Banz.

Zum Abschluss durften wir im Kommunbrauhaus des mittelalterlichen Städtchens Seßlachs ein gutes fränkisches Bier probieren.

Gut gelaunt und begeistert von vielen neuen Eindrücken traten wir am nächsten Tag die Heimreise an.

**Text und Bild:
Elke Dieckmann**

Der 15. Deistertag fand am 05.05.2024 statt Ein perfekter Mix aus Natur pur und Spaß



Die Wandergruppe auf dem Weg durchs Wiesentgehege

eine Gruppe wanderlustiger Mitglieder zusammengefunden und ist ins Wiesentgehege Springe gewandert.

Pausiert wurde im Café Wild, dort hatten wir im Vorfeld einen Tisch reserviert. Es wurde viel geplaudert und lecker gegessen. Nachdem wir uns gestärkt hatten, wanderten wir wieder nach Hause. Es war ein schöner Sonntag.

Am Deistertag beteiligt sind zahlreiche Vereine, Organisationen und Einrichtungen, die sich mit besonderem Einsatz den Gästen präsentieren und die Deisterregion lebendig gestalten. Die abwechslungsreichen Landschafts- und Kultur-

räume eignen sich ideal für Naturliebhaber jeder Altersgruppe und Leistungsstufe. Anlässlich des diesjährigen Deistertages unternahm der Kneipp-Verein Springe eine Wanderung. Bei bester Laune hat sich

**Text und Bilder:
Roswitha Gith,
Kneipp-Verein Springe**



Gemütlich im Café sitzend und sich für den Rückweg stärken

Tagesfahrt ins Blaue des Kneipp-Vereins

Besichtigung der Holzmühle Westerkamp und der Stadt Oldenburg



Die Gruppe des Kneipp-Vereins Vechta vor der Holzmühle Westerkamp

Mit 53 Mitgliedern besuchte der Kneipp-Verein Vechta das international tätige Unternehmen Holzmühle Westerkamp in Norddöllen (Landkreis Vechta). Alle Teilnehmer waren von der Vielfalt und dem Ideenreichtum, sowie dem Engagement für Nachhaltigkeit beeindruckt.

Die Holzmühle ist seit vielen Jahrzehnten in der Region verwurzelt und verarbeitet Nebenströme aus der Holz- und Lebensmittelindustrie. Diese werden dann zu wertvollen Grundstoffen für die weiterverarbeitende Industrie aufbereitet. Zum Beispiel werden aus frischen, unbehandelten Sägespänen ein Einzelfuttermittel für die Tierernährung oder eine Geflügeleinstreu hergestellt.

Des Weiteren wird Holzmehl für die nachhaltige Filtration von Glukose, Stärke, Fetten oder für die Reinigung von Flüssigkeiten verwendet. Auch die Haferschalen, welche bei der Haferflockenproduktion nicht zur Verwendung kommen, werden so aufbereitet, dass biologisch abbaubare oder biobasierte Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen entstehen, um den CO₂-Fußabdruck möglichst gering zu halten. Die innovativen Produkte des Unternehmens werden weltweit in 45 Ländern vermarktet.

Die Natur liefert uns wertvolle Rohstoffe, die wir so lange wie möglich im Stoffkreislauf halten möchten. Deshalb bereiten wir die Ne-

benströme aus nachwachsenden Rohstoffen energie- und umweltschonend auf, so dass diese ein weiteres Mal genutzt werden können. So beschrieb Inhaber Arnold Westerkamp die Philosophie und das Geschäftsmodell. Das Unternehmen ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen. Dabei beschafft man sich Rohstoffe aus der Region und nutzt regenerative Energiequellen wie Photovoltaik und Biomasse. „Wir haben jetzt, wie auch in der Vergangenheit, Investitionen getätigt, damit das Unternehmen hier Arbeitsplätze schafft“, erzählte Arnold Westerkamp.

Zum Abschluss bedankte sich der Kneipp-Verein bei der Familie Westerkamp. Danach ging die Busfahrt

weiter zur Stadt Oldenburg. Dort empfangen uns zwei Gästeführer vom Tourismusverband Oldenburg. Bei einer jeweiligen einstündigen Busfahrt und Stadtpaziergang wurde uns die Stadt als Fahrradstadt, Einkaufsparadies und Grünkohlhauptstadt vorgestellt.

Neben historischer und moderner Architektur, einer kompakten Fußgängerzone mit vielen kleinen Geschäften, historischen Gärten und einem kleinen Hafeneck gibt es auch beeindruckende Kunst und Kultur zu entdecken. Oldenburg ist das, was man „nicht zu groß und nicht zu klein“ nennen könnte. Man begrüßt sich mit einem kurzen „Moin“

und eine lebendige Veranstaltungsszene verleiht Oldenburg die Urbanität einer Hauptstadt. Die meisten Menschen fahren hier Fahrrad, denn die Wege sind kurz. Oldenburg schafft den Spagat zwischen geschichtsträchtigem Lebensraum und dem bunten Treiben und Lebensgefühl einer modernen Universitätsstadt. Und nicht zuletzt ist es nur ein Katzensprung vom Trubel ins grüne Umland, das mit prähistorischen Großsteingräbern und Mooren, beeindruckenden Parks und Gärten sowie dem Weltnaturerbe Wattenmeer zum Durchatmen und Radeln einlädt. Oldenburg begeistert also nicht nur mit seinem Grünkohlangebot, sondern überrascht mit ei-

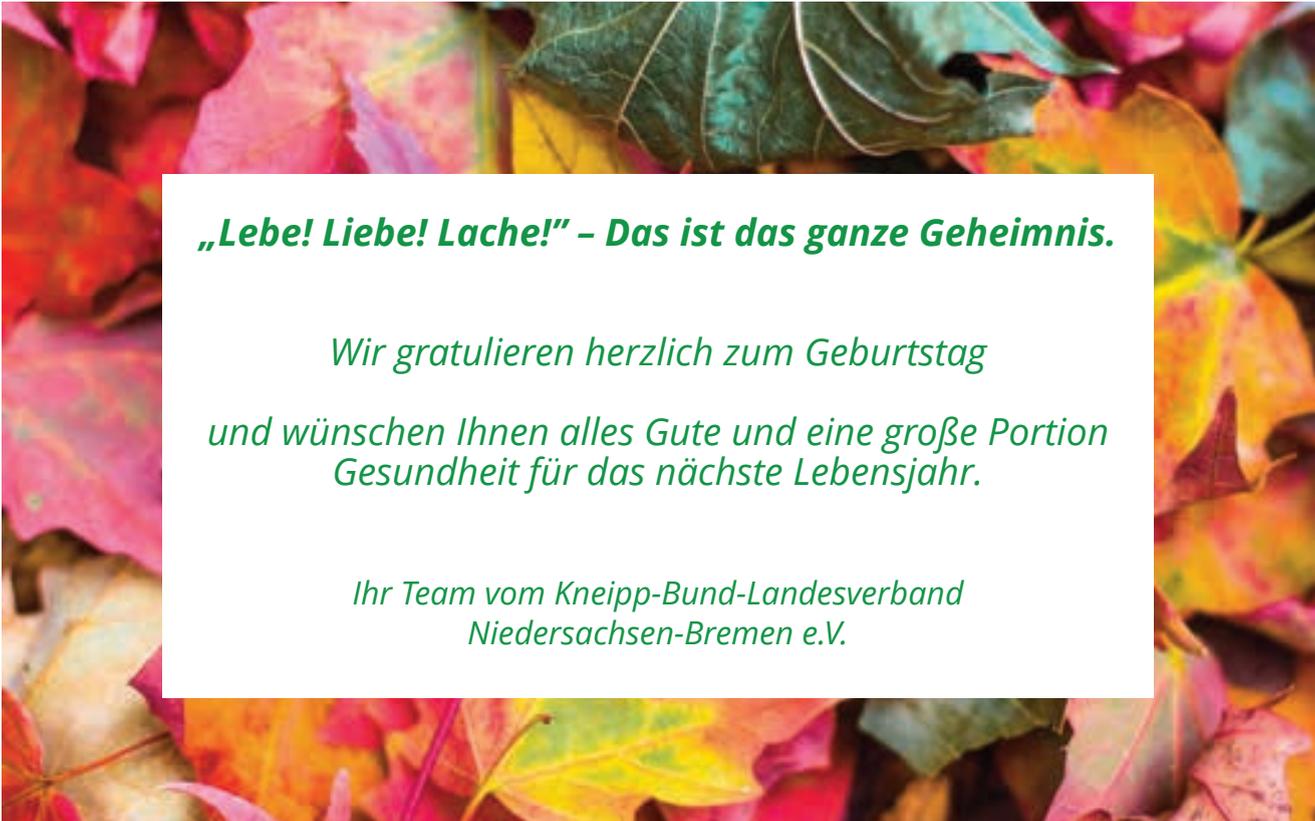
ner äußerst abwechslungsreichen Mischung aus Erlebnis und Erholung.

Neben einem kräftigen Frühstück und Kaffee u. Kuchen fand das traditionelle Abendessen im Kolpinghaus Vechta statt. Der Kneipp-Verein-Vechta bedankt sich beim Organisationsteam.

Informationen zu Veranstaltungen und sportlichen Aktivitäten gibt es beim Vorstand, den Übungsleitern und unter www.kneipp-verein-vechta.de.

Interessierte und Neuzugänge sind herzlich willkommen.

**Text: Bokop
Bild: Wegmann**



„Lebe! Liebe! Lache!“ – Das ist das ganze Geheimnis.

*Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag
und wünschen Ihnen alles Gute und eine große Portion
Gesundheit für das nächste Lebensjahr.*

*Ihr Team vom Kneipp-Bund-Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.*

Das war der Tag der offenen Tür am 17. August



Neben Infomaterial konnte man einen Pfad der Sinne testen sowie ein paar Übungen an der frischen Luft mitmachen.

Am Tag der offenen Tür beim Kneipp-Verein Verden waren Garten und Haus geöffnet. Die Besucher erhielten Einblicke in das „Was Kneipp so macht“. Informationen und Übungen wechselten sich ab.

Der Zugang führte durch den Kräutergarten, den Frau Fehsenfeld betreut, direkt zu dem einladenden Informationsstand. Der Armguss gleich da-

neben wurde nach einer kleinen Anleitung dann auch kräftig geübt. Der Barfußpfad aus dem Bürgerpark konnte zwar nicht herangeschafft werden, aber es gab ja die Mini-Version für den Probelauf.

Die praktischen Übungen Qi Gong mit Frau Mengel haben den Teilnehmern gezeigt, wie mit der richtigen Bewegung die Lebensenergie gesteigert werden kann.

Durch den Spaß an der Bewegung stellt sich eine Ruhe und Gelassenheit ein und dabei kann sich die Seele ausruhen. Übungen bei Lach-Yoga mit Frau Rodekoher-Grimmig haben einen Einblick gegeben und das Interesse an diesem Thema steigern können. Die Ernährung für diesen Tag hat Frau Fischer nach Prinzipien Kneipp bereitgestellt und zum Mittag einige kleine Gerichte

mit gelisteten Zutaten gereicht. Dazu wurden die entsprechenden Rezepte bereitgehalten. Mit dem Glücksrad schließlich hat man sich den Tag etwas aufgelockert und auch einige kleine Gewinne erspielt.

Finanziell unterstützt war die Veranstaltung durch Spenden von der Kreissparkasse und DMConcept in Höhe von jeweils 100€. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass dieser Tag den Besuchern einen guten Einblick in die vielen Aktivitäten des Kneipp-Vereins gegeben hat und auch die eine oder andere Anregung.



Auch das Element Wasser in Form eines Armabads wurde angeboten

**Text und Bilder:
Günter Bischoff**

Radwanderwoche 2024 in Leer / Ostfriesland



42 Kneipianer und Kneipianerinnen auf dem Weg nach Leer Ostfriesland

An der Radwanderwoche 2024 nahmen 42 Kneipianer teil, die interessante und aktive sechs Tage im Hotel Waldkur in Leer / Logabirum erlebten. Nach der Anreise am Sonntag und dem Entladen von Gepäck und Fahrrädern, starteten alle in drei Gruppen zu einer Kurztour rund um Leer. Die Tour endete am

Handelshafen und am historischen Rathaus. Dort begann eine 90-minütige Stadtführung, in der wir die wunderbare Altstadt von Leer kennen lernten. Nach einer Rücktour zum Hotel, vorbei am Schloss Evenburg, hieß es dann einchecken und Abendessen. Bei herrlich warmem Wetter konnten wir den ersten Tag,

übrigens genau wie die weiteren Tage, gemütlich im Biergarten abschließen.

Der zweite Tag war gleich ein besonderer Höhepunkt: Die Fahrt entlang der Ems nach Papenburg, die interessante Innenstadt mit dem Hauptkanal und die Führung in der Meyer-Werft mit einem Einblick in die Entwicklung der Werft bis zum heutigen Tag und den Arbeitsabläufen. Insgesamt beeindruckend, trotz kritischer Aspekte. Bei der Rückfahrt auf der anderen Seite der Ems konnten wir einen Blick auf die Baustelle der neuen Brücke bei Weener werfen und dann am alten Hafen von Weener eine erholende Pause mit Eis, kühlem Getränk oder Kaffee und Kuchen genießen.

Am Dienstag fuhren die drei



Der Besuch der Meyer-Werft

Gruppen dann getrennte Tagestouren. Die Radfahrer/innen ohne Unterstützung hatten als Ziele den Hasselter Wasserpark, Großefehn, Klosterstätte Ihlow und zurück durch das Moormerland.

Von den beiden Pedelec-Gruppen radelte eine über die Ems, Jemgum, Ditzum mit Blick auf das Emssperrwerk, am Dollart entlang, z. T. auf niederländischer Seite bis Bad Nieuweschans weiter über Bunde nach Weener und zurück zum Hotel. Diese Tour war mit etwa 80 km die längste Tagestour.

Die andere Gruppe fuhr entlang der Jümme bis Barßel, ins Saterland weiter über Ost-rauderfehn, Rhauderfehn und zurück mit der Pünthe (handgezogene Fähre) über die Jümme zum Hotel. Am

Mittwoch und Freitag radelten die anderen Gruppen jeweils die gleichen Touren. Damit fuhren alle die gleichen Strecken. Der Donnerstag war wieder eine gemeinsame Tagestour nach Emden mit einer Stadtführung in der größten Stadt von Ostfriesland. Die Hin- und Rückfahrt wurde in den Teilgruppen selbständig gestaltet.

Bis auf den Mittwochnachmittag, der einen kräftigen Regen bescherte, war sehr gutes Radwetter. Manchmal war es fast zu warm, aber erstaunlich wenig Wind bis auf die Rückfahrt von Emden.

Insgesamt eine herrliche aber auch aktive Woche, in der jede/r Teilnehmer/in ca. 365 km mit dem Rad zurück gelegt hat.

In Summe sind das 15.330

km! Da ganz wenige mal ausgesetzt haben, kommen sicher rund 15.000 km zusammen!

Nach einem harmonischen Abschluss mit dem Dankeschön an Organisator und die Gruppenleiter ging es am Samstag zurück nach Wunstorf.

Text und Bilder:
Kneipp-Verein Wunstorf



Eine der drei Gruppen bei einem Pauschen

Zimtzeit im Winter und zu Weihnachten



Zimt war einst wertvoller als Gold

Ein klein bisschen Geschichte zum Zimt. Zimt zählte einst zu den ältesten Gewürzen der Welt. Im 15. Jahrhundert machten sich europäische Entdecker auf die Suche nach Zimt, um den ständig wachsenden Bedarf zu decken. Portugiesische Händler entdeckten 1796 eine der Gewürzquellen in Ceylon (dem heutigen Sri Lanka). Damit begann der Kampf um das Marktmonopol, das die Niederländer gewannen und bis 1824 innehatten, als die Kontrolle über die Versorgungskette von Ceylon an die britischen Streitkräfte überging.

Heute wird Zimt hauptsächlich in Asien angebaut. Sri Lanka ist einer der größten Produzenten, insbesondere

des hochgeschätzten Ceylon Zimts. Dieser echte Zimt, bekannt für sein mildes und süßes Aroma, stammt vom Ceylon Zimtbaum. Der schärfere und günstigere Cassia Zimt kommt aus anderen Regionen Asiens und Chinas.

Herstellung von Zimt

Die Gewinnung von Zimt ist ein faszinierender Prozess, der je nach Art des Zimts variiert. Der günstigere Cassia Zimt und der teurere Ceylon Zimt unterscheiden sich nicht nur im Preis, sondern auch in der Art und Weise, wie sie geerntet und verarbeitet werden.

Cassia Zimt stammt von Bäumen, die in China und anderen Teilen Asiens heimisch sind:

Die dickeren Rindenschichten dieser Bäume werden

geschält und getrocknet.

Während des Trocknungsprozesses rollen sich die Rindenstücke zu den bekannten Zimtstangen zusammen.

Diese dickere Rinde trägt dazu bei, dass Cassia Zimt eine robustere Struktur und ein intensiveres Aroma als Ceylon Zimt hat.

Der teurere Ceylon Zimt wird hauptsächlich in Sri Lanka gewonnen. Die Gewinnung ist arbeitsintensiver und erfordert eine sorgfältigere Handhabung.

Die Rinde des **Ceylon Zimt**baums ist dünner und zarter.

Für die Herstellung von Ceylon Zimt werden feine Schichten der inneren Rinde von Hand geschält und vorsichtig getrocknet.

Diese dünnere Rinde ermöglicht es, dass sich die Zimtstangen in feine, fast papierartige Schichten rollen, was dem Ceylon Zimt sein charakteristisches Aussehen und seinen feineren, milderen Geschmack verleiht.

Zimt als Heilmittel

Erkältungszeit - auch bei Husten, Halsschmerzen und Entzündungen kann Zimt helfen, denn Zimt hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen, wirkt antibiotisch und antibakte-

riell.

So wirkt Zimttee bei Halsschmerzen, Husten und Schnupfen ausgesprochen wohltuend. Zimt hat eine desinfizierende und krampflösende, durchblutungsfördernde, beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung. Auch bei Entzündungen, Rheuma und Kreuzschmerzen, Erkältungskrankheiten und Schmerzen, kann Zimt helfen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eindeutig wissenschaftlich belegt ist, dass Zimt gesund ist.

Zimt wirkt: Antibakteriell, Blutdrucksenkend, Entzündungshemmend, Krampflösend, Appetitanregend, Verdauungsfördernd.

Es ist jedoch wichtig, Zimt in Maßen zu konsumieren. Bei bestehenden Beschwerden oder Medikationen sollten Sie zudem vor der Einnahme von Zimtpräparaten eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren + Achtung vor allergischen Reaktionen

Neben den vielen positiven Eigenschaften des Zimts gibt es auch gesundheitsschädliche Nebenwirkungen des Gewürzes.

Einnahme von Medikamenten:

Zimt in Kombination mit Medikamenten einzunehmen,

kann Wechselwirkungen hervorrufen. Vor allem während du Antibiotika einnimmst, solltest du zuerst ärztlichen Rat einholen.

Schwangerschaft:

Schwangere und stillende Frauen sollten lieber keinen Zimttee trinken. Durch ihn wird nämlich der Blutfluss angeregt, sodass sich die Gebärmutter zusammenziehen kann.

Rezept Zimttee

Ein Tasse Zimttee lässt sich sehr einfach zubereiten.

Alles, was du benötigst:

- 1 Tasse heißes Wasser
- 1 Zimtstange (Ceylon-Zimt)
- 1 Teelöffel Honig

Gieße das heiße Wasser auf den Zimt und Honig und rühre alles gut um. Lasse den Tee etwa zehn Minuten ziehen. Fertig!



Weihnachtlicher Vanille-Zimt Lippenbalsam mit Honig:

Zutaten:

- 20g Pflanzenöl z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Mandelöl
- 6g Bienenwachspellets
- 1 TL Zimtpulver
- 3 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig

Das Pflanzenöl entweder im Wasserbad oder für die Geübten direkt in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen. Zimtpulver und Vanilleextrakt einrühren, dann das Bienenwachs hinzufügen. Wenn die Bienenwachspellets geschmolzen sind, alles etwas abkühlen lassen. Beginnt der Balsam etwas fest zu werden, dann den Honig einrühren, so können sich die beiden unterschiedlichen Substanzen gut miteinander verbinden.

Wärmende Apfel Zimt Salbe mit Ingwer

Zutaten:

Für den Ingwer-Zimt-Öl-Ansatz:

- 1 daumenlanges Stück frischer Ingwer
- 3 Stangen Zimt
- 110 ml gutes Pflanzenöl
- 10 gr. Lanolin anhydrid (Wollwachs)

Das Lanolin braucht man,

Kräuter-Visite

damit nicht nur die fettlöslichen Bestandteile der Kräuter, sondern auch die wasserhaltigen aufgenommen werden. Man könnte das Lanolin auch weglassen, falls man dagegen allergisch ist oder keines zur Verfügung hat.

Für die Salbe:

- 100 ml Ingwer-Zimt-Ansatz
- 3-4 gr. Bienenwachs (je nachdem wie fest man die Salbe wünscht)

So macht man eine Ingwer-Zimt-Salbe gegen kalte Füße und Nackenverspannungen.

Zuerst wird der Ingwer in Scheiben geschnitten. Die Ingwerscheiben gibt man in einen kleinen Topf.

Dann werden die Zimt-Stangen in einem Mörser etwas

zerkleinert und auch in den Topf gegeben.

Dazu gießt man das Öl und ggf. das Lanolin.

Der Topf wird bei geringer Hitze auf den Herd gestellt. Die Mischung lässt man 30 Minuten lang sanft köcheln.

Dann nimmt man den Topf vom Herd und sieht die Ölmischung ab, gießt sie durch ein feines Sieb, in das noch ein kleines Stofftaschentuch gelegt werden kann.

Dazu gibt man das Bienenwachs.

Wenn man Glück hat, schmilzt es ohne weiteres Erhitzen.

Sonst stellt man die Salbe noch mal ins heiße Wasserbad.

Jetzt kann man sie in eine Salbendose abfüllen und ca.

6 Stunden auskühlen lassen. Die Salbe wird bei kalten Händen und Füßen, bei verspanntem Nacken oder zum Rückeneinreiben angewandt.

Gutes Gelingen und bleiben Sie gesund!

*Text: Roswitha Kaiser
Bilder: pixabay.com*



Ein „wanderndes“ Bücherhaus im Landkreis Schaumburg



Das Bücherhaus zu Gast in der Kita Bahnhofstrasse Bad Nenndorf

Seit dem Sommer wandert ein Bücherhaus durch die Kindertagesstätten im Landkreis.

Es soll die Vorlesekultur stärken und gleichzeitig für vorurteilbewusste und vielfältige Kinderliteratur sensibilisieren. Es hat Rollen und ist somit mobil und selbst im Außengelände einsetzbar.

In einem Auftakt-Workshop erhielten die Mitarbeiter aller sieben beteiligten Kitas eine Einführung zur Idee des wandernden Bücherhauses. Die Fachberaterin Andrea Kasten hatte hierzu zahlreiche Ideen und Anregungen zur Stärkung der Vorlesekultur zusammengestellt. Mit Aktionen wie „Bilder-

buchseiten an die Wäscheleine“ oder das „Buch der Woche“ wird Kindern, Eltern und pädagogischen Fachkräften die Möglichkeit geboten, neue Bücher zu entdecken und damit Spaß am Blättern, Schauen, Erzählen und Zuhören zu haben.

Das Bücherhaus startete seine Wanderung durch den Landkreis Schaumburg in der Samtgemeinde Nenndorf (in Kooperation mit dem dortigen Familienbüro). Im integrativen Kindergarten Haste hatte das Häuschen seine erste Station und wurde von den Kindern sehr gut angenommen. Nach vier Wochen in Haste ist das Häuschen in den Kneipp-Kin-

dergarten Bahnhofstraße in Bad Nenndorf weitergezogen, wo es für 4 Wochen zu Gast in unserer Kita war.

Ausgestattet ist das Holzhäuschen auf Rollen, gebaut von der August-Lücke-Werkstatt der PLSW, mit 70 Büchern und gemütlichen Polstern.

Bei uns in der Kita stand das Häuschen im Ruheraum. Bis zu vier Kinder konnten sich zurückziehen und haben von dem Angebot regen Gebrauch gemacht.

**Text und Bild:
Antje Kastening**

Alle Menschen sind gleich Unsere "Kleine Menschen" zeigen, wie es gehen kann

Mahatma Gandhi sagte einmal; „Unsere Fähigkeit, Einheit in der Vielfalt zu erreichen, wird die Schönheit und der Test unserer Zivilisation sein.“

Dieses Zitat ist auch Inspiration für die „Kleinen Menschen“, wenn es darum geht Integration und Vielfalt in unserer kleinen Betreuungseinrichtung wahrhaftig auszuleben. Für uns war es ein Selbstverständnis und eine große Freude, dass wir als kleine Kindertagespfle-

gestelle aufgrund von wenig Betreuungsmöglichkeiten für Kinder aus Flüchtlingsfamilien in kommunalen Einrichtungen, im ersten Halbjahr diesen Jahres die Samtgemeinde Amelinghausen dabei unterstützen konnten, von 3 Flüchtlingsfamilien deren Kinder im Vorschulalter in unsere Nachmittagsbetreuung mitaufzunehmen.

Ziel war es, mit Hinblick auf deren bevorstehende Einschulung zum August diesen

Jahres, die Kinder an die deutsche Sprache heranzuführen und die soziale Integration zu fördern.

Es war schön anzusehen, wie sich trotz größerem Altersunterschied unserer „kleinen Menschen“ zu den Flüchtlingskindern, sich gegenseitig kleine Freundschaften aufbauten und wie die Kinder untereinander trotz der Sprachbarrieren, liebevoll miteinander umgegangen sind. Auch die Eltern zeigten sich stets bemüht, damit



Gemeinsam, trotz Altersunterschiede, ging man Hand in Hand des Weges. So baut man Freundschaften auf.

unser Miteinander in der Kindertagesgruppe in dieser Zeit immer mehr wachsen konnte.

Nebenbei kamen die Kinder auch mit unserem kneippischen Gesundheitskonzept in Berührung, was auch von deren Familien positiv wahrgenommen wurde.

Gemeinsam mit den Flüchtlingsfamilien haben die „Kleinen Menschen“ Anfang Juli 2024 den Kita-Jahresabschluss im Barfußpark Eggestorf gefeiert. Auch dort konnten die Familien vielerlei kneippische Erfahrungen machen, gerade mit den Elementen Wasser und natürliche Reize. Da diese Familien selber nicht mobil waren, wurden sie hierbei von uns unterstützt, da sie sonst nicht hätten teilnehmen können.

Höhepunkt war u.a. das gemeinsame Picknick mit vielen Leckereien, zu denen auch die Flüchtlingsfamilien

beigetragen hatten. Für den Ausdruck von Gemeinsamkeit und Vielfalt, haben Eltern und Kinder zusammen ein großes buntes Schwungtuch festgehalten, das Tuch zum Schwingen gebracht, dabei viele bunte Bälle in die Luft werfen lassen, die dann in alle Himmelsrichtungen zu Boden fielen. Die Bälle wurden gemeinsam aufgesammelt und es fanden etliche Wiederholungen statt.

Abschließend haben wir unserer großes buntes Tuch in einen lustigen Käfer umgewandelt, indem unter dem Tuch Eltern und Kinder sich über die Wiese bewegten. Nach den Strapazen der Flüchtlingsfamilien vor ihrer Ankunft in Amelinghausen Anfang diesen Jahres, war das kleine Sommerfest der „Kleinen Menschen“, sicherlich ein positives Highlight für diese Familien und wird bestimmt noch lange bei ih-

nen in Erinnerung bleiben.

Abschließend haben wir eine freudige Nachricht mitzuteilen.

Wir hatten am 29.10.2024 im Rahmen der Kneipp-Zertifizierung unser Audit und wurden dabei erfolgreich bewertet.

Die feierliche Auszeichnung mit dem Gütesiegel durch den Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen, ist für Dezember diesen Jahres geplant.

Hierzu dann mehr in einem Beitrag in der nächsten Ausgabe.

Es senden herbstliche Grüße aus Amelinghausen, das Team der "Kleinen Menschen".

**Text und Bild:
Dorota Ahlert**



Eröffnung und Zertifizierung des Kindergartens 2 in Knesebeck



In diesem Sommer war es wieder soweit: Ein weiterer Kindergarten konnte erfolgreich zertifiziert werden. Der Kindergarten St. Katharinen 2 in Knesebeck hatte den langen Weg auf sich genommen und die begehrte Zertifizierung nach Kneipp erhalten. Gerne habe ich

mich auf den Weg gemacht, um die schöne Plakette zu überbringen. Die Übergabe an das engagierte Team unter der Leitung von Frau Hauffe fand im Rahmen der Eröffnung der neuen Kindertagesstätte statt. Viele Eltern hatten sich im großzügigen Bewegungsraum versammelt, um an der Feier teilzunehmen. Die Erzieherinnen und Betreuungskräfte wurden vorgestellt, und jede Kindergartengruppe trug mit einem Vortrag, einem Lied oder einem kleinen Theaterstück zur Festgestaltung bei. Auch der Träger ließ es sich nicht nehmen, eine kurze Rede zu halten und den anwesenden Kindern und



*Ganz oben: Die neu gebaute Kita
Oben: Kita-Leiterin Frau Hauffe,
Bilder darunter:
das gesamte Kita-Team*



Links: das neue Wassertretbecken, rechts: die Kinder beim bisherigen Wassertreten

Eltern Geschenke zu überreichen.

Anschließend wurde ein buntes Buffet, gespendet von den Eltern, aufgebaut, das mit viel Begeisterung angenommen wurde und ausgesprochen lecker war. Nach dem festlichen Teil verteilten sich die Kinder und Eltern in den weitläufigen Räumlichkeiten der Kita und hatten die Gelegenheit, alle Bereiche zu erkunden. Es gab eine Schminkstation, eine Bastel-

ecke und einen Malbereich – alles liebevoll und kreativ gestaltet.

Frau Hauffe, die Leiterin, führte uns gemeinsam mit Frau Frahm, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Isenhagener Land, durch die wirklich gelungene Einrichtung.

Der Außenbereich war zwar noch nicht vollständig fertiggestellt, aber bereits erkennbar großzügig und vielversprechend.

Besonders berührt hat mich das Kneippbecken im Badezimmer, das eine wunderbare Möglichkeit für die Kinder bietet, die Kneipp-Anwendungen spielerisch zu erfahren.

Ich wünsche dem Kindergarten St. Katharinen 2 in Knesebeck viel Freude und Erfolg in diesem schönen

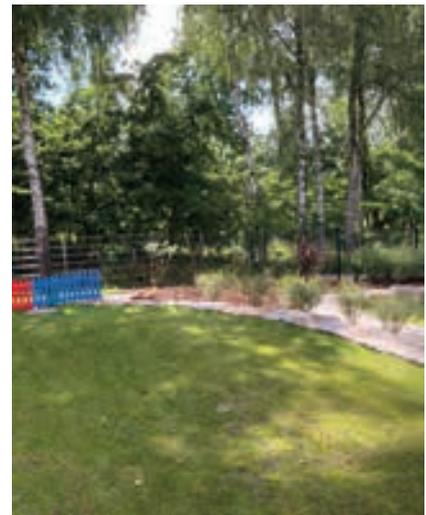
neuen Gebäude und allen Kindern und Erzieherinnen viele unvergessliche Erlebnisse.

**Text und Bilder:
Gisela Gehrman**



Links: Teil der Gartenanlage, der Sandkastenbereich mit Segeldach

Rechts: ein anderer Blickwinkel auf die Außenanlage



Spieleaktion und Kürbisköpfe in den Herbstferien



Selbstgeschnitzte Halloween-Kürbisse

Keine Zeit für Langeweile. In den Herbstferien bot der Kneipp-Verein Münden wieder ein buntes Programm für Kinder mit reichlich gesunder Bewegung und lustigen Aktivitäten an. Schon Sebastian Kneipp 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 kindliche Munterkeit ist auch der klarste Beweis von Gesundheit.“ Der MitmachZirkus (kurz „MiZi“), die multikulturelle Sportgruppe für Kinder und Jugendliche des Kneipp-Vereins Münden lud samstags Groß und Klein zum Mit-

machen in die „Bunte Sport-halle“ ein.

Hier warteten bereits zahlreiche Sport- und Zirkusgeräte darauf ausprobiert zu werden. In der großen Halle gab es vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Angehende Akrobaten und Schnuppergäste konnten allein oder unter Anleitung ihr Können unter Beweis stellen. Dies brachte das eine oder andere Erfolgserlebnis und sorgte mitunter für staunende Eltern.

Auch mittwochs war Bewegung angesagt. In der Ferienaktion „Spiele aus aller Welt“ konnten sich die Kinder ebenfalls tüchtig austoben und zusammen mit ihren Kameraden zeigen,

was sie draufhatten.

Lustige Spiele mit Alltagsmaterialien (Zeitungen, Korben, Wäscheklammern usw.), „knifflige Spiele“ für die Motorik und Koordination sowie Bewegungsspiele aus anderen Ländern sorgten für spannende Herausforderungen und sportlichen Elan. Staffelspiele mit Hindernissen, eine Zeitungsseite mit den Füßen falten, ein Piratenspiel an Seilen oder ein Drachenspiel aus Vietnam waren einige der fitten Spiele unserer Aktion.

Sie boten nicht zuletzt attraktive und gesunde Alternativen zu den Digitalspielen des heutigen Medienzeitalters. In den Ferien gibt es ja zum Glück keine Hausaufgaben!



Links: Das Spiel mit dem Werfen. Rechts: Nicht so ganz einfach - mit den Zehen Wäscheklammern greifen und ablegen

Unsere ukrainische Hausaufgabenhilfe für Kinder aus dem Verein war trotzdem auch in der schulfreien Zeit aktiv. Anstelle lästiger Aufgaben für die Schule standen allerdings Spiele, Malen und Basteln auf dem Stundenplan. Das machte den Kindern einen Riesenspaß und auch hier war viel Bewegung angesagt. Ein Seilspringen-Wettbewerb, Zielwerfen mit Kastanien und Becher zu einer

möglichst großen Pyramide stapeln gehörten unter anderem zu den munteren Wettbewerben. Außerdem weckten wir die Kreativität. Zu Halloween wurden aus Kürbissen gruselige Laternen gebastelt, die Eltern der Kinder halfen fleißig mit. Aus Kastanien (diese haben wir zuvor draußen gesammelt) entstanden fantasievolle Figuren mit Wackel-
augen und Pins als Arme

und Beine. Beim Malen mit Acrylfarben konnten die Teilnehmer ebenfalls ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Irgendwie war auch hier schon das bevorstehende Halloween-Fest in den Köpfen der Kinder präsent. Die Werke der jungen Künstler waren beeindruckend – meine Meinung: echt WOW!!!

Text: K. Rohlf
Bilder: © Kneipp-Verein Münden



Die MiZi-Kinder, beim Basteln mit Kastanien, beim Malen und beim Kürbisschnitzen

Kindergarten Wirbelwind war auf Exkursionstour mit Pfarrer Kneipp

Am Freitag, den 16.10.2024 begaben sich die Kinder der Pustebblumengruppe mit Sebastian Kneipp im Bollerwagen, auf einen Ausflug.

Im hiesigen Edeka-Geschäft sollten Zutaten für die geplante Projektwoche „Äpfel“ eingekauft werden.

Auf dem Weg dorthin gab es für die Kinder viel zu entdecken, z.B. woher die Äpfel ursprünglich kommen, bevor sie im Laden angeboten werden, was die Natur einem so auf den Weg legt, was man prima als Herbstdeko verwenden kann.

Am Ziel angekommen, zeigten die Kinder Pfarrer Kneipp (in Form einer Handpuppe) die Gemüse und Obsttheke, sie suchten die ihnen schon bekannten Sorten heraus, und die Betreuer erklärten woher es stammt (Deutschland/Ausland). Ebenfalls einkaufende Kunden lauschten den informa-



Der örtliche Edeka in Rehburg. Da gab es alles, was man brauchte

tiven Erzählungen der Erzieherinnen.

Eine liebe Mitarbeiterin des Geschäftes bereitete eine Kostprobe von unterschiedlichen Äpfeln vor, so dass den Kindern die Verschiedenheit der Äpfel bewusst gemacht werden konnte und sie zudem eine saftige Stärkung erfahren durften. Sie bekamen als Proviant einen Apfelsaft und an der Wursttheke noch eine Scheibe Wurst auf die Hand.

Hm, das hat allen Kindern gut geschmeckt!

Herzlichen Dank für die freundliche Bewirtung!

Danach wurden die Zutaten für die Aktionen „Jeden Tag ein anderes Rezept mit Äpfeln“, für die Projektwoche gemeinsam eingekauft.

Ein gemeinsames Frühstückspicknick vor dem Laden bildete den Abschluss des Einkaufs. Auch auf dem Rückweg wurden den Jungen und Mädchen durch zahlreiche interessante Beobachtungen nicht langweilig.

Alle waren sich gleichermaßen einig, dass wir „Pfarrer Kneipp“ mehr von unserem schönen Ort zeigen werden!



Die Gruppe der Wirbelwind-Kinder halten fest zusammen

**Text und Bilder:
Bianca Marquardt**

Wasser, das für Kinder wohl spannendste Element



Wasser scheint Kinder magisch anzuziehen und das nicht ohne Grund. Es begegnet ihnen in vielen Alltagssituationen. Ob beim Baden oder Waschen, beim Trinken oder bei Regenwetter und den entstehenden Pützen. Wasser regt die Fantasie und den Entdeckergeist jedes Kindes an. Unser Spielplatz lädt die Kinder ein, mit vielfältigen Naturmaterialien, wie beispielsweise Sand, Zapfen, Stöckchen und Wasser kreativ zu spielen. Der Forscherdrang wird ge-



weckt und die Kinder entwickeln im Spiel ihre ganz eigenen Vorstellungen im Umgang mit den angebotenen Materialien und Möglichkeiten.

Ganz nebenbei wird durch das schöpferische und freie Spielen an der frischen Luft das Immunsystem gestärkt. Sebastian Kneipp sagte einmal: "Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als Wasser."



Nun ist es Herbst und solch wundervolle Wasserspiele, wie wir sie im Sommer genießen konnten, sind nicht mehr möglich.

Doch die gut ausgebildeten pädagogischen Fachkräfte unserer Einrichtung bieten auch in dieser Jahreszeit den Kindern vielfältige Kneippische Wasseranwendungen an.

Sei es ein wachmachender und erfrischender Knieguss,



ein ansteigendes Fußbad oder freies Spielen am großen Wassertisch.

Die Freude und der Spaß bei all unseren Kneipp-Angeboten und -Anwendungen stehen dabei im Mittelpunkt. Ohne Zwang oder Belehrung kann jedes Kind kleine hilfreiche Anwendungen erfahren und dabei spielerisch erlernen, Verantwortung für sich und seinen Körper selbst zu übernehmen.

*Text und Bilder:
Kita St. Josef, Verden*



Regionalkonferenzen 2024

In diesem Jahr fanden in den Sommermonaten turnusgemäß die Regionalkonferenzen des Landesverbandes, aufgeteilt in drei Veranstaltungen, im Süden, in der Mitte und im Norden Niedersachsens, statt.

Ungefähr die Hälfte unserer Kneipp-Vereine sind der Einladung gefolgt.

Auf den Regionalkonferenzen stellten sich die Kneipp-Vereinsvertreter vor und

berichteten über ihre Vereinsaktivitäten, sodass die anwesenden Vereine neue Ideen für sich mitnehmen konnten.

Des Weiteren wurden seitens des Landesverbandes über die Themen:

- Reha und Funktionstraining
- Versicherungen GEMA
- Verein allgemein
- Sonstiges

gesprochen und diskutiert.

Über die Themen Vereinsauflösungen und Weiterbildung konnte aufgrund von Verhinderung zweier Vorstandsmitglieder nicht berichtet werden.

Es zeigte sich wieder einmal, wie wichtig der Austausch zwischen den Kneipp-Vereinen untereinander und mit dem Landesverband ist.



Oben links: in Bodenwerder, daneben in Bad Bevensen und unten in Cadenberge

Kita-Weiterbildung im November im Jeddinger Hof „Kneipp in der Krippe“



Bilder sprechen lassen, der nette Empfang bezüglich „Tischdeko“ wurde von den Teilnehmer*innen sehr positiv aufgenommen.

Wie sicher meinen Kollegen*innen auch, ist mir wichtig zu vermitteln, dass im Grunde keines der 5 Elemente für sich alleine da steht, sondern sie in vielen Bereichen ineinander greifen.

Deutlich wird das insbesondere in der Kombination Wasser-Ernährung-Heilkräu-



ter- und auch Lebensordnung, was die Anwesenden auch sehr interessiert hat und wir auch praktisch aus Kräutern etwas hergestellt haben.

Für den Bereich Bewegung habe ich zwei verschiedene Inhalte vorgestellt. Zum einen den Bereich „Kinästhetik-Infant Handling“. Es ist ein Konzept, welches das Lernen und die Wahrnehmung von der Bewegung gesundheitsfördernd im Säuglingsalter und dem ersten Le-



bensjahr unterstützen soll. Hier wurde mir von den Teilnehmer*innen signalisiert, dass es für sie weniger relevant ist, da die Kinder erst mit einem Jahr in die Krippe kommen.

Somit haben wir beschlossen, diesen Bereich nicht weiter zu vertiefen.

Wir haben uns dann dem Bereich der Barfuß-Gesundheit zugewandt, zu dem es dann auch diverse praktische Anregungen gab.

*Text und Bilder:
Roswitha Kaiser*



Bitte vormerken!

Unsere nächste Landeshauptversammlung

findet am 26.04.2025

im Landhaus im Jeddinger Hof

in Jeddigen/Visselhövede statt.

Bildung 2025

Unser Bildungsprogramm 2025 werden wir nicht in der gewohnten Form ausschreiben, sondern möchten gerne direkt auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Wir wünschen uns, dass Sie sich mit Ihren umliegenden Kneipp-Vereinen besprechen, auf welchem Gebiet Sie geschult werden möchten. Dazu zählen Seminare,

wie z.B. Vereins- und Vorstandsarbeit, Kneipp zum Kennenlernen, Kneipp für Übungsleiter, sowie Öffentlichkeitsarbeit oder Weiterbildungen für Übungsleiter in Ihren Vereinen.

Dazu bieten wir Ihnen unsere sogenannten "Internen Seminare" an.

Diese internen Seminare können ebenso von Kitas zur

Zertifikatsverlängerung genutzt werden.

Voraussetzungen dafür sind: Mindestens 10 Teilnehmer, und ein passender Tagungsraum vor Ort.

Wir suchen für Sie einen Referenten der Ihren Themenwünschen entspricht.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Bisher haben wir folgende Seminare für Sie geplant und im Angebot:

| | | |
|--|--|---|
| 11.03.2025 "Achtsame Kommunikation" im Jeddinger Hof | 24.06.2025 "Kneipp zum Kennenlernen" im Hotel Heikenberg | 06.11.2025 "Achtsame Kommunikation" im Hotel Heikenberg |
| 29.04.2025 Kita-Weiterbildung "Kneipp" im Hotel Heikenberg | 25.09.2025 "Kneipp zum Kennenlernen" im Jeddinger Hof | 24.11.2025 Kita-Weiterbildung "Kneipp" im Jeddinger Hof |

Die Seminare beginnen um 09:30 Uhr und enden gegen ca. 16:00 Uhr.

Dozentin: Frau Roswitha Kaiser, anerkannte SKA-Referentin.

Informationen zu unseren Angeboten:

Außer den Mitgliedern unserer Kneipp-Vereine sind auch Interessierte und Gäste bei den Seminaren herzlich willkommen. Über die Höhe der anteiligen Kosten von Nichtmitgliedern gibt Ihnen gerne unsere Geschäftsstelle in Celle Auskunft. Diese ist montags bis freitags von 09-13 Uhr unter der Rufnummer: 05141 9780524 zu erreichen. Sie können uns auch gerne per Mail kontaktieren: info@kneipp-bund-nds.de.

Datenerfassung:

Die durch die Anmeldung zu unseren Projekten angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email-Adresse werden allein zum Zwecke der Durchführung dieser Maßnahme genutzt und gespeichert.

Anmeldung:

Die Anmeldung ist bis 8 Wochen vor Seminarbeginn einzureichen. Sie ist formlos, schriftlich, oder per E-Mail (hier auch ohne Unterschrift) möglich. Durch die Anmeldung werden die AGB's anerkannt.



Die ganzheitliche Kneipp-Gesundheitstherapie beinhaltet mehr als Wassertreten und kalte Güsse.

Denn für Sebastian Kneipp waren neben Wasseranwen-

dungen auch die Elemente Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und die Lebensordnung unerlässlich für ein gesundes Leben.

Im Zusammenspiel mit-

einander stehen diese fünf Elemente für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und ein ganzheitliches Naturheilverfahren.

Die kneippischen Elemente lassen sich einfach und kostengünstig in den Alltag integrieren.

Sie möchten die kneippischen Elemente kennenlernen, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wir finden einen Termin.

Kneipp zum Kennenlernen bieten wir als 4 oder 8 Unterrichtseinheiten an.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.



Achtsame und gewaltfreie Kommunikation im Arbeitsalltag

Wir sind immer miteinander in Kommunikation, ob durch Sprache, Körpersprache oder durch unser Verhalten. Gute Verständigung setzt voraus, dass wir Bewusstheit für die vielfältigen Ebenen von Kommunikation

entwickeln.

Mit achtsamer Kommunikation Brücken bauen - verstehe deinen Gesprächspartner, so wirst auch du verstanden!

Inhalte:

✓ Definition "Achtsame und gewaltfreie Kommunikation"

✓ Kommunikationsmodelle kennenlernen

✓ Reflektion von alltäglichen Kommunikationssituationen

✓ Gefühle und Bedürfnisse in der Kommunikation wahrnehmen und äußern

✓ An Beispielen achtsame und wertschätzende Kommunikation üben

Methoden:

Theoriegeleiteter Input, Übungen, Gruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Diskussionen und Austausch in der Gruppe.

Kita-Weiterbildung „Kneipp“



Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

es ist für unsere Referenten wichtig, konkrete Themenvorschläge für Fortbildungen zu bekommen.

... denn unser Ziel ist es nicht

nur bekanntes Wissen zu vertiefen, gerne möchten wir Ihnen auch neues Wissen vermitteln, dafür sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Es liegt uns sehr am Herzen, dass auch Sie von unseren

Fortbildungsangeboten profitieren und wir gemeinsam zufrieden mit den Ergebnissen sind.

Unsere Kita-Weiterbildungen sind dem Anforderungsprofil der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) angepasst und werden für die Einrichtungen zertifikatsverlängernd anerkannt, so wie es in den Richtlinien der SKA steht.

Wir bieten Ihnen Themen rund um die 5 Elemente der kneipp'schen Lehre an.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen. Danke.

Ihr Landesverband



Bildungsurlaub Nr. B2412346110

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:

31.03.2025 - 04.04.2025

04.08.2025 - 08.08.2025

Wo:

Hotel Heikenberg, 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.

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.

Durch die Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.



Die Ehrenamtskarte



Die niedersächsische Ehrenamtskarte wurde im Jahr 2007 eingeführt, seit 2010 gilt sie länderübergreifend für Niedersachsen und Bremen. Derzeit beteiligen sich mehr als 70 Kommunen an der Ehrenamtskarte. Aktuell gibt es rund 12.000 Karteninhaberinnen und Karteninhaber.

Die Ehrenamtskarte kann ab sofort auf dem Freiwilligen-Server unter www.freiwilligen-server.de auf rein digitalem Wege beantragt werden. Eine weitere und grundlegende Neuerung ist die Möglichkeit für Vereine und Organisationen, für ihre Ehrenamtlichen die Ehrenamtskarte digital zu beantragen.

Die Möglichkeit einer analogen Antragstellung besteht weiterhin. Die Daten werden über das Online-Formular eingetragen, ausgedruckt und können dann postalisch versendet werden.

Von der Ehrenamtskarte profitieren die Engagierten in ganz Niedersachsen und Bremen von aktuell rund 2.500 Vergünstigungen, denn sie ist landesweit gültig. Sie finden die Vergünstigungen in der Datenbank im Freiwilligenserver.

Vor Ort sind Anbieter, die Vergünstigungen gewähren, oft an einem Aufkleber im Eingangsbereich oder an den Kassen erkennbar.

Was sind die Voraussetzungen für den Erhalt der Ehrenamtskarte?

- Ausübung einer freiwilligen, gemeinwohlorientierten Tätigkeit ohne Bezahlung von mindestens fünf Stunden in der Woche bzw. 250 Stunden im Jahr.
- Zum Zeitpunkt der Beantragung einer Ehrenamtskarte besteht das freiwillige Engagement bereits

mindestens zwei Jahre (oder jeweils seit Bestehen der Organisation), und die Engagierten wollen ihren Einsatz für das Ehrenamt auch zukünftig fortsetzen.

- Das Engagement wird in Niedersachsen ausgeübt oder die engagierte Person wohnt hier und ist außerhalb Niedersachsens ehrenamtlich tätig.

Wie lange ist die Karte gültig?

Die Geltungsdauer der Ehrenamtskarte beträgt drei Jahre. Selbstverständlich kann diese bei fortbestehenden Voraussetzungen verlängert werden.

Wo kann ich die Ehrenamtskarte beantragen?

Die Ehrenamtskarte wird von den teilnehmenden Kommunen verliehen und ausgegeben.

Holen Sie sich Ihre Ehrenamtskarte.



Titel:

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

Bezugsbedingungen:

Der Landesverband behält sich vor, Anzeigenaufträge wegen des Inhalts, der Herkunft oder der fachmännischen Form nach einheitlichen Grundsätzen des Landesverbandes abzulehnen.

Wiederverwendung des redaktionellen Inhalts ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Landesverbandes Niedersachsen-Bremen gestattet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Der Inhalt der veröffentlichten Anzeigen muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

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

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

Eingetragen beim Amtsgericht Lüneburg
VR 200223

Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

Redaktion und Layout:

Ralf Mohnhaupt, Gisela Gehrmann 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 31.05.2025 einreichen.



**Zitat von
Sebastian Kneipp:**

„Wer das Gießen versteht,
ist ein Künstler in der
Heilkunde.“

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.