

# Niedersachsen-Bremen

## Info 1-2025



**Kneipp**

BUND  
LANDESVERBAND  
NIEDERSACHSEN-BREMEN E.V.



Ihr Kneipp-Bund  
Landesverband Niedersach-  
sen-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.

**Vorwort** .....Seite 3

**Der Landesverband informiert:**

Kneippiade in Algrund .....Seite 4  
Kneipp in der Pflege .....Seite 6  
Roland Luthe - neues Vorstandsmitglied .....Seite 9  
Landeshauptversammlung .....Seite 10  
Bundesversammlung .....Seite 12  
Verein & Vorstand aktuell .....Seite 14

**Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine**

Tagesausflug in die Niederlande ..... Seite 17  
Mit Schwung und Gesundheit ..... Seite 18  
Alles Hände oder was? ..... Seite 19  
Da freut sich der Kneipp-Verein ..... Seite 20  
Großer Andrang beim Seniorentag ..... Seite 21  
65 Jahre Kneipp-Verein ..... Seite 22  
Rückblick auf ein gutes erstes Halbjahr ..... Seite 23  
Jahreshauptversammlung .....Seite 24  
Stadtradeln ..... Seite 26

**Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen**

Kinderhaus Alte Schule .....Seite 32  
Projektwochen der DRK-Kneipp-Kita .....Seite 34  
Unsere Kneipp-Wichtel sind eine zertifizierte Kita ....Seite 36  
Kita-Bothmer strebt Kneipp-Zertifikat an .....Seite 38  
Wir erleben den Tag des Fußes .....Seite 39  
Wir backen Brot .....Seite 40  
Tagesablauf Kita Klatschmohn .....Seite 41  
20 Jahre Kinderzentrum im Artland .....Seite 42  
Immer was los bei den kleinen Menschen .....Seite 43

**Sonstiges**

Geburtstagsgrüße .....Seite 31  
Kräuter-Visite .....Seite 27  
Geburtstagsgrüße .....Seite 31  
Sommergüsse .....Seite 31  
Bildungsangebote .....Seite 45  
Impressum .....Seite 47



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

Celle im Juli 2025

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

*Etwas später als geplant, können wir Ihnen ein Heft mit Beiträgen aus der Kneipp-Familie präsentieren. Nach der Landeshauptversammlung und den Vorstandswahlen, mussten auch wir uns erst neu sortieren und organisieren. Beiträge aus den Vereinen kamen zunächst nur sehr spärlich bei uns an. Durch viele Einladungen zu Hauptversammlungen und Jubiläen wissen wir, auch in den Vereinen lag und liegt viel Arbeit in den Händen der Vorstandsteams an. Vielen Dank für Ihren Einsatz.*

*Eine Lösung zum Problem der nachlassenden Bereitschaft, sich in den Vereinen (nicht nur in Kneipp Vereinen) zu engagieren haben, wir noch nicht gefunden. Das Thema wird weiterhin intensiv in unseren Besprechungen bearbeitet, und wir führen Gespräche mit Vereinen/Organisationen, um zu erfahren, wie dort gearbeitet wird. Entsprechende Hinweise, wo es innovative und kreative Lösungsansätze gibt, werden wir in den Mitteilungen an Sie unverzüglich weitergeben.*

*Auch wir, im Landesverband Niedersachsen-Bremen, konnten nicht alle Vorstandpositionen besetzen und starten in die nächsten 4 Jahre mit einer vakanten Stelle. Wir als Team hoffen, diese Vakanz mit Einsatz füllen zu können und bedanken uns an dieser Stelle nochmals ausdrücklich für Ihr Vertrauen und freuen uns auf die anstehenden Aufgaben.*

*Als Landesverband freut es uns besonders, dass unser Vorstandsmitglied Frau Gisela Gehrman bei der Bundesversammlung (siehe Bericht Seite 12) in das Präsidium gewählt wurde und uns dort in der Funktion als Vizepräsidentin vertritt. Damit hoffen wir, in Zukunft noch enger in den Informationsfluss des Bundes eingebunden zu werden. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine schöne Sommerzeit und einen goldenen Herbst.*

*Mit kneipp'schen Grüßen*

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



# Kneippiade in Algund, Südtirol

## Wir waren dabei!



*Ein Ausblick auf die Obst- und Weingärten des Dorfes Algund in Meran, Südtirol*

Mitte April diesen Jahres fanden die 13. Internationalen Kneipp-Aktionstage (IKAT) - besser bekannt als "Kneippiade" - im idyllischen Bergdorf Algund in Südtirol, Italien statt. Gastgeber war Kneipp Südtirol. Bei traumhaft schönem Wetter hat sich die kleine Gemeinde herausgeputzt und die Kneippianer aus aller Welt herzlich willkommen geheißen.

Die Kneippiade ist das große Fest von Kneipp-World-Wide, das Menschen aus verschiedenen Ländern zusammenbringt, um die ganzheitliche Gesundheitsphilosophie von Sebastian

Kneipp zu feiern und zu erleben.

Das Dorf Algund, ein Ortsteil von Meran in Südtirol, liegt malerisch umgeben von blühenden Obstbäumen

und Weingärten. Bekannt ist der Ort durch die Waalwege, das sind Wasserläufe, die das Nass zu den Obstgärten und Weinbergen transportieren.



*Viele Teilnehmer aus allen Ländern lauschten den interessanten Vorträgen und Präsentationen rund um das Thema "Kneipp und seine 5 Elemente"*



Wassertretstelle am Aschbach

Das Fest war eine wunderbare Gelegenheit, sich auszutauschen, neue Impulse zu sammeln und die Gemeinschaft der Kneipp-Freunde zu stärken.

Die Veranstaltung begann mit interessanten Vorträgen und Präsentationen.

Das Organisationsteam vor Ort hatte darüber hinaus vielfältige Aktionen vorbereitet, um den Besuchern

Kneipp und seine Philosophie näherzubringen.

Es gab Wanderungen zu den Wassertretstellen im Ort, Kellerführungen, Weinproben, sowie das Destillieren von Kräutern und das Backen von Apfelstrudeln.

Besonders hervorzuheben ist der Kneipp-Pentathlon, der dazu einlud, die fünf Säulen der Kneipp-Philosophie auf spielerische und

unterhaltsame Weise kennenzulernen. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten konnten die Teilnehmer in die Themen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und Lebensordnung eintauchen.

Dabei entdeckten die Kneippianer das schöne Dorf Algund und genossen viel Spaß und Gemeinschaftsgefühl.

An beiden Abenden konnten die Teilnehmer regionale Spezialitäten in geselliger Runde genießen. Es war ein wunderschönes Fest in einer traumhaften Landschaft.

Wir freuen uns bereits auf die nächste Kneippiade in Bad Nauheim!

Ihre Gisela Gehrman



Einblick in den Kneipp-Pentathlon-Erlebnisparkours



# Kneipp in der Pflege!



## Was bedeutet Naturheilkunde?

Das Interesse an naturheilkundlichen Angeboten gewinnt zunehmend an Interesse im Gesundheitswesen. Immer mehr Kliniken und Pflegeeinrichtungen bieten neben der Schulmedizin auch begleitend Angebote aus der Naturheilkunde an.

Mich persönlich wundert das nicht, denn die Naturheilkunde beruht auf einer langen Tradition und inzwischen wissenschaftlich belegten Erfahrungen.

## Definition komplementär Ergänzung

Die komplementären Pflegemethoden ergänzen und unterstützen die herkömmlichen Pflege- und schulmedizinischen Methoden!

Diese beziehen sich auf den Einsatz von Angeboten aus der Naturheilkunde.

In der komplementären, naturheilkundlichen Anwendung kommen zum Beispiel Waschungen, Einreibungen, Wickel, Auflagen oder Tees

zum Einsatz.

Gezielt gesetzte Reize dieser Anwendungen regen die Selbstheilungskräfte an und stärken das Immunsystem. Der menschliche Organismus ist von Grund auf darauf ausgelegt unseren Körper gesund zu halten, dazu werden Selbstheilungsprozesse aktiviert.

Bedauerlicher Weise haben wir in unserer schnelllebigen Welt verlernt, diesen wunderbaren Ressourcen unseres Körpers zu vertrauen. Das schöne ist, wir können

Die fünf kneipp'schen Elemente in der komplementären Pflege				
Lebens- ordnung	Wasser	Ernährung	Heilkräuter Aromapflege	Bewegung
„Ich konnte den meisten kranken Menschen erst helfen, als ich Ordnung in ihre Seelen brachte.“ <small>S. Kneipp</small>	„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ <small>S. Kneipp</small>	„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ <small>S. Kneipp</small>	„Gegen jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen.“ <small>S. Kneipp</small>	„Untätigkeit schwächt – Übung stärkt – Überlastung schadet.“ <small>S. Kneipp</small>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wortbedeutung „Lebens-Ordnung“ klären</li> <li>✓ Kneipps Lehre</li> <li>✓ Grundlagen der komplementären Pflege</li> <li>✓ Resilienz durch Ressourcenorientierung</li> <li>✓ Stress reduzieren</li> <li>✓ Werte und Glaubenssätze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Geschichtlicher Hintergrund der Wasseranwendung</li> <li>✓ Die Vielfältigkeit der Wasseranwendungen kennen lernen</li> <li>✓ Wirkung thermischer Reize</li> <li>✓ Wickel, Auflagen und Kompressen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein</li> <li>✓ Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten</li> <li>✓ Ernährung bei verschiedenen Krankheiten</li> <li>✓ Teezubereitungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Phytotherapie - Ausgewählte Heilpflanzen nach und Kneipp</li> <li>✓ Wirkung der Heilpflanzen</li> <li>✓ Anwendung von Heilpflanzen</li> <li>✓ Kontraindikationen</li> <li>✓ Ätherische Öle und ihre Inhaltsstoffe</li> <li>✓ Anwendungsbereiche</li> <li>✓ Kontraindikationen</li> <li>✓ Hydrolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prophylaktische Anregungen</li> <li>✓ Gleichgewichtsübungen zur Vermeidung von Stürzen</li> <li>✓ Fußgymnastik</li> <li>✓ Kinästhetik</li> </ul>

Komplementäre – naturheilkundliche Pflege nach Kneipp - hier gewinnen Sie einen kleinen Überblick

damit jeder Zeit beginnen.

Warum sollten Sie die 5 Elemente der kneippschen Gesundheitslehre anwenden?

Das ist schnell zu beantworten:

ten:

Anteile aus den 5 Elementen sind einfach anzuwenden und in den Alltag zu implementieren. Die Anwendungen sind relativ kostengünstig und sehr wirkungsvoll!

Große Bedeutung für die Pflege und Betreuung hat meines Erachtens folgende Aussage ...

**Jede Anwendung - ist eine Zuwendung!**

### Ziele für die Pflegepersonen

- ✓ Evidenz-based Nursing (EbN)
- ✓ Steigerung der Pflegequalität
- ✓ Ausdruck von Professionalität
- ✓ Vergrößerung des Portfolio
- ✓ Kompetenzerweiterung
- ✓ Patientennahe bedürfnisorientierte Pflege zu fördern
- ✓ Zufriedenheit stärken

### Ziele für die pflegebedürftigen Personen

- ✓ Zuwendung und Aufmerksamkeit
- ✓ Wohlbefinden und Entspannung fördern
- ✓ Krankheitsbedingte Symptome lindern
- ✓ Beziehung zwischen pflegenden und pflegebedürftigen Menschen stärken
- ✓ Konventionelle Medikamente ergänzen oder teilweise verzichtbar machen

Häufig wünscht sich die Pflege mehr Zeit, aber auch die Patienten und Bewohner haben das Bedürfnis, das ihnen mehr Beachtung geschenkt wird.

Es kann also durchaus eine Win-Win Situation für beide Seiten sein.

**In Kooperation mit der Sebastian Kneipp Akademie plant der Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen folgenden Ausbildungspart anzubieten:**

### **KNEIPP-ZERTIFIKAT KNEIPP-MENTOR/-IN IN DER PFLEGE SKA**

Basisausbildung zur Umsetzung des kneippischen Gesundheitskonzeptes in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und zum Erwerb des Gütesiegels „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“.

Dieses Seminar vermittelt einen Einstieg in die fünf Elemente des kneippischen Gesundheitskonzeptes und ihre gezielte Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Es entspricht inhaltlich dem ersten Ausbildungseminar „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“. Als Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA erlernen Sie praktische Kompetenzen, um naturheilkundliche Maßnahmen bei den Heimbewohnern / Patienten anzuwenden und erfahren, wie

die Wirkung der Kneipp-Elemente auch Ihre Gesundheit unterstützt. 50 LE

#### INHALTE

- Einführung in das kneippische Gesundheitskonzept
- Basiswissen über die fünf Elemente Kneipps und deren Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen
- Kneipp-Anwendungen: Praktisches Üben von Waschungen, ausgewählten Güssen und Bädern
- Heilkräuter: Ausgewählte Heilkräuter und ihr Einsatz, Teekompositionen
- Bewegung: Einfache Übungen zur Prophylaxe und Balance
- Ernährung: Einführung in die Vollwert-Ernährung, Praxisbeispiele mit Rezepten, Sinnesübungen
- Lebensordnung: Salutogenese, Rituale, Achtsamkeitsübungen
- Mitarbeitergesundheit stärken mit den fünf Elementen.

#### ZIELGRUPPE

Pflegefachfrau/-mann, Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Betreuungskräfte

#### AUSBILDUNGSZIELE

Die Teilnehmer/-innen erhalten einen Überblick über die Umsetzung der fünf Kneipp-

Elemente in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und erlernen praktische Kompetenzen zu deren Anwendung.

#### UNSER TIPP

Die weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“ mit dem 2. und 3. Ausbildungsseminar des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“ ist anschließend möglich.

Gebühr  
MG 400 €,  
NMG 470 €,  
reine Seminargebühr.

Ihre Roswitha Kaiser



# Roland Luthe - neues Vorstandsmitglied im Landesverband

Mein Name ist Roland Luthe. Ich bin das neue Mitglied im Vorstand des Kneipp-Bund Landesverbandes.

Damit Sie mich ein wenig kennenlernen können, möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen:

Ich wurde 1948 in der Nähe von Hameln geboren, bin verheiratet, habe 4 erwachsene Kinder und 4 Enkelkinder.

Mein Abitur absolvierte ich 1969 in Braunschweig, anschließend folgte meine Dienstpflicht bei der Bundeswehr. Nach Beendigung meiner Wehrpflicht ging es weiter in Braunschweig mit einem Pädagogikstudium, gefolgt von einer Hochschulausbildung zum Diplom Finanzwirt. Daraufhin beschäftigte mich das Finanzamt Gifhorn, Fachbereich Vollstreckung.

In meiner Freizeit entdeckte ich das Ehrenamt für mich und so war ich in mehreren Institutionen (Vorstand im Kinderschutzbund Gifhorn, Organisation von Kindergottesdiensten, Projektierung und Umsetzung von Spielplätzen, Elternratsvorsitz in mehreren Schulformen, Mitglied im Stadtplanungsausschuss der örtlichen Kommunalverwaltung) tätig.

Nebenbei ging ich weiter meiner Leidenschaft, dem Taiji

nach und ließ mich in 40 Jahren Aktivität durch chinesische, amerikanische und deutsche Lehrer ausbilden.

Meine zahlreichen Ausbildungen im Bereich der komplementären Medizin (einschließlich Ernährungslehre), insbesondere der TCM und mein kontinuierliches Training der asiatischen Kampfkünste mit mehreren chinesischen und amerikanischen InstruktorInnen ließen mich immer wieder Parallelen zu der mir bereits bekannten kneippischen Lehre erkennen.

So kam ich 2009 dann zum Kneipp-Verein Gifhorn, erst als Beisitzer, dann als stellvertretender Vorsitzender und nun schon seit etlichen Jahren als Vorsitzender.

Mein pädagogisches Studium mit den Schwerpunkten Biologie und Geographie gab mir die Basis.

Zudem hat mich meine Frau (Physiotherapeutin) bei meiner Arbeit im Verein mit ihrem Wissen über die Anwendung von Wickeln und Güssen unterstützt.

In meiner Zeit beim Kneipp-Verein Gifhorn konnte ich einiges bewegen, so z. B. Kontakte zu Kindertagesstätten knüpfen (Begleitung bis zu deren Zertifizierung), Aufbau ei-

ner Geschäftsstelle incl. Einstellung einer professionellen Bürokräft, Angebot von Funktionstraining (u. a. Zertifizierung, Qualifikation von Übungsleitern, Abrechnung), Erarbeitung von Satzungsänderungen, Umstrukturierung des Vorstandes zum Teamvorstand.

Seit Ende April bin ich nun Vorstandsmitglied im Kneipp-Bund Landesverband und freue mich auf die Herausforderung und eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den anderen Mitgliedern des Teamvorstandes.

Ihr Roland Luthe



# Landeshauptversammlung im Jeddinger Hof

Bei schönstem Wetter fand am 26.04.2025 die diesjährige Landeshauptversammlung im Jeddinger Hof in Jeddigen/ Visselhövede statt.

Zahlreiche Delegierte und auch Gäste der Kneipp-Vereine hatten sich eingefunden und wurden vom Vorstand begrüßt.

Nach Eröffnung der Versammlung überbrachte Frau Gehrman die Grußworte der Präsidentin des Kneipp-Bundes, Frau Haubrich.

Herr Mohnhaupt führte durch die Versammlung. Es wurden

punktuell Daten des Geschäftsberichtes besprochen, sowie die Kassenberichte der letzten beiden Jahre. Die Revisionsberichte trugen Herr Blumenthal und Frau Steffen vor, sie beantragten die Entlastung des Vorstandes. Diese erfolgte einstimmig.

Anschließend wurde der Haushaltsplan 2025 vorgestellt und von den Delegierten genehmigt.

Nach dem Mittagessen wurde die Versammlung fortgesetzt. Weiter ging es mit den Wahlen. Herr Haug und Frau

Deschler standen dem Team nicht mehr zur Verfügung. Herr Mohnhaupt bedankte sich bei Frau Deschler für ihr Engagement im Vorstand und bei Herrn Haug insbesondere für seine 18-jährige Tätigkeit im Landesverband, zuerst im Beirat und dann lange Jahre im Vorstand.

Der restliche Teamvorstand trat erneut zur Wahl an, stellte sich und seine Aufgaben persönlich vor und wurde im Amt durch eine Wiederwahl bestätigt.

Als weiteres Mitglied des Vor-

*Bild oben: Bernhard Haug (ehemaliges Vorstandsmitglied) wurde nach 18 Jahren Aktivität im Landesverband verabschiedet*



*Bild links: Susanne Bender und Christine Stötzel-Werner (ehemalige Beiratsmitglieder)*



*Bild Mitte von links: Roland Luthé (Vorstand), Harald Gerstmann (Beirat), Birgit Rudolf (Geschäftsstelle), Gisela Gehrman (Vorstand), Harald Diemel (Beirat), Peter Wannemacher (Beirat), Kathi Tonn (Geschäftsstelle), Roswitha Kaiser (Vorstand), Hildegard Mildenerger (Beirat), Heinz-Peter Mikus (Beirat), Dr. Monika Willenbring (Beirat) und Ralf Mohnhaupt (Vorstand)*



*Bild rechts: Von links, Harald Diemel (Beirat), Klaus Blumenberg (Revisor) Ralf Mohnhaupt, Roswitha Kaiser und Roland Luthé (Vorstand)*



*Bilder unten: Links Gisela Gehrman Mitte: Peter Wannemacher (Beirat) und Angelika Steffen (Revisorin) Rechts. Birgit Rudolf und Kathi Tonn (Geschäftsstelle)*

stands wurde Herr Luthe vom Kneipp-Verein Gifhorn gewählt, d.h. im neuen Teamvorstand des Landesverbandes wirken: Frau Gisela Gehrmann, Frau Roswitha Kaiser, Herr Roland Luthe und Herr Ralf Mohnhaupt.

Der Beirat des Landesverbandes wurde ebenfalls neu gewählt und setzt sich aus 6 Delegierten zusammen:

Herrn Harald Diemel, Herrn Harald Gerstmann, Herrn Heinz-Peter Mikus, Frau Hildegard Mildenberger, Herr Peter Wannemacher und Frau Dr. Monika Willenbring.

Als Revisoren sind Frau Angelika Steffen und Herr Klaus Blumenthal bestätigt worden. Nach den Wahlen erhielten die ausgeschiedenen Vorstandsmitglieder, die Beiratsmitglieder, die Revisoren und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle als Dankeschön



*Bild oben: Die Versorgung im Jeddinger Hof war, wie immer, großartig  
Bild unten: Der Vorstand bedankt sich bei allen Ehrenamtlichen und den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle mit einem Kräuterkorbchen*



für ihre geleistete Arbeit ein Kräuterkorbchen. Die Versammlung wurde gegen 15 Uhr beendet.

**Text und Bilder:  
Landesverbandsteam**



## Teilnahme des Landesverbandes an der 22. Bundesversammlung



Unsere Delegierten von links: Birgit Rudolf, Kathi Tonn, Gisela Gehrman (Beiratsmitglied), Sebastian Kneipp, Angelika Steffen, Heinz-Peter Mikus, Peter Wannemacher und Ralf Mohnhaupt

Die Bundesversammlungen des Kneipp-Bundes e.V. finden alle 4 Jahre statt. Am 28. Juni 2025 war es wieder so weit, die 22. Bundesversammlung fand in Erfurt statt.

Der Landesverband Niedersachsen-Bremen konnte an dieser Versammlung gem. dem Verteilungsschlüssel

des Bundes, abhängig von den Mitgliederzahlen in den Vereinen im Landesverband, mit 6 Delegierten teilnehmen. Von den 13 Landesverbänden nimmt Niedersachsen-Bremen den 4. Platz der beitragspflichtigen Mitglieder ein. Die An- und Abreise der Delegierten erfolgte jeweils am Tag davor und danach. Für den Anreisetag gab es am Abend davor die Möglichkeit zu einer kleinen Stadtführung, anschließend fand ein Erfahrungsaustausch im Rahmen einer gemeinsamen Einkehr statt. Tagungsort und Hotel boten vielfältige Möglichkeiten und sorgten während des Aufenthaltes für eine angenehme Atmosphäre.

Die Erfurter Altstadt ist sehr lebendig und die Stadt war an den Abenden sehr gut be-

sucht, insbesondere die Anzahl an jungen Menschen war beeindruckend auffällig. Die Wege im Altstadtbereich sind kurz, es gibt für jeden Geschmack etwas zu entdecken und erkunden. Die Historie sowie die Gegenwart sind einladend, sie machen Erfurt zu einem großartigen Ausflugsziel.

Die offizielle Eröffnung zur Versammlung mit Grußworten und Eröffnungsrede, wurde durch die Präsidentin des Kneipp-Bundes e.V., Frau Christina Haubrich, durchgeführt. Frau Haubrich dankte insbesondere den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Vorbereitung und Organisation der Versammlung. Eine besonders gute und motivierende Rede zum Thema Kneipp wurde von Frau Katharina Schenk, Thüringer Ministerin für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie, gehalten. In einer freien Rede legte sie sehr gut dar, warum es manchmal so schwierig ist, die Philosophie von Kneipp zu vermitteln, weil es nichts zum Greifen oder Anfassen ist, es aber jeder sofort versteht und auch sicher gerne mehr berücksichtigen möchte. Es schafft schon einen bewussteren Umgang im täglichen Leben



Die Delegierten im Gespräch miteinander



*Bilder links: Frau Katharina Schenk, Thüringer Ministerin für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie; Bild Mitte: die Ehrenmitglieder des Kneippbundes: neben Frau Haubrich Bodo Clemens, Andrea Pielen und Dr. Scholze; Bild rechts: das neue Präsidium von links: Stefan Welzel (Schatzmeister), Gisela Gehrman, Christina Haubrich, Alexander Krauß und Dr. Lutz Ehnert*

und wirkt auf unterschiedliche Weise.

Frau Schenk und Frau Haubrich nahmen anschließend die Verleihung der Ehrenmedaille in Gold für geleistete Verbandsarbeit sowie für den Einsatz zur Verbreitung der Lehre von Sebastian Kneipp vor. Die Ausgezeichneten waren sichtlich gerührt und haben sich sehr über die Anerkennung gefreut. Es folgte ein Symposium und eine Gesprächsrunde mit dem Schwerpunkt zu Kneipp-Gesundheitskonzepten für Kinder und Familien. Prof. Dr. Gustav Dobos, Dr. Heidemarie Haller, Frau Andrea Sippel, Dr. rer. Medic. Sarah B. Blakeslee M.Sc.IH und Univ. Prof. Dr. med. Benno Brinkhaus referierten und berichteten von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung und zu evidenzbasierten Ergebnissen aus verschiedenen Bereichen. Nach einer kleinen Erholungspause erfolgte der ur-

sächliche Teil der Veranstaltung mit der Abarbeitung der Satzungsmäßigen Aufgaben des Kneipp-Bundes e.V. im Rahmen der Hauptversammlung. Es sind die Aufgaben, die in jedem Verein zu arbeitsintensiven Wochen führen und die oft die längsten Diskussionen im Vereinsleben auslösen. Vielleicht lag es am Hotel oder der Stadt Erfurt, der guten Organisation, den gut vorbereiteten Delegierten? Die 22. Bundesversammlung blieb im Zeitrahmen der Tagesordnung und alle Punkte, einschließlich der umfangreichen Neuwahlen, konnten gut und zielgerichtet durchgeführt werden.

Wir als Landesverband Niedersachsen-Bremen freuen uns, dass wir in den Gremien des Bundes doch weiterhin sehr gut vertreten sind. Wir können mit Frau Roswitha Kaiser im Beirat, Herrn Peter Wannemacher als stellv. Rechnungsprüfer und nicht zuletzt durch Frau Gisela Gehrman als Vizepräsidentin

doch vielleicht den einen oder anderen Impuls auch auf Bundesebene setzen. Die Aufgaben und Herausforderungen werden leider nicht weniger. Aus den Gesprächen mit den Vertretern der anderen Landesverbände zeichnet sich doch eine ähnliche Problemlage in allen Vereinen und Verbänden der Organisation ab.

**Aber da bleiben wir optimistisch und machen motiviert weiter.**

Ihr Ralf Mohnhaupt

*Bilder: Landesverband*



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

## STEUERERKLÄRUNG

### 8 Punkte, auf die das Finanzamt bei der 3-jährigen Steuererklärung Ihres Vereins 2025 besonders achtet

Unterliegt Ihr gemeinnütziger Verein nicht der Körperschaft- und Gewerbesteuer, weil er im wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb unter der relevanten Grenze von 45.000 Euro bleibt, brauchen Sie in der Regel nur alle drei Jahre eine Steuererklärung abzugeben. Die aber hat es in sich, denn anhand dieser prüft das Finanzamt, ob Ihr Verein in diesem Zeitraum wirklich alle Vorgaben des Gemeinnützigkeitsrechts erfüllt. Die acht Punkte aus der großen Übersicht auf Seite 2 werden dabei von der Finanzverwaltung besonders genau unter die Lupe genommen.

#### Wie Sie eine mögliche Steuerpflicht jetzt noch verhindern können

Rutscht Ihr Verein aufgrund hoher Einnahmen im wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb in die Steuerpflicht, überschreitet also die Freigrenze von 45.000 Euro, gibt es einen Ausweg:

Bilden Sie einen Investitionsabzugsbetrag nach § 7g Einkommensteuergesetz.

Dieser kann den Gewinn min-

dern und so eine Steuerpflicht vermeiden.

Der Investitionsabzugsbetrag kann auch noch nachträglich geltend gemacht werden, wenn bereits investiert wurde.

Voraussetzung dafür ist, dass die Investition innerhalb von drei Jahren nach der Bildung des Abzugsbetrags vorgenommen wurde. Das hat der Bundesfinanzhof mit einem Urteil vom 23. März 2016 (Az. IV R 9/14) ausdrücklich bestätigt.

Und: Selbst wenn erst im Rahmen einer Steuerprüfung festgestellt wird, dass die Freigrenze überschritten wurde, kann der Verein den Abzugsbetrag rückwirkend in der Steuererklärung geltend machen, solange die Frist von drei Jahren eingehalten wurde. Eine bereits drohende oder laufende Nachzahlung steht der nachträglichen Geltendmachung nicht entgegen.

Übersicht:

**Diese 8 Punkte werden bei Steuererklärungen besonders geprüft**

#### Prüfpunkt 1: Spenden

**Prüffrage 1:** Stehen die Spendeneinnahmen und der dafür betriebene Aufwand (Verwaltungs- und Werbekosten) in einem akzeptablen Verhältnis? Akzeptabel ist das Verhältnis, wenn die Werbe- und Verwaltungskosten nicht mehr als 30 Prozent der Spendeneinnahmen betragen (Quelle: BMF-Schreiben vom 06.02.2006, IV B 2 - S 2144 - 8/06). Liegen die Kosten höher, z. B. bei neu gegründeten Vereinen oder weil Sie in einem Jahr deutlich mehr Spendenwerbung betrieben haben, brauchen Sie eine stichhaltige Begründung.

**Prüffrage 2:** Wurde der für Sachspenden in der Zuwendungsbestätigung angegebene Wert korrekt ermittelt und haben Sie Belege für die Wertermittlung? Als Faustformel gilt hier: Bei gebrauchten Gegenständen ist der Zeitwert anzusetzen. Dieser sollte durch Vergleichsangebote, Schätzgutachten oder Preislisten dokumentiert sein.

#### Prüfpunkt 2: Aufwandsent-

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

## **schädigungen und Aufwandsersatz**

Viele Vereine verwechseln die Begriffe Aufwandsersatz und Aufwandsentschädigung oder setzen beides gleich. Der Unterschied zwischen Aufwandsentschädigung und Aufwandsersatz ist im Vereinsrecht wie auch im Steuer- und Zivilrecht ganz wesentlich. Für das Finanzamt ist diese Unterscheidung daher von großer Bedeutung – auch im Hinblick auf die Gemeinnützigkeit. Es prüft deshalb genau, ob Sie hier in Ihrem Verein genau und richtig abgrenzen.

Aufwandsersatz ist die Erstattung tatsächlich entstandener Kosten, die ein Mitglied oder Helfer im Interesse des Vereins vorgestreckt hat. Rechtliche Grundlage dafür ist § 670 BGB: Wer für einen anderen tätig wird, kann Ersatz der notwendigen Aufwendungen verlangen. Voraussetzung: Die Ausgabe muss nachweisbar (z. B. durch Quittung oder Fahrtenbuch) und erforderlich gewesen sein. Hat alles seine Richtigkeit, ist ein Aufwandsersatz auch ohne Satzungsregelung zulässig.

**Beispiel:** Ein Vorstandsmitglied fährt mit dem eigenen Auto zu einer Veranstaltung des Vereins und reicht danach

die Tankquittung oder Fahrtkostenabrechnung ein. Der Verein erstattet diese konkret nachgewiesenen Kosten.

**Wichtig:** Der Aufwandsersatz ist steuerfrei, weil kein „Einkommen“ entsteht. Bei Reisekostenabrechnungen sind aber die steuerlichen Pauschalen (30 Cent/Kilometer, Verpflegungspauschalen etc. zu beachten, um Steuerfreiheit sicherzustellen).

Die Aufwandsentschädigung ist eine pauschale Zahlung für den zeitlichen und/oder materiellen Aufwand – unabhängig von konkreten Nachweisen. Sie ist nur möglich, wenn die Satzung oder ein ordnungsgemäßer Beschluss dies zulassen (§ 27 Abs. 3 BGB analog). Die „Klassiker“ hier sind die Übungsleiterpauschale (§ 3 Nr. 26 Einkommensteuergesetz, EStG) und die Ehrenamtspauschale (§ 3 Nr. 26a EStG).

## **Prüfpunkt 3: Ehrenamts- pauschale**

**Prüffrage:** Erhält der Vorstand die Ehrenamtspauschale ohne entsprechende Satzungsgrundlage? Das kostet inzwischen immer die Gemeinnützigkeit. Für die Zahlung der Ehrenamtspauschale an den Vorstand ist eine Re-

gelung in der Satzung Pflicht.

## **Prüfpunkt 4: Rücklagen**

Rücklagen sind nur insoweit zulässig, wie sie den Vorgaben des § 62 Abgabenordnung (AO) entsprechen. Dazu zählen zweckgebundene Rücklagen, Wiederbeschaffungsrücklagen sowie freie Rücklagen im gesetzlich erlaubten Umfang. Das heißt: Nach § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO dürfen Sie zwar auch Rücklagen ohne konkrete Zweckbindung bilden, dies jedoch nur in bestimmter Höhe. Genauer gesagt ist es so: Ein Drittel des Überschusses der Einnahmen über die Ausgaben aus der Vermögensverwaltung und ein Drittel des Überschusses aus dem Zweckbetrieb dürfen dem Vermögen zugeführt werden.

## **Prüfpunkt 5: Zeitnahe Mittelverwendung**

**Prüffrage:** Wurden die Mittel zeitnah für satzungsgemäße Zwecke eingesetzt? „Zeitnah“ heißt spätestens im zweiten Jahr nach dem Zufluss (§ 55 Abs. 1 Nr. 5 AO). Betroffen sind aktuell Gelder, die Ihr Verein bis Ende 2022 eingenommen hat. Denn Gelder aus 2022 hätten bis Ende 2024 verwendet sein müssen, sofern die Einnahmen Ihres

# VEREIN & VORSTAND AKTUELL

Der unentbehrliche  
Informationsdienst  
für Ihre Vereinsarbeit

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

Vereins 2022 über 45.000 Euro betrogen. Liegen die Einnahmen Ihres Vereins unter 45.000 Euro, gilt das Gebot der zeitnahen Mittelverwendung für das Jahr 2022 nicht. Denn die zeitnahe Mittelverwendung ist nur für Jahre verpflichtend, in denen die Einnahmen Ihres Vereins diese Grenze überschritten haben.

### **Prüfpunkt 6: Verhältnis wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb gegen Zweckbetrieb**

Ein gemeinnütziger Verein muss sich nach außen (also in der Wahrnehmung eines fremden Dritten) überwiegend im Rahmen der satzungsgemäßen Zwecke bewegen. Die Frage, die das Finanzamt interessiert, lautet: Tut er das wirklich?

**Achtung:** Der Fiskus analysiert zur Klärung dieser Frage auch Ihre Website. Sind dort wirtschaftliche Angebote (z. B. Shop, Veranstaltungen mit Eintritt) sehr präsent, kann dies zu Rückfragen führen.

**Beispiel:** Ihr Verein betreibt einen öffentlichen Weihnachtsmarkt mit kommerziellem Ge-

tränkeverkauf, hat aber auf seiner Website keine Informationen über die Vereinszwecke, die Verwendung der Einnahmen oder gemeinnützige Projekte. Die Außenwirkung vermittelt, dass der Verein vorrangig wirtschaftlich tätig ist. Das Finanzamt kann darin einen Verstoß gegen das Gebot der Selbstlosigkeit (§ 55 AO) sehen.

**Tipp:** Lassen Sie Ihre Website einmal von Außenstehenden daraufhin prüfen, ob der Eindruck entsteht, dass die wirtschaftlichen Aktivitäten überwiegen. Ebenso wichtig: Denken Sie in Ihren Rechenschaftsberichten daran, stets die satzungsgemäßen Aktivitäten des Vereins in den Vordergrund zu stellen und nicht die Satzungsgründe.

### **Prüfpunkt 7: Umsatzsteuerpflicht**

**Prüffrage:** Ist Ihr Verein aufgrund seiner Einnahmen im steuerpflichtigen Bereich umsatzsteuerpflichtig geworden? Die dafür relevanten Grenzen lagen für die Einnahmen in den Jahren bis 2024 bei 2.000 Euro (§ 19 Abs. 1 UStG). Seit 2025 gilt eine neue Grenze

von 25.000 Euro (§ 19 Abs. 1 StG neue Fassung, angepasst durch das Wachstumschancen-gesetz).

**Wichtig:** Achten Sie insbesondere bei Einnahmen aus Veranstaltungen, Werbung oder Sponsoring auf diese Grenze.

### **Prüfpunkt 8: Mitgliedsbeiträge**

**Prüffragen:** Sind die Mitgliedsbeiträge ordnungsgemäß abgegrenzt? Werden Beiträge ohne konkrete Gegenleistung erhoben (= beitragsähnlich) oder ist ein Leistungsaustausch (z. B. Kurse, Training) gegeben?

Die Unterscheidung zwischen „echten“ und „unechten“ Beiträgen ist durchaus wichtig, denn bei unechten Beiträgen – also wenn ein konkreter Leistungsaustausch vorliegt (z. B. für Fitnesskurse, Reitstunden oder Trainingsgruppen) – liegt steuerpflichtiger Umsatz vor. Nur echte Mitgliedsbeiträge, die ohne Gegenleistung gezahlt werden, bleiben steuerfrei.

Die Grenze zur Umsatzsteuerpflicht kann daher schnell überschritten werden.

# Tagesausflug in die Niederlande



50 Kneippianer auf einer Tagesfahrt nach Groningen - Holland

Im Juni fuhren 50 Mitglieder des Auricher Vereins in die Niederlande. Sie wollten sich einen Tag über die Geschichte, die Kultur und Gepflogenheiten ihrer Groninger Nachbarn informieren und diese erleben.

Nach einstündiger Busfahrt wurden die Auricher von den ehrenamtlichen Mitarbeitern im Glockengießereimuseum in Heiligerlee mit „Koffie en gebak“ begrüßt. Eine interessante und lehrreiche Führung durch das Museum mit einzelnen Glocken, Glockenspielen und Turmuhren in der ehemaligen Fabrik schloss sich an. Die Kneippianer erlebten das Gießen einer kleinen Glocke, die als Andenken mitgenommen werden konnte.

Zur Mittagszeit wurde im Restaurant im Rosengarten von Winschoten ein typisch holländischer „Meeting Lunch“ angeboten. Zu der holländischen leichten Küche gehörte neben gesunden Sandwiches (Broodjes) auch die Groninger Senfsuppe (Mosterdsoep), die kaum ein Auricher vorher je gegessen hatte. Der Verdauungsspaziergang führte durch das Rosarium mit ungefähr 320 duftenden und farbenprächtigen Rosensorten. In diesem Rosengarten, einem der größten der Niederlande, wird die Qualität neuer Rosen überprüft und bewertet, bevor diese auf den Markt kommen.

Mit dem Bus ging es wenige Kilometer weiter zum Boots-

anleger am Oldambtmeer. Bis 2005 waren hier Getreideanbaufelder, die dann unter Wasser gesetzt wurden. Es entstand ein See von mehr als 3000 Hektar Größe mit mehreren Wohnsiedlungen inmitten eines riesigen Naturschutzgebietes. Auf dem Fahrgastschiff stand typisch „Koffie met appeltaart“ bereit, und der Kapitän fuhr eineinhalb Stunden durch die Ortschaft Blauwestad mit seinen exklusiven Häusern. Da jedes Grundstück einen Wasserzugang hat, gehört hier ein Boot zur Ausstattung, wie sonst ein Auto.

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

## Mit Schwung und Gesundheit Kneipp-Verein beim Cuxhaven-Marathon aktiv dabei



Die 13 Marathonläufer des Kneipp-Vereins Cuxhaven beim Besuch ihres Messestandes in der Halle der Kugelbake

Bewegung, Begegnung und Begeisterung – der Kneipp-Verein Cuxhaven war am 4. Mai beim Cuxhaven-Marathon gleich doppelt präsent. Mit 13 motivierten Teilnehmenden ging der Verein beim 6-Kilometer-Walking an den Start – und alle kamen erfolgreich und gut gelaunt ins Ziel. „Ein tolles Gemeinschaftserlebnis mit viel Spaß an der Bewegung“, lautete das Fazit der Gruppe.

Neben der sportlichen Aktivität war der Kneipp-Verein auch auf der parallel zum Marathon stattfindenden Helios-Gesundheitsmesse in der Kugelbakehalle vertreten – direkt neben Start- und Zielbereich. Am Infostand des Vereins herrschte reger Betrieb: Rund

100 Becher mit frischem Wasser wurden an Besucherinnen und Besucher ausgegeben, ebenso kleine Blinklichter für Schulranzen und vielfältiges

Informationsmaterial rund um die ganzheitlichen Gesundheitsangebote des rund 560 Mitglieder starken Vereins.

In zahlreichen Gesprächen informierten die ehrenamtlich Engagierten über die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – und zeigten auf, wie einfach Gesundheitsförderung im Alltag gelingen kann. Der Auftritt des Kneipp-Vereins war somit ein rundum gelungenes Beispiel für geliebte Gesundheitsförderung – aktiv und informativ.

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



... und hier das Stand- und Orga-Team des Kneipp-Vereins Cuxhaven

## "Alles Hände oder was?"

Der Kneippstag "Alles Hände oder was?" fand am 18. Mai 2025 in Werdum statt.

Von 14:00 bis 16:30 Uhr wurden verschiedene Aktivitäten rund um das Thema "Hand und Kneipp" angeboten, dazu zählten unter anderem Handmassagen oder Handgymnastik.

Auch Wassertreten war in der eigenen Kneipphalle für die Besucher und Mitglieder möglich.

Für das leibliche Wohl sorgen selbstgemachte Kräutertees und Kuchen.

Dieser Kneippstag wurde zusammen mit dem Heimat- und Verkehrsverein Werdum angeboten.

Neben den genannten Aktivitäten gab es auch Informationen über die kneippsche Lehre, und zum Ende hin wurde der Sonnengruß angeboten, um den Tag ausklingen zu lassen. Es war ein schöner Tag.



**Text und Bilder:**  
**Kneipp-Verein Esens und Umgebung**

*Oben: Ein Beispiel für Handgymnastik*

*Mitte: Handmassage ist etwas Schönes*

*Unten: Der Sonnengruß*

## Da freut sich der Kneipp-Verein, es gibt eine neue sportliche Sparte in Garbsen.



Von links: Peggy Ahlborn und daneben Georg Lohrengel mit den Dartscheiben

Die erste Vorsitzende Peggy Ahlborn freut sich über die neue sportliche Sparte im Kneipp-Verein Garbsen.

Durch das Mitglied Georg Lohrengel wurde die Sparte Dart ins Leben gerufen und im März eröffnet.

Mit 14 Teilnehmern, gleich beim 1. Termin, fand Dart

großen Anklang.

Vorerst trifft sich die Gruppe einmal im Monat und testet diese Sparte mit gespendeten Dartscheiben und eigenem „Wurf-Equipment“ aus.

Und ja, Dart ist eine anerkannte Sportart und kann somit zu einigen kneippischen Elementen positiv beitragen:

Die gesundheitlichen Vorteile von Dart liegen eindeutig bei z. B. mehr Konzentration und fördert somit den Fokus und die geistige Ausdauer. Kopfrechnen und Zielgenauigkeit fördern Gedächtnis und Ruhe im Geist. Die Feinmotorik zwischen der Verbindung von Arm und Schulter wird verbessert. Dart ist sehr gelenkschonend und trotzdem ist man immer leicht in Bewegung. Zudem wird das „scharfe“ Auge gleich mittrainiert. Nicht zu vergessen natürlich die soziale Komponente, das Miteinander und der Teamspirit. Der Kneipp-Verein Garbsen hofft, dass diese Sparte lange erhalten bleibt und vielleicht auch eine Idee für andere Kneipp-Vereine ist.

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



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

*Zitat von Sebastian Kneipp*

# Großer Andrang beim Seniorentag in Gifhorn – Kneipp-Verein mittendrin

Am 10. Mai 2025 fand in Gifhorn der Tag der Senioren statt – ein Tag ganz im Zeichen des diesjährigen Mottos "Jung und Alt aktiv". Es ging um Altern in Bewegung, die Gesundheit, soziale Teilhabe und Gemeinschaft. Nachdem Gifhorns Bürgermeister Matthias Nerlich und Mitglieder des Seniorenbeirats die Veranstaltung eröffnet hatten, schlenderten Besucherinnen und Besucher bei schönstem Wetter durch die Gifhorer Fußgängerzone.

Dort erwartete sie ein buntes Programm und viele Informationen. Auch der Kneipp-Verein Gifhorn war mit einem eigenen Stand vertreten und bot spannende Einblicke in die fünf



*Der Infostand mit Vertretern des Vorstands*

Elemente der Kneipp-Lehre. Außerdem stellten die Mitglieder des Vorstands den Interessierten das Wochenprogramm des Vereins und das neue Sommerprogramm vor. In den Sommerferien wird z. B. eine Fahrradtour angeboten, bei der es Infor-

mationen zu kneippschen Güssen und geschwollenen Beinen im Sommer geben wird.

Der Kneipp-Verein bietet außerdem Kräuterseminare und eine Tagesfahrt nach Hitzacker an. Dort gibt es einen geführten Rundgang durch den Kurpark.

Mit vielen guten Gesprächen, neuen Kontakten und inspirierten Gästen ging der Gifhorer Seniorentag am frühen Nachmittag zu Ende.

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



*Gute Gespräche sind das Wichtigste*

## 65 Jahre Kneipp-Verein Holzminden - Ein Verein geht aufs Wasser



Fröhliche Mitglieder und Gäste unter Deck (links) und auf Deck (rechts) bei der Schiffsfahrt auf der Höxter

Am 4. Mai 2025 starteten über 200 Mitglieder und Gäste des Kneipp-Vereins Holzminden e.V. anlässlich des 65. Vereinsjubiläums auf der „Höxter“ zu einer Flussfahrt auf der Weser Richtung Polle.

Bevor man zum gemeinsamen Kaffeetrinken überging, begrüßte die Vorstandssprecherin Heike Grote alle Gäste und zeigte in ihrer Rede noch einmal auf, wie wichtig der Kneipp-Verein Holzminden mit seinen vielfältigen Gesundheits- und Fitnessangeboten für seine Mitglieder und die gesamte Region ist. So hat sich der Verein in den 65 Jahren seines Bestehens kontinuierlich weiterentwickelt und konnte seine Mitgliederzahl von 40 Mitgliedern 1985 auf derzeit 330 erhöhen. Ohne das motivierte und

motivierende Team von Ehrenamtlichen und Übungsleitern wäre das vielseitige Vereinsleben und Kurs-Angebot nicht zu gestalten.

Als Fazit kann gesagt werden, dass gemeinsame Ziele, Leitbilder und Werte sowie die persönliche Qualität jedes Einzelnen den Kneipp-Verein Holzminden zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Bei einem Quiz konnten alle ihr Wissen über Sebastian Kneipp und seine Lehre auf die Probe stellen. Aus allen richtig ausgefüllten Fragebögen wurden die Gewinner für viele attraktive Preise unter teils lautem Jubel ausgelost.

Der Nachmittag gestaltete sich zu einem vergnüglichen und angeregten Austausch unter den Gästen. Viele nutzten das Außendeck und

genossen von dort den Ausblick auf das Weserbergland. Auch auf den anderen Decks herrschte reges Treiben, u. a. konnte man sich Bilder aus der Vereinsgeschichte ansehen. Den Abschluss dieser besonderen Jubiläumsfeier bildete dann das reichhaltige Grillbuffet, das keine Wünsche offenließ.

Als Dankeschön für die Arbeit des Vorstandsteams lud eine Übungsleiterin die Gäste zu einem Klatschkonzert mit musikalischer Unterhaltung ein, so dass dieser Tag einen gebührenden Abschluss fand. Die fünfstündige Dampferfahrt verging wie im Fluge und alle Teilnehmenden verließen zufrieden und mit einem Lächeln auf dem Gesicht das Schiff.

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

## Rückblick auf ein gutes erstes Halbjahr

Wir sind gut ins Jahr 2025 gestartet.

Im Januar wurden durchgeführt: Wanderung um Lüneburg, Klönschnack-Frühstück, Besichtigung der Michaeliskirche und Spielernachmittag. Im Februar wurde dies ähnlich fortgeführt, ergänzt um ein Grün-

kohlessen.

Das Winterprogramm wurde im März abgeschlossen mit der ordentlichen Mitgliederversammlung und einem Gruppen-Aufenthalt in Bad Lauterberg. Neben dem „festen“ Monatsangebot ging es im April nach Hamburg zum Grünen Bunker und zum al-

ten Elbtunnel. Die Fahrt mit dem Zug nach Hamburg und zurück war allein ein „Erlebnis für sich“. Dagegen war die Autofahrt zur Tulpenblüte nach Sammatz ein Kinderspiel. Der Jahresbeitragseinzug am Ende des Monats klappte perfekt. Anfang Mai wurde die Wassertretstelle im Lüneburger Kurpark eröffnet. Bahnfahrten nach Hannover zu den Herrenhäuser Gärten und nach Ratzeburg zur Wanderung um den Küchensee schlossen sich an. Am 23. Mai wurde die DRK-Kita „Kneipp-Wichtel“ als zertifizierte Kneipp-KiTa ausgezeichnet. Der Juni begann mit dem traditionellen Spargelessen im Gasthaus Tödter, Oldendorf/Luhe. Mitte des Monats ging es zur Wanderfahrt mit der Bahn nach Uhdlingen am Bodensee. Am letzten Wochenende fand eine Wanderung an der Steilküste zur Hermannshöhe statt.

Das Angebot zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens mit den Kursen Yoga, Qigong, Atemgymnastik, Gymnastik, Fitness 50+ sowie Bewegung und Entspannung wurde auch im ersten Halbjahr 2025 gut angenommen.



Von Links: Nadine Besenfelder, stellv. Kita-Leitung und Erhard Rölcke, 1. Vorsitzender des Kneipp-Vereins Lüneburg

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

# Jahreshauptversammlung: Viele Aktivitäten und ein rundes Jubiläum

Münden – Fünfzig Jahre aktiv und gesund. Der Kneipp-Verein Münden feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung war das Jubiläum eines der beherrschenden Themen, aber auch der Blick zurück auf ein Jahr voller Aktivitäten.

Für langjährige Mitgliedschaft wurden insgesamt 17 Vereinsmitglieder mit Urkunden und Ehrennadeln geehrt für 40 Jahre, 25 Jahre und 10 Jahre Mitgliedschaft.

Aufgrund des Jubiläums gab es diesmal erstmals Auszeichnungen für 50-jährige Vereinsmitgliedschaft. Geehrt wurden die Gründungsmitglieder Gunda Görtelmeier und Adelheid Winkelbach. Das Jahr 2024 war für den Kneipp-Verein erneut ein sehr aktives Jahr. Gesundheit und Lebensfreude stehen bei der Vereinsarbeit im Mittelpunkt. Die vielfältigen Aktivitäten des Vereins nach den fünf Elementen der kneippischen Gesundheitslehre – Wasseranwendungen, Bewegung, gesunde Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – zielen ab auf Körper und Seele. „Wir sind bemüht, alle Generationen zu erreichen und zielgruppenorientierte Angebote zu machen“, führte der Vorsitzende Karsten

Rohlfs im Bericht des Vorstandes aus.

Dabei wird auch rege das Miteinander gepflegt, dies ganz im Sinne des Kneipp-Mottos „Kneipp vereint“. Denn gemeinsam etwas zu erleben macht doppelt Spaß. Über das Jahr verteilt gab es daher in 2024 zahlreiche gemeinschaftliche Aktionen wie Wanderungen, Ausflüge und Fahrten. Besondere Highlights waren eine Kochaktion zum Tag der gesunden Ernährung, ein Tagesausflug für Familien zum Internationalen Museumstag nach Kassel, eine Busreise zum Erlebnis-Zoo Hannover, ein Besuch des Fantasy-Schauspiels „Zauber des erloschenen Vulkans“ zum 75-jährigen Bestehen der Waldbühne Bremke, ein Familienausflug mit der Bahn nach Frankfurt am Main mit Besuch des Filmmuseums und des Main Towers sowie eine Adventsfahrt zum Weihnachtsmarkt in Braunschweig.

Insgesamt elf Aktive des Kneipp-Vereins absolvierten im Jahr 2024 erfolgreich die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen: es gab vier Abzeichen in Gold, sechs in Silber und eins in Bronze. Mit 15 Aktiven nahm der Kneipp-Verein am 25. Hasenmelkerlauf in Dransfeld teil. Und im Dezember 2024 fand zum

zunehmend neunten Mal in Kooperation mit der türkisch-islamischen Gemeinde das traditionelle Hallenfußballturnier „Integration-Cup“ statt mit einer Rekordbeteiligung von 184 Teams an insgesamt vier Spieltagen in jeweils zwei Sporthallen.

Die laufenden Kurse und Gruppen des Kneipp-Vereins sind: Denksport hält fit, Fit durch Gymnastik, Fit in den Tag, Freizeitfußball, Kinderschwimmen (drei Kurse), MitmachZirkus (drei Gruppen), Nordic Walking, Qigong, Radfahren, Wirbelsäulengymnastik und Yoga (zwei Kurse). Die Kursleiter und Trainer berichteten über die Aktivitäten im vergangenen Jahr. Außerdem gibt es im Kneipp-Verein in unregelmäßigen Abständen eine Seniorenberatung mit Vorträgen zu aktuellen Themen, die erfreulich guten Zuspruch findet – auch über den Verein hinaus. Der erste Vorsitzende bedankte sich im Namen des Vorstandes bei den Übungsleitern und ehrenamtlichen Helfern für ihr Engagement.

Nicht zuletzt durch die Kurse und Gruppen des Vereins ist der Mitgliederbestand im Jahr 2024 und im ersten Quartal 2025 erfreulich gewachsen. Zuwachs gab es besonders bei den Familien mit Kindern



*Die Jubilare des Kneipp-Vereins Münden*

– inzwischen sind knapp ein Drittel der Mitglieder unter 18 Jahre – und auch bei den Senioren über 60 Jahren. Sebastian Kneipp (1821-1897) machte bei seinen Behandlungen keinen Unterschied zwischen Arm und Reich. Für ihn galt: „Von mir wird, wer arm ist, behandelt wie ein Millionär.“ In dieser Tradition bemüht sich der Kneipp-Verein auch heute für eine gleichberechtigte Teilhabe derer, die aufgrund unterschiedlicher Situationen benachteiligt sind. So sind zahlreiche Geflüchtete und Personen mit geringem Einkommen unter den Vereinsmitgliedern und nehmen aktiv an den Vereinsangeboten teil. Um dies zu ermöglichen, wurden im Verein entsprechende Strukturen geschaffen, unter anderem

die Möglichkeit für Kinder und Jugendliche über die Bildungskarte des Landkreises teilzunehmen. Für Schülerinnen und Schüler aus der Ukraine, die im Verein aktiv sind, gibt es außerdem eine kostenfreie Hausaufgabenhilfe.

Bei den turnusmäßigen Wahlen, die satzungsgemäß alle zwei Jahre stattfinden, wurden der Vorstand und der Beirat neu gewählt. Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: erster Vorsitzender Karsten Rohlfs, zweite Vorsitzende Helga Quentin und Gudrun Surup (bisher Beirat), Schatzmeisterin Iris König und Schriftführerin Renate Loose. Dem Beirat gehören an: Iris Busche, Hildegard Hermann, Ronald Jessen, Marlies Kaps und Klaus Regitz. Kassenprü-

fer sind Christiane Homburg (ein weiteres Jahr im Amt) und Eckhard Seute (neu im Amt). Im Jubiläumsjahr 2025 hat sich der Kneipp-Verein wieder einiges vorgenommen. Am 17. Mai findet im Rittersaal die Jubiläumsfeier zum 50-jährigen Bestehen statt mit anschließendem Sektempfang und Imbiss im Mehrgenerationenhaus. Im Juli geht es zu den Domfestspielen in Bad Gandersheim und im September ist eine viertägige Reise an die Nordseeküste geplant. Für Kinder und Familien gibt es in den Schulferien wieder Feriengangebote zum Mitmachen.

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

## Stadtradeln 2025 in Wunstorf



*Christian Weber, 1. Vorsitzender, vor dem Kneipp-Treff des Kneipp-Vereins*

Auch in diesem Jahr fand vom 18. Mai bis 07. Juni 2025 in Wunstorf wieder das Stadtradeln statt. Innerhalb des Zeitraums von 3 Wochen sollen das Auto geschont und möglichst viele Kilometer mit dem umweltfreundlichen Fahrrad zurückgelegt werden.

Insgesamt haben sich 63 Teams beteiligt, neben Schulen, der Verwaltung, privaten Zusammenschlüssen, u.a. auch der Kneipp-Verein aus Wunstorf. Insgesamt haben sich 750 Radelnde beteiligt und in diesen 3 Wochen zusammen 153.780 km auf dem Fahrrad zurückgelegt. Das größte Team mit 53 Teilnehmern stellte die SPD, dann folgten 2 Schulen mit

jeweils über 50 Radlern. Der Kneipp-Verein Wunstorf hat mit insgesamt 29 Radlern teilgenommen und befand sich mit dieser Teilnehmerzahl im oberen Drittel.

Am Sonntagabend wurde dann die vorläufige Zwischenbilanz gezogen. Sieger in der Teamwertung mit insgesamt 15.025 gefahrenen Kilometern wurde der Kneipp-Verein Wunstorf. Auf Platz 2 folgt die IGS-Wunstorf mit 10.546 Kilometern und auf Platz 3 das Offene Team Wunstorf mit 10.339 geadelten Kilometern.

Der Kneipp-Verein Wunstorf bietet vom Frühjahr bis in den Herbst jeden Monat Radtouren von 25 km, 30

km, 40 km und bis zu 70 Kilometern an. Diese erfreuen sich großer Beliebtheit. Highlight des Jahres ist dann die sog. Radwanderwoche, die regelmäßig Anfang September stattfindet und bei der bis zu 40 Radwanderer eine Woche gemeinsam zu täglichen Radtouren aufbrechen. In diesem Jahr führt uns die Radwanderwoche nach Schwerin, Wismar und das nördliche Mecklenburg-Vorpommern.

Wie die Ergebnisse des Stadtradelns eindrucksvoll zeigen, sind die Kneippianer auch dieses Jahr dafür bestens gerüstet.

*Text: Christian Weber  
und Bilder: Kneipp-Verein Wunstorf*



*Sabine und Peter Baginski vom KV Wunstorf sind bei jeder Fahrradtour dabei*

# Der Giersch – Lästiges Unkraut oder gesundes Wildkraut



*Giersch ohne und mit Blüte*

Soviel schon einmal vorweg, freunden Sie sich mit dem Giersch in Ihrem Garten an.

**Steckbrief:**

Haupt-Anwendungen:  
Gicht + Rheuma

**Heilwirkung:**

Abführend, antirheumatisch, beruhigend, entwässernd, entzündungshemmend, harnsäurelösend, harntreibend, verdauungsanregend

**Anwendungsbereiche:**

Blasenentzündung, Durchfall, Gicht, Hämorrhoiden, Ischias, Rheuma, Skorbut, Übergewicht, Verdauungsschwäche, Wunden

Wissenschaftlicher Name:  
Aegopodium podagraria

Pflanzenfamilie:  
Doldenblütler = Apiaceae

Englischer Name:  
Bishop Weed, Ground Elder

Volkstümlicher Name:  
Dreiblatt, Erdholler, Giersch, Geißfuß, Hinfuss, Podagaria-kraut, Podagrakraut, Podagriarkraut, Zaun-Giersch, Zaungiersch, Zipperleinskraut

Verwendete Pflanzenteile:  
Blätter

Inhaltsstoffe:  
Ätherisches Öl, Chlorogensäure, Cumarine, Flavonoglykoside, Harz, Hyperosid, Isoquercitrin, Kaffeesäure, Kalium, Phenolcarbonsäuren, Polyine, Vitamin C

Sammelzeit:  
April bis Juli

Quelle: <https://heilkraeuter.de/lexikon/giersch.htm>



Gartenfreunde sehen im Giersch meist ein nicht zu kontrollierendes Unkraut. Wussten Sie, dass der Giersch (*Aegopodium podagraria*) inzwischen als Heilpflanze geschätzt und vielseitig verwendet werden kann?

Der Name (*Aegopodium*) leitet sich aus den griechischen Wörtern für Ziege und Füßchen her, wegen der einem Ziegenfuß ähnelnden Kronblätter. Nach der mittelalterlichen Signaturlehre ist er deshalb für die Behandlung



von Gicht in Füßen geeignet. Eine Bauernregel hilft, den Giersch sicher zu identifizieren: "Drei, drei, drei – du bist beim Giersch dabei." Soll bedeuten: Er hat einen dreieckigen Stängel und drei mal drei Blätter.

In der germanischen und keltischen Mythologie sind Kraft und Stärke seine Merkmale.

Grundsätzlich gilt Giersch

aufgrund seines hohen Vitamin C und Eisengehalts als sehr gesund. In den zarten Blättern steckt jede Menge Vitamin C (viermal so viel, wie in einer Zitrone). Giersch steckt neben Eisen voller weiterer Mineralien wie Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Kupfer, Zink, Karotin, Kieselsäure. Sie helfen dir deinen Körper zu entsäuern und ihm ein basisches Milieu zu schenken. Er hilft dir auch wunderbar beim Entgiften. Giersch bringt den Stoffwechsel so richtig auf Trab, was seinem hohen Gehalt an Kalium zu verdanken ist. Er entwässert den Körper und schwemmt aus, was wir nicht mehr benötigen.

### Rezept Giersch Tee

Für einen heilsamen Teeaufguss lässt sich das gesamte oberirdische Kraut, insbesondere die Blätter verwenden. So bereitest du ihn zu:

Zutaten:

2 EL frisches oder 2 TL getrocknetes Gierschkraut  
250 ml Wasser optional 1 TL Honig

Zubereitung:

Giersch zerkleinern, in ein Teesieb geben und dieses in eine Tasse legen. Mit 250 ml heißem, nicht mehr sprudelnd kochendem Wasser übergießen (etwa 90-95°C). Den Tee für zehn Minuten ziehen lassen. Das Teesieb entfernen und nach Ge-

schmack mit Honig süßen. Warm genießen? Warum ist Giersch-Tee so gesund?

Giersch wird traditionell bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma und Gicht eingesetzt. Er enthält Substanzen wie Flavonoide und ätherische Öle, die Entzündungen in den Gelenken lindern können und bei schmerzhaften Schwellun-



gen helfen.

Der Giersch-Tee wird als entgiftend beschrieben, da er die Ausleitung von Stoffwechselabfallprodukten anregt. Das Kraut soll helfen, das Blut zu reinigen und den Körper zu entlasten, insbesondere bei chronischen Erkrankungen oder zur allgemeinen Stärkung des Organismus.

Giersch ist reich an Vitamin C. Das stärkt das Immunsystem, hilft dem Körper, Infektionen besser abzuwehren und unterstützt die allgemeine Vitalität. Zudem enthält er viele wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium, die den Körper stärken und insbesondere bei Mineralstoffmangel oder nach körper-

licher Anstrengung förderlich sind.

Eine Kur mit Giersch-Tee hilft dabei, Giftstoffe und überschüssige Harnsäure auszuspülen. Dies macht den Tee auch zu einem Mittel gegen Blasenentzündungen. Für eine Teekur werden drei Tassen Giersch-Tee über den Tag verteilt getrunken, über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/giersch-tee/>

### Rezept Giersch Pesto

Zutaten für 4 - 6 Portionen:  
70–80 g gehackter Giersch  
70–80 ml Olivenöl  
50 g Pinienkerne (angeröstet)  
2 kleine Knoblauchzehen  
50 g frisch geriebener Parmesan, Salz

Zubereitung:

Giersch gründlich waschen, Blätter von den Stielen zupfen, abwiegen und fein hacken, Knoblauchzehen durchpressen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne kurz anrösten und durch die Nussmühle mahlen, Parmesan fein reiben.

Giersch, Knoblauch und Öl in einen hohen Behälter geben und mit dem Mixstab pürieren (nur kurz, sonst wird's bitter), Pinienkerne und Parmesan unterrühren, mit Salz abschmecken.

In zwei kleine Gläser abfüllen

und kühl lagern (hält 2 Wochen) oder sofort zu frisch gekochter Pasta servieren.

Nach diesem Grund-Rezept lässt sich auch Pesto mit Spitzwegerich, Rucola, Basilikum, Petersilie oder gemischten Küchenkräutern und Wildkräutern herstellen. Wenn Sie Käse und Nüsse weglassen, können Sie die in Öl pürierten Kräuter in kleinen Schraubgläsern fast unbegrenzt aufbewahren (Oberfläche mit Öl bedecken!). Rühren Sie geriebene Nüsse, Mandeln oder Ölsaaten und Parmesan erst unter, wenn Pasta und Pesto auf dem Speiseplan stehen.



Quelle: <https://www.krautundrueben.de/rezept-giersch-pesto-1780>

### Rezept Giersch-Salbe

herstellen einschl. Tinktur und Ölauszug

Für ca. 60 Gramm Salbe:  
50 Gramm Giersch-Ölauszug (in Sonnenblumenöl oder Olivenöl)

5 Gramm Bienenwachs  
5 Gramm Kakaobutter

Ein paar Tropfen (ca. 0,5 Gramm) Giersch-Tinktur

Optional: 0,5 Gramm Vitamin-E-Öl (Tocopherol)

Die klassische Salbe wird mit Bienenwachs hergestellt. Ich gebe oft gerne etwas Kakaobutter dazu, um sie noch pflegender für die Haut zu machen.

Das Vitamin-E-Öl ist ein Antioxidans und zögert das Ranzigwerden von Öl hinaus und verlängert so die Haltbarkeit der Salbe.

Besonders wenn ich weniger stabile Öle wie Sonnenblumenöl verwende, gebe ich gerne etwas Vitamin-E-Öl dazu.

Die Zutaten für die Giersch-Salbe:

Um die Giersch-Salbe herzustellen setzen wir u.a. eine Gierschtinktur an.

### Schritt 1: Giersch-Tinktur

Um die Tinktur herzustellen, werden die frischen Gierschblätter klein geschnitten, in ein Schraubglas getan und mit dem ca. 40%igem Alko-

hol –z.B. Kornschnaps über-gossen.

Dann wird das Glas 2-3 Wo-chen stehengelassen und immer wieder etwas ge-schüttelt. Ist die Tinktur fer-tig, wird sie durch einen Tee-filter abgeseiht und die Gierschblätter gut aus-gedrückt (siehe Video).

PS: Man braucht für die Salbe nur sehr wenig Tink-tur, deshalb braucht man nicht zu viel herstellen. Hat man keine Zeit, auf die Tink-tur zu warten, kann man die Salbe auch nur mit einem

mindestens 10 Gramm mehr Öl, als ich später brauchen werde. Bei 50 Gramm Öl, mache ich den Ölauszug also mit mindestens 60 Gramm Öl.

Das Glas mit Öl und Giersch stelle ich dann in ein heißes Wasserbad auf den Herd. Da lasse ich das Öl bei 50-60 Grad ca. 1 Stunde lang zie-hen. Ich seihe es dann durch einen Teefilter ab, aber drü-cke die Gierschblätter nicht aus, um nicht unnötig Feuch-tigkeit in das Öl zu drücken (siehe Video).

milchig wird. (Im Video un-ten kann man das gut se-hen.) Dann kann die Salbe abgefüllt werden.

Das Glas darf erst verschlos-sen werden, wenn die Salbe ausgekühlt ist. Fertig!

<https://www.zauberkraeuter.at/post/giersch-salbe-selber-machen>

Das Glas mit Datum und In-halt beschriften! Alles dunkel und kühl lagern, so halten sich Salbe und Öl gut ein hal-bes Jahr.

Anwendung und Wirkung: Öl und Salbe wirken schmerzlindernd bei Rheu-ma, Arthrose und Gelenk-schmerzen. Die betroffenen Stellen mit dem Öl oder der Salbe leicht einmassieren. Beides ist nur für die äußere Anwendung gedacht!

**Achtung:** Die Rezepte und Informationen beruhen auf einem persönlichen Wis-sens- und Erfahrungsschatz. Die Anwendung der Rezepte liegen in der Eigenverant-wortung. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Hausarzt!



Giersch-Ölauszug herstellen.

### Schritt 2: Giersch-Ölauszug

Ich stelle den Giersch-Ölaus-zug als warmen Ölauszug mit frischen Giersch-Blättern her. Wie bei der Tinktur, schneide ich die Blätter klein, dann gebe ich sie in ein hitz-beständiges Glas und über-gieße sie mit Öl, bis sie gut bedeckt sind.

**Tipp:** Da beim Abseihen des Ölauszugs immer etwas Öl verloren geht, nehme ich

### Schritt 3: Giersch-Salbe her-stellen

Um die Salbe herzustellen, gebe ich Bienenwachs und Kakaobutter zum Ölauszug und stelle das Glas wieder ins heiße Wasserbad auf den Herd, bis alles geschmolzen ist.

Dann kommt die Mischung vom Herd und ich rühre das Vitamin-E-Öl unter.

Dann kommt der schwie-rigste Teil: ich gebe die Tink-tur dazu. Normalerweise würden sich Tinktur und Öl ohne Emulgator nicht dauer-haft verbinden. Mit nur we-nig Tinktur klappt es aber, da Bienenwachs und Kakaobut-ter leichte emulgierende Ei-genschaften haben.

Ich gebe die Tinktur tropfen-weise dazu und rühre einige Minuten lang um, bis die Tinktur gut untergerührt ist und die Salbe schon etwas

*Text: Roswitha Kaiser  
Bilder: pixabay.com*





## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

*Monde und Jahre vergehen  
und sind immer aufgegangen,  
aber ein schöner Moment  
leuchtet das Leben hindurch.*

Alles Gute im neuen Lebensjahr  
wünscht Ihnen  
Ihr Landesverbandsteam



## Schöne Sommerzeit

*„Ausruhen ist kein Müßiggang, und an einem Sommertag  
manchmal im Gras unter den Bäumen zu liegen, dem Rauschen  
des Wassers zu lauschen oder den Wolken zuzusehen, wie sie  
über den Himmel ziehen, ist keineswegs eine Zeitverschwen-  
dung.“*

*- John Lubbock*

Ihr Landesverband

## Kinderhaus Alte Schule in Embsen als Kneipp-Kindergarten ausgezeichnet



*Kindergartenleiterin Jana Ellmers nimmt von Harald Diemel vom Kneipp-Bund Landesverband Urkunde und Plakette entgegen. Die Kinder staunen – ebenso wie „Pfarrer Sebastian Kneipp“, Hendrik Becker. ©sp*

Es war ein großer Tag für das „Kinderhaus Alte Schule“ in Achim-Embsen:

Mit der feierlichen Übergabe der offiziellen Plakette wurde der Kindergarten zum Kneipp-Kindergarten ernannt.

Der eingruppige Kindergarten Embsen, in Trägerschaft eines Elternvereins, darf sich jetzt offiziell Kneipp-Kindergarten nennen. Mit der Übergabe der entsprechenden Plakette im Rahmen des Sommerfestes ist das am „Kinderhaus Alte Schule“

auch optisch erkennbar.

Wie Leiterin Jana Ellmers kürzlich im Rahmen der Feierstunde erläuterte, hätten die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zuvor eine vier-tägige Vollzeit-Ausbildung absolviert und in den vergangenen eineinhalb Jahren beim „Probetrieb“ die vorgegebenen Voraussetzungen erfüllt.

Zahlreiche Gäste, darunter Achims Bürgermeister Rainer Ditzfeld, der Vereinsvorstand mit Evelyn Andretzky an der Spitze, die Ortsvorste-

her Thomas Fischer und Isabel Gottschewsky, aktuelle und ehemalige Vereinsmitglieder, natürlich die Lütten aus dem Kindergarten, Geschwister, Omas und Opas, ehemalige Mitarbeiter sowie interessierte Besucher aus Embsen und umzu ließen erkennen, wie stark diese Einrichtung im Ort verwurzelt ist.

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897), verkörpert vom Oytener Diakon Hendrik Becker, erklärte den Besuchern das Konzept eines

Kneipp-Kindergartens. Dieses basiere auf fünf Elementen: Wasser (kalte und warme Güsse, Bäder und Wassertreten), Bewegung, Ernährung (Vollwertkost mit viel frischem Obst und Gemüse), Heilpflanzen (Tees, Wickel und Bäder) sowie Lebensordnung (geregelter Tagesablauf, ausreichend Ruhephasen und achtsamer Umgang mit sich selbst).

Frau Ellmers brachte es auf den Punkt: „Diese Konzeption zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und eine gesunde Lebensweise zu fördern.“

Und weiter: „Ursprüngliches Hauptziel der Kneipp-Bewegung war es, gesund zu werden. Heute kommt es uns darauf an, schon den Jüngsten zu vermitteln, wie wichtig es ist, gesund zu leben, das Immunsystem zu stärken – und damit gesund zu bleiben. Konkret heißt das bei uns in Embsen, dass wir täglich eine kleine Kneipp-Einheit in den Betrieb einbauen – sei es das Taulaufen, Igel- oder Bürstenmassagen, Wassergüsse, Entspannungsübungen, Yoga-Elemente oder einfach mal kurz in die innere Mitte hören. Ein gesundes gemeinsames Frühstück, auch mit vielen Erzeugnissen aus unserem eigenen Garten, gehört dazu.“

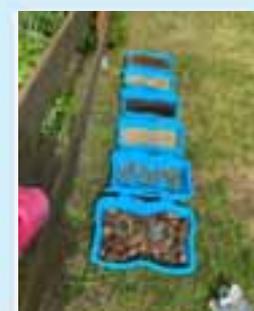
Bürgermeister Ditzfeld lobte das Engagement des Anfang der 1980er-Jahre gegründeten Vereins, der neben Embsen auch Teile von Borstel und der Vogelsiedlung abdeckt. Harald Diemel vom Beirat des Kneipp-Bund Landesverbandes, war extra aus Aurich angereist und erwähnte, dass längst nicht alle Kommunen oder private Träger es ihren Institutionen ermöglichen würden, sich mit Blick auf das Wohl der Kinder dermaßen gut aufzustellen.

Axel Schöpfer und Andreas Ulbrich vom Kneipp-Verein Oyten überreichten ein Insektenhotel für den Garten. Das bekamen die Hauptpersonen, die 23 Kinder, kaum noch mit, denn sie fieberten ihrem Tanz-Auftritt entgegen.

Mit viel Klönschnack, Kaffee und Kuchen sowie kühlen Getränken und kleinen Spielen klang das Sommerfest aus.

**Text und Bild:  
Kreiszeitung Verden**

*Bilder von oben nach unten:  
Der Bürgermeister hält eine Rede,  
die Kita-Kinder beim Raupentanz,  
gemütliches Beisammensein,  
unsere Kräuterbeete,  
unser Pfad der Sinne*



## Projektwochen der DRK-Kneipp-Kita Eimke Entdeckungsreise durch die 5 Säulen der Gesundheit

Die DRK – Kneipp – Kita in Eimke wurde in den letzten Wochen zu einem Ort der Begeisterung - denn die diesjährigen Projektwochen standen unter dem Motto: „Gesund und bewusst durchs Leben – die fünf Säulen des Sebastian Kneipp.“

Mit viel Herzblut, Kreativität und Teamgeist verwandelten die Kinder und Mitarbeiter die Kita in eine Erlebniswelt rund um das Thema ganzheitliche Gesundheit.

Im Rahmen der Säule Hydrotherapie standen Angebote wie Wassertreten, Armguss, Armbad und Wechselbad auf dem Programm. Die Kinder konnten die Anwendung im Morgenkreis auswählen. Spie-

lerisch erfuhren sie, wie Wasser erfrischt, stärkt und belebt. Die Freude am Wasser verband sich mit dem Stauen über die Wirkung natürlicher Reize.

Unter dem Motto „Kräuterduft liegt in der Luft“, startete die zweite Projektwoche rund um Kräuter. Mit einem Kräuterspaziergang und dem legen eines Kräuterbildes, wurde begonnen. An dem darauffolgenden Tag wurden eine Kräuterlimo und Kräuterbadebomben hergestellt. Zum krönenden Abschluss der Kräuterwoche wurden Kräuterkartoffeln hergestellt. Das Ende vom Lied: Gesund essen kann richtig lecker sein! Ob durch einen liebevoll ge-

stalteten Parcours, einen gemeinsamen Spaziergang oder das Guten – Morgen – Yoga. Die Säule Bewegung stärkte bei uns in dieser Woche Motorik und Körpergefühl, ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß.

Die Säule Ernährung wurde auf besonders leckere Weise umgesetzt: Die Kinder durften ihre eigene Erdbeerquarkspeise zubereiten und probierten gemeinsam einen selbst gemixten Powerdrink, der nicht nur frisch und fruchtig war, sondern ihnen auch einen Energieschub für den Tag verlieh. Ein selbst angelegtes Gemüsebeet mit Kohlrabi, Salat und Gurke, wurde angelegt. Anstatt eines Müslifrüh-



*Das Gemüsebeet der Einrichtung mit Kohlrabi, Salat und Gurke wird sorgfältig gepflegt*



Bild links: Die Kinder beim Yoga, Bild rechts: Badebomben werden in die Silikonformen gegossen.

stücks, was sonst freitags stattfindet, gab es dieses Mal ein leckeres Faltenbrot mit Kräuterdip. Zum Abschluss hieß es: Geburtstag feiern. In der Lebens-

ordnungswoche gab es ganz besondere Erlebnisse. Zwei Geburtstage wurden gefeiert! Mit Liedern, Spielen und Überraschungen klang die Projektwoche fröhlich aus –

und machte die Bedeutung von Gemeinschaft und Wertschätzung spürbar. Ein ganz besonderer Tag war der Besuch von Oma & Opa, die einen tollen Tag mit ihren Enkelkindern im Kindergarten verbracht haben. Zusätzlich haben wir in dieser Woche den naheliegenden Supermarkt besucht, um Lebensmittel für die Woche zu kaufen. Ganz viele tolle Erfahrungen wurden in dieser Woche gemacht! Das Fazit unserer Kinder, Eltern und Mitarbeitern? Es waren erfüllte, bunte Wochen voller Lachen, lernen und lebendiger Gemeinschaft.



Wassertreten oder Wechselbad? Was wird hier geübt?

**Text und Bilder:**  
DRK Kita Eimke

## Unsere Kneipp-Wichtel sind eine zertifizierte Kneipp-KiTa



*Frau Gisela Gehrmanm vom Landesverband bei der Zertifikatsübergabe an Frau Besenfelder, stellv. Kita-Leitung*

In diesem Jahr liegt der Fokus bei Kneipp ganz besonders auf dem Thema "Kindergesundheit".

Es freut uns sehr, dass aktuelle Studien das Kneipp-Gesundheitskonzept für Kinder untersuchen und bestätigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Diese positiven Rückmeldungen bestärken uns darin, weiterhin auf bewährte und ganzheitliche Ansätze zu setzen, um das Wohl der Kinder bestmöglich zu fördern.

Deshalb war es für mich eine große Freude, kürzlich wieder das Gütesiegel „nach Kneipp zertifizierte Einrichtung“

an eine Kindertagesstätte zu übergeben. Dieses bedeutende Zertifikat ist ein Beweis für die hohe Qualität und das Engagement der Einrichtung, die sich aktiv für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder einsetzt. Die Übergabe wurde im Rahmen eines fröhlichen Sommerfests gefeiert, bei dem die Kinder, Eltern und das Team gemeinsam das besondere Ereignis zelebrierten.

Die Kita Kneipp-Wichtel Melbeck befindet sich in einem modernen Containergebäude, das direkt an einem Sportgelände liegt – ideal für vielfältige Bewe-

gungsangebote und Aktivitäten im Freien. Alles in der Einrichtung ist liebevoll auf das Wohl der Kinder ausgerichtet. Das pädagogische Konzept verbindet die bewährten Ansätze von Sebastian Kneipp mit den Prinzipien der Maria Montessori. Während Kneipp für seine ganzheitlichen Gesundheitsmethoden bekannt ist, legt die Montessori-Pädagogik den Fokus auf die selbstbestimmte und individuelle Entwicklung der Kinder.

In dieser Einrichtung können die Kinder in ihrem eigenen Tempo lernen, ihre Neugier entfalten und ihre Interessen verfolgen. Die Räume sind hell, anregend und motivierend gestaltet, mit offenen, auf Augenhöhe platzierten Lernmaterialien, die den Kindern Zugang zu vielfältigen Lernmöglichkeiten bieten. Das Konzept verzichtet bewusst auf Leistungsdruck und fördert stattdessen die Freude am Lernen, die Kreativität und die Selbstständigkeit.

Ein besonderes Highlight sind die täglichen Kneipp-Anwendungen, die sich an den fünf Elementen von Sebastian Kneipp orientieren. Diese Anwendungen tragen dazu bei, die Gesundheit der Kinder auf natürliche Weise

zu stärken und ihnen ein Bewusstsein für ihre eigene Gesundheit zu vermitteln. Es ist schön zu sehen, wie diese ganzheitliche Herangehensweise in der Praxis umgesetzt wird und den Kindern eine gesunde, glückliche und ausgeglichene Entwicklung ermöglicht.

Ich hatte das große Vergnügen, anregende und interessante Gespräche mit dem Bürgermeister sowie weiteren geladenen Gästen zu führen. Es war schön, sich mit so engagierten Persönlichkeiten auszutauschen

und gemeinsame Ideen zu diskutieren. Zudem war auch ein Buchhändler vor Ort, der die Gelegenheit nutzte, um seine vielfältigen Angebote zu präsentieren und den Gästen eine breite Auswahl an Literatur anzubieten.

Solche Begegnungen tragen dazu bei, den Austausch zu fördern und die Gemeinschaft zu stärken.



**Text und Bilder:  
Gisela Gehrman**



Die Kita "Kneipp-Wichtel" Melbeck befindet sich in einem modernen Containergebäude und liegt direkt an einem Sportgelände

## KiTa Bothmer strebt Kneipp-Zertifikat an

Gesundheitserziehung, Bewegung und Ernährung gehörten schon immer zu den Schwerpunkten der Arbeit in der KiTa Bothmer.

Jetzt legt das Team um Leiterin Karina Passarge noch eine Schüppe drauf:

„Wir wollen Kneipp-Kita werden.“ Für sie führt der Weg zur Gesundheit über Kneipp-Anwendungen und nicht zur Apotheke. „Unsere Kinder sollen fitter und gesünder werden und lernen, achtsam mit ihrem Körper und der Umwelt umzugehen.“

Die fünf Elemente der kneippschen Lehre: Wasser, Lebensordnung, Bewegung, Ernährung und Heilpflanzen werden in das Einrichtungskonzept übernommen und täglich im Alltag mit den Kin-

dern umgesetzt.

Zu den erforderlichen Angeboten zählen neben den kneippschen Methoden wie Arm- und Fußbädern sowie Wassertreten auch wöchentliche Bewegungsangebote, Beobachtungsgänge, gesunde abwechslungsreiche Ernährung, aktives Zubereiten von Mahlzeiten und die Vermittlung von Wissen über die Herkunft von Lebensmitteln.

Die KiTa-Leiterin freut sich auf die Zertifizierung von 11 MitarbeiterInnen für ihre Einrichtung: „Damit wären wir die erste Kneipp-Kita im südlichen Heidekreis, die dieses Konzept umsetzt.“

Nun bereitet sich die KiTa auf die Auszeichnung durch den Kneipp-Verband vor, dies

wird noch einige Zeit in Anspruch nehmen.

Durch einen Kneipp-Infoabend wurden die Eltern mit ins Boot geholt; die MitarbeiterInnen der KiTa haben tolle Ideen zum Anfassen für die Eltern bereit gestellt. So wurde vermittelt, was nun auf die Kinder und Eltern zukommt.

Auch der Gemeinderat und die Verwaltung finden das Konzept gut und haben der Kneipp-Kita zugestimmt.

„Wir freuen uns auf einen neuen Meilenstein und ein neues Konzept für die KiTa-Bothmer,“ so Frau Passarge (KiTa-Leitung) zum Abschluss.

**Text und Bild:  
KiTa Bothmer**



Die 11 ausgebildeten Kneipp-Gesundheitserzieher/innen der KiTa Bothmer mit der SKA-Referentin Beate Möller (links mit der Kneipp-Handpuppe)

# Wir erleben den Tag des Fußes

Barfuß laufen und mit den nackten Füßen die verschiedenen Untergründe erspüren, das tun Kinder oft ganz instinktiv. Sie ziehen ihre Schuhe und Söckchen aus und spielen barfuß im Sand, im Wasser, auf Wiesen oder Wegen. Barfuß laufen kräftigt nicht nur die Fußmuskulatur, sondern massiert gleichzeitig die Fußreflexzonen und kann durch das Aufrichten des Fußgewölbes Senk- oder Plattfüßen vorbeugen.

Am Tag des Fußes wollten wir den Kindern noch ein paar Anreize mehr zu Verfügung stellen. Sie konnten dabei vielfältige Angebote nutzen, die nicht nur Spaß machten, sondern gleichzeitig gut für ihre Gesundheit sein können.

Der anregende Fußsohlenguss oder der durchblutungsfördernde und entspannende Knieguss wurde

bei den warmen Temperaturen gerne genossen.

Ein spontanes Fußbad tut richtig gut!

Wassertreten bringt den Stoffwechsel in Schwung.

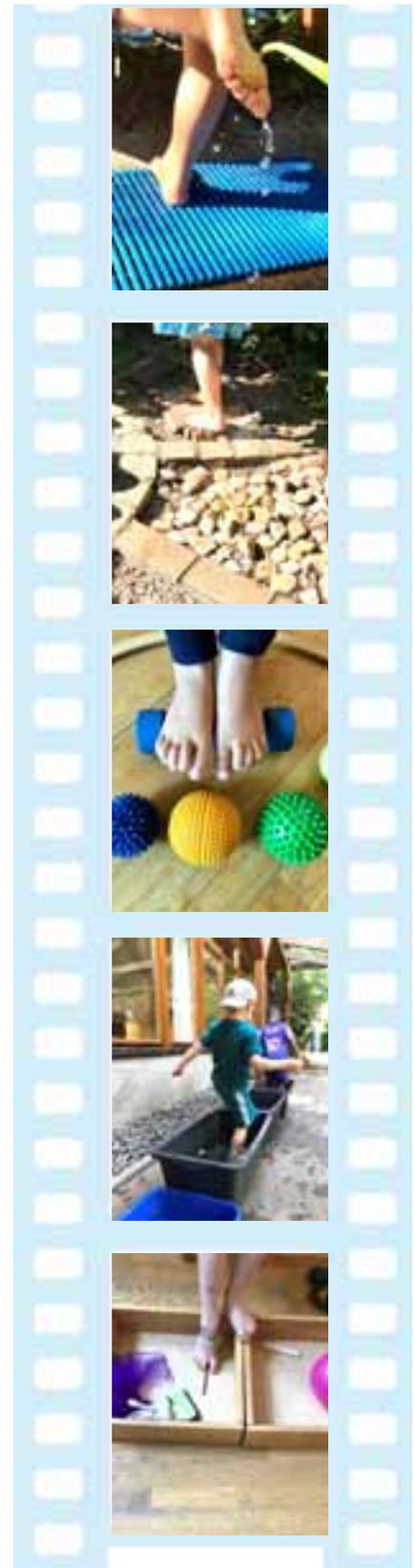
Auf dem neu angelegten Barfußpfad erspüren wir die unterschiedlichsten Materialien.

Kleine Igelbälle massieren die Füße und mit ein bisschen Geduld und Geschicklichkeit werden verschiedene Gegenstände von der einen in die andere Kiste transportiert. Natürlich nur zu Fuß.

Es war ein gelungener Sommertag, mit vielen wunderbaren Angeboten für die Kinder. Dabei kamen die Freude und der Spaß bei all unseren Kneipp-Angeboten nicht zu kurz.

Ganz getreu unserem Motto: 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*



## Wir backen Brot

Die Ev.-luth. Kindertagesstätte „Pfiffikus“ befindet sich im Herzen des wunderschönen Luftkurortes Werdum.

Direkt neben der Grundschule (mit angeschlossener Sporthalle), in unmittelbarer Nähe zur Kneipp-Halle und des Haustierparks (mit Kräutergarten), ist sie zu Hause.

Am 25.03.2025 haben die Kita-Kinder zusammen mit

Frau Edith Ammermann, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Esens und Umgebung, gebacken.

Auf dem Tagesplan stand „Schwarzbrotbacken mit Edith“.

Nachdem die Kinder das Schwarzbrot gebacken hatten, wurde noch Kräuterfrischkäse hergestellt.

Alle Kita-Kinder waren mit Eifer und Freude dabei.

Das Schwarzbrot mit dem Frischkäse haben die Kinder und Erzieher\*innen gemeinsam am nächsten Tag zum Frühstück gegessen.

Guten Appetit.

**Text und Bilder:  
Kneipp-Verein Esens und Umgebung**



*Wir backen Brot Schritt für Schritt - vom gemahlten Korn zum fertigen Brot*



*Frischkäse selbst gemacht, erst die Kräuter schnibbeln, dann den Frischkäse hinzugeben und leicht unterrühren - fertig.*

# Tagesablauf der Kindertagespflege Klatschmohn in Weyhe

Im Herbst 2024 ist die Zertifizierung der Kindertagespflege Klatschmohn gestartet. Diese betreibe ich selbst seit 2023 nach dem Kneipp-Konzept. Im Frühjahr 2024 wurde mir klar, dass ich noch mehr wissen möchte, für die Kinder und für mich. Ich wandte mich an den Kneipp-Verein Oyten und kam so zu meiner Mentorin aus dem Kinderhaus „Alte Schule“ e.V. in Achim. Durch ihre Hilfe fand ich einen Lehrgang im Kindergarten Knesebeck, von dem in der letzten Zeitschrift berichtet wurde, an dem ich teilnehmen konnte. Mit der eigenen Zertifizierung fing ich an, mit den Kindern die Lehren von Pfarrer Sebastian Kneipp auszuleben. Kindertagespflege bedeutet, dass ich nur maximal 5 Kinder betreue und eine nahe Bindung zu den Eltern habe. Schnell war für die Eltern klar, dass sie ihre Kinder eher in eine Wellnessoase bringen, statt zu einer Betreuung. Am Morgen beginnen wir mit einer sanften „Anschaltphase“. Der Körper wird einmal ganz in Ruhe durchbewegt. Begleitet von sanfter Musik und Atemtechniken. Nach dem Frühstück, das hier bereitgestellt wird, geht es nach draußen in den Garten. Hier können sie sich frei bewegen und die Natur mit all

ihren Facetten kennenlernen. Der liebste Teil am Tagesablauf ist die anschließende Entspannung. Dafür ziehen die Kinder sich meist bis auf die Unterwäsche aus. Freudestrahlend wird von dem Tageskind, das den Alltag mitbestimmen darf, eine Aktivität nach Kneipp gewählt. Wasser treten, Armbad mit Zucker und Öl, Trockenbürsten oder Skin icing sind nur eine der wenigen Anwendungen, die ich hier anbiete. Aktuell sehr beliebt ist das Skin icing, kann auch an den Temperaturen



liegen. Die Kinder suchen sich einen Eisstift aus. Am Ende dieses Stiftes befindet sich ein Griff aus weichem Gummi, damit die Kinder keinen zu starken Kältereiz an den Händen ausgesetzt sind. Die Kinder dürfen das Eis über ihre Haut ziehen, herausfinden, wo sie es mögen und wo nicht. Auch der Geschmack

wird getestet. Begleitet von Lachen, Kreischen und Jauchzen und ab und an auch Gebüll, wenn ich zu früh die Stifte einsammeln will.

Im Anschluss legen wir uns auf unseren großen Teppich und hören entspannende Melodien. Ein Lied bleiben wir still liegen, jeder auf seiner Weise. Der Eine braucht den Kontakt mit den Füßen zu jemand anderen, der andere liebt es, meine Hand auf dem Bauch zu haben und der andere eben lieber etwas abseits. Der zweite Teil besteht aus einer sanften Massage. Das Tageskind wird von mir massiert, während die anderen es bei sich oder untereinander, je nach Belieben, durchführen. Heute waren es die Hände. Sanfte Kreisen meines Daumens über den Handrücken, die Handinnenfläche und Reiben der Finger. Die Kinder sind mit Genuss dabei. Beim Mittagessen ist es meine Hauptaufgabe, aufzupassen, dass sie während des Kauens nicht einschlafen. Das dürfen sie im Anschluss. Nach dem Schlafen geht es in den Garten, um die neu gewonnene Energie gleich in neue Erfahrungen, Reize und Abenteuer zu stecken, bevor sie von ihren Eltern abgeholt werden.

*Text und Bilder:  
Jacqueline Wieting*

## 20 Jahre Kinderzentrum im Artland



*Ein Mitarbeiter und einige Kinder beim Kneipp-Becken im Garten der Kita.*



*Nach der Theorie folgt die Praxis*

Am 21.06.2025 hat das Kinderzentrum im Artland sein 20-jähriges Jubiläum gefeiert. An diesem Tag gab es für die Eltern und Kinder ein buntes Programm. Im Rahmen verschiedener Projektlernwerkstätten konnten sich die Kinder intensiv mit

kreativen, musikalischen, sportlichen und gesundheitsfördernden Themen auseinandersetzen. In einem Malatelier, einer Kunstwerkstatt, einer Chor- und einer Akrobatikgruppe wurde fleißig geübt und gestaltet. Zudem stand das Thema

„Kneipp“ im Fokus: Die Kinder lernten spielerisch die fünf Kneipp-Elemente kennen – von Wasseranwendungen über Bewegung bis hin zur gesunden Ernährung. Mit Begeisterung wurden u. a. Müsli, Knäckebrot und Holunderblütensirup selbst hergestellt.

Ein ganz besonderer Höhepunkt war die gemeinsame Aufführung des Kinderchors mit der Akrobatikgruppe. Trotz sommerlicher Temperaturen haben die Kinder ihr Können mit großer Freude und Stolz präsentiert – ein berührender Moment für alle Anwesenden.

Auch wenn die Sonne uns am Nachmittag einiges abverlangte, ließ es sich im Schatten der großen Bäume gut aushalten. Es war ein Fest voller Begegnung, Freude und Gemeinschaft – und das Feedback von Kindern, Eltern und Kolleg\*innen war eindeutig: Wir haben zusammen etwas wirklich Schönes auf die Beine gestellt.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Gelingen dieser besonderen Woche beigetragen haben.



*Die im Vorfeld entstandenen Kunstwerke wurden in einer Galerieausstellung präsentiert. Die hergestellten Produkte konnten gegen eine Spende erworben werden.*

**Text und Bilder:  
Kinderzentrum im Artland**

## Immer was los bei den „Kleinen Menschen“



So sieht die Urkunde als anerkannte Einrichtung des Kneipp-Bundes für Kindertageseinrichtungen aus

Der Start in das Jahr 2025 hätte für unsere Großtagespflege „Kleinen Menschen“ nicht besser laufen können, denn an der Haustür unserer kleinen Einrichtung hängt seit Anfang des Jahres voller Stolz das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertagespflegeeinrichtung“. Damit sind wir nun offiziell die erste Großtagespflege im Bundesland Niedersachsen, die dieses Zertifikat erwerben konnte.

Die feierliche Übergabe der Urkunde und des Gütesiegels fand am 06. Dezember letzten Jahres in unserer kleinen Einrichtung statt und wurde von Frau Gehrman als Vertreterin des Vorstandes des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen-Bremen

e.V. durchgeführt. Besonders gefreut hat uns, dass unserer Einladung die meisten Eltern gefolgt waren und somit den Kindern unserer Tagesgruppe ermöglichten, diesem feierlichen Moment beizuwohnen. Auch Herr Rölcke als Vorsitzender vom Kneipp-Verein Lüneburg e.V. ließ es sich nicht nehmen dabei zu sein und an uns Grußworte vom Verein zu richten.

Ein weiteres Highlight im ersten Halbjahr 2025 war die Teilnahme in Form einer Weiterbildung an der „KNEIPPIADE“ vom 10. bis 13. April 2025 in Algund / Südtirol. Für den eigenen päd. Alltag im Bereich der Kneipp-Gesundheitspädagogik konnten viele inspirierende Erfahrungen, sowohl in Theorie als auch in Praxis gesammelt werden. Die Teil-

nahme am Kneipp-Seminar mit Dr. Thomas Rampp als Referenten zum Thema „Gesundheitliche Probleme einer alternden Gesellschaft / Hilfe zur Selbsthilfe / Hausmittel und Selbsthilfestrategien“ und die Teilnahme an einem spannenden Pentathlon zu den 5 Säulen von Kneipp mit vielen sinnlich / taktilen Selbsterfahrungen sind hierbei hervorzuheben.

Während der Kneippiade gab es immer wieder tolle Gespräche und fachlichen Austausch mit anderen Teilnehmern, wie u.a. mit Frau Kaiser und Frau Gehrman vom Vorstand des Kneipp Bund Landesverbandes Niedersachsen-Bremen e.V..

Dafür an dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank. In unseren Alltag der Kinder-





Links: Die „Kleinen Menschen“ beim Seifenblasen machen und rechts beim Tautreten

tagesgruppe haben wir in den letzten Monaten immer wieder neue Kinder in Eingewöhnungen gehabt und in unsere Betreuung aufgenommen. Auch diese haben wir, wie in der Vergangenheit auch, behutsam an die tägliche / wöchentliche Gruppenroutine herangeführt, wie z.B. dem Barfußlaufen im Garten, dem Tautreten, den Unterleibwaschungen vor der Ruhephase mit Leinenhandschuh und lauwarmen Wasser oder die Selbsterfahrungen der Kinder mit Naturbürsten als sinnlich/ beruhigendes Empfinden.

Traditionell zum Abschluss

des Kita-Jahres 24/25 haben wir Anfang Juli mit den Kindern unserer Tagesgruppe und deren Familien wieder den nahegelegenen Barfußpark besucht. Es war schön anzusehen wie die „Kleinen Menschen“ mit Bravour den Kneipp-Parcours der Anlage bewältigten und gerade beim Wassertreten in Schlammkuhlen sich tapfer und mutig zeigten. Beim gemeinsamen Picknick auf der großen Wiese des Barfußparks mit vielen gesunden Leckereien, war auch wieder eine gemeinsame Aktion von den Erwachsenen und den Kindern integriert. Dieses Mal hatten wir uns für das

Motto „Freude zaubern mit Seifenblasen“. entschieden. Hierzu hatten wir reichlich Seifenwasser und Seifenwasserstäbe in unterschiedlichsten Formen und Größen zur Verfügung gestellt. Sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen waren mit Eifer dabei, verbunden mit viel Lachen und Kreativität.

**Text und Bilder:  
Kinderzentrum im Artland**

# Bildungsangebote 2025



Die ganzheitliche Kneipp-Gesundheitstherapie beinhaltet mehr als Wassertreten und kalte Güsse. Denn für Sebastian Kneipp waren neben Wasseranwendungen auch die Elemente Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und die Lebens- ordnung

unerlässlich für ein gesundes Leben.

Im Zusammenspiel miteinander 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 melden Sie sich gerne zu dem Tagesseminar an:

Termin: 25.09.2025

Beginn: 09:30 Uhr,

Wo: Jeddinger Hof in Jeddigen/

Nr.: 5072-04

Ende: ca. 16:30 Uhr

Kostenbeteiligung:

MG: 72,50 inkl. Verzeehr

Referent/in: Roswitha Kaiser, anerkannte SKA-Referentin und Kräuterexpertin



## 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.

Termin: 06.11.2025

Beginn: 09:30 Uhr,

Wo: Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg

Nr.: 5072-05

Ende: ca. 16:30 Uhr

Kostenbeteiligung:

MG: 72,50 inkl. Verzeehr

Referent/in: Roswitha Kaiser, anerkannte SKA-Referentin und Kräuterexpertin

## Bildungsangebote 2025



### **Kita-Weiterbildung "Sebastian Kneipp und seine 5 Elemente"**

Sie möchten die Gesundheitsförderung der ganzheitlichen Kneipp-Therapie kennenlernen.

Diese beinhaltet mehr als

Wassertreten und kalte Güsse. Denn für Sebastian Kneipp waren neben Wasser-Anwendungen auch die Elemente Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und die Lebensordnung wichtig.

... und die fünf Kneipp-Elemente stehen nicht für sich alleine, sie greifen immer wieder ineinander.

In dieser Weiterbildung lege ich den Schwerpunkt auf die „Barfuß – Gesundheit“

Termin: 24.11.2025  
Beginn: 09:30 Uhr,  
Wo: Jeddinger Hof in Jeddigen/  
Nr.: 5072-06  
Ende: ca. 16:30 Uhr

Kostenbeteiligung:  
MG: 72,50 inkl. Verzehr

Referent/in: Roswitha Kaiser, anerkannte SKA-Referentin und Kräuterexpertin

## Bildungsangebote 2026

Bitte schreiben Sie uns Ihre Anregungen und Wünsche zum Bildungsprogramm 2026.

Diese werden wir gerne bei unserer Planung 2026 berücksichtigen.

Nur wenn wir wissen was Sie wünschen, können wir auf diese eingehen und die für Sie passenden Angebote finden.

Ebenfalls nehmen wir auch gerne Referentenempfehlungen für unsere Weiterbildungen oder internen Seminare entgegen.

Schreiben Sie uns, wir freuen uns darauf.

Ihr Landesverband

**KNEIPP  
VEREINT**

**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 Gehrmann, Roland Luthe, Roswitha Kaiser und Ralf Mohnhaupt  
Jägerstr. 20a, 29221 Celle;  
E-Mail: [info@kneipp-bund-nds.de](mailto:info@kneipp-bund-nds.de)  
Internet: [www.kneipp-bund-nds.de](http://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, Birgit Rudolf

**Fotos:**

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

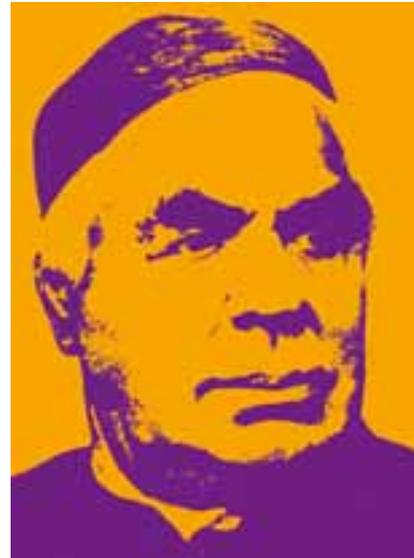
**Druck:**

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 31.10.2025 einreichen.

Wir bedanken uns bei allen Fotografinnen und Fotografen.



**Zitat von Sebastian Kneipp:**

***Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.***

## 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 Badezusatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.