

Kneipp® vereint

von Kneippianern für Kneippianer

1-2026



Kneipp

BUND

LANDESVERBAND
NIEDERSACHSEN-BREMEN E.V.



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

Unsere Telefonnummern:

Vorwahl: 05141

Zentrale: 97805-0

Birgit Rudolf: 97805-24
Kathi Tonn: 97805-25

Bitte aktualisieren Sie bei
Bedarf Ihre Unterlagen.

Vielen Dank.

Vorwort	Seite 3
----------------------	---------

Der Landesverband informiert:

Trotz Regen ein starker Auftritt	Seite 4
KI - Was haben die Vereine davon?	Seite 6
Verein & Vorstand aktuell	Seite 8

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Gelungene Einweihung des Kneippbeckens	Seite 10
KV Aurich stellt sich neu auf	Seite 12
Kneipp-Becken in der Kita eröffnet	Seite 13
60 Jahre KV Bremervörde	Seite 14
Kneipp on Tour	Seite 17
KV Cuxhaven beim 20. Cuxhavener Marathon	Seite 18
KV Garbsen gestaltet neue Räume im Grünen	Seite 20
KV Holzminden hat gewählt	Seite 21
75 Jahre KV Lüneburg	Seite 22
Fit für den Notfall	Seite 23
Auftakt der Aktionstage im März 2026	Seite 24
Wanderung Adonisröschen	Seite 25
Kneipp zum Kennenlernen	Seite 27
Die heilende Kraft der Bäume	Seite 28
Wanderwoche im Kleinwalsertal	Seite 29

Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen

Große Freude beim Kneipp-Kindergarten	Seite 32
Die Wirkung von Lavendelsäckchen	Seite 33
Hüpfen, balancieren, kriechen	Seite 34
Aktiver Naturschutz für die Kleinsten	Seite 35
Übergabe der Zertifizierungs-Urkunde	Seite 36

Sonstiges

Kräuter-Visite	Seite 30
Geburtstagsgrüße	Seite 19
Sommergrüße	Seite 26
Spendenlauf vorzeitig beendet	Seite 38
Impressum	Seite 39



Celle im Juli 2026

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

Wie Sie sicher bemerkt haben, haben wir die Titelseite unserer Verbandsinformation umgestaltet und haben uns für die Titelzeile „Kneipp ® vereint - von Kneippianern für Kneippianer“ entschieden. Die Umgestaltung folgt einer spontanen Idee und soll nochmals verstärkt zum Ausdruck bringen, dass das Heft ein Spiegel der Tätigkeiten unserer Vereine, Kitas und Einrichtungen im Bundesland Niedersachsen ist. Darüber hinaus finden Sie weiterhin Informationen und Hinweise des Landesverbandes in dem Heft.

Aufgrund verschiedener Umstände haben wir in diesem Jahr eine außergewöhnlich niedrige Beteiligung an den Angeboten zur Weiter- und Fortbildung gehabt, so dass wir diese weitestgehend stornieren mussten. Das ist nicht in unserem Sinne und auch nicht unser Anspruch. Aus Gesprächen mit anderen Organisationen und mit den Veranstaltungshäusern haben wir aber erfahren, damit sind wir im Moment nicht allein. Die Bereitschaft seine Freizeit zur Verfügung zu stellen und ggf. auch Kosten für die Teilnahme selbst zu tragen, hat spürbar abgenommen. Die gestiegenen Kosten für Treibstoff und somit die Teilnahme an Veranstaltungen zeigen Wirkung. Kurzfristig werden wir mit dieser Situation leben können, langfristig aber müssen wir schauen, wie wir es organisatorisch lösen können.

Die ersten heißen Tage des Jahres haben Sie hoffentlich gut überstanden, und Sie haben sich an den gut gemeinten Ratschlägen der Medien erfreut. Es soll wohl im Schatten gefühlt kühler als in der Sonne sein und Klimaanlage sollen kühlen können. Na sowas! Der Kneippianer hat viel bessere Angebote. Er kann sich mit den Wasseranwendungen nach Pfarrer Sebastian Kneipp ein bisschen Erleichterung und Erfrischung verschaffen.

Vielen Dank, wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und vielleicht sehen wir uns persönlich zum Vereinsseminar im September in Braunschweig.

Mit Kneipp'schen Grüßen

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



Trotz Regen ein starker Auftritt Kneippbund auf der Landesgartenschau



Der Teamvorstand des Landesverbandes mit Ehepartnern am Stand auf der LaGa

Bad Nenndorf. Regen, kühle Temperaturen und zunächst nur wenige Besucher – der Start in den Gesundheitstag auf der Landesgartenschau hätte freundlicher ausfallen können.

Dennoch ließ sich der Kneipp-Bund Landesverband Nds.-Bremen die Stimmung nicht trüben und zeigte mit einem engagierten Auftritt Präsenz. Gemeinsam mit Apotheken, Krankenkassen und weiteren Gesundheitsorganisationen informierte der Verband an einem eigenen Stand über die Kneipp-Lehre und ganzheitliche Gesundheitsansätze.

Gewinnspiele, Informations-

materialien und kleine Giveaways sorgten zusätzlich für Interesse bei den Besuchern.

Schwieriger Auftakt, lebhafter Nachmittag

Während in den ersten Stunden der starke Regen viele Gäste vom Besuch abhielt, besserte sich das Wetter im Laufe des Nachmittags spürbar. Mit den steigenden Besucherzahlen wuchs auch die Gelegenheit zum Austausch. Die Vorstandsmitglieder des Landesverbandes nutzten diese intensiv: In zahlreichen Gesprächen informierten sie über die fünf Elemente der Kneipp-Therapie und kamen mit interessierten Gästen ins Ge-

spräch.

Unterstützung gab es dabei auch durch Sponsor Luvos, der Materialien und kleine Präsente zur Verfügung stellte.

Engagement am Stand und Einblicke ins Gelände

Der Einsatz am Stand wurde von allen Vorstandsmitgliedern sowie deren Partnern getragen. Trotz der wetterbedingten Herausforderungen blieb Zeit, das Gelände der Landesgartenschau selbst zu erkunden. Der Kurpark am Galenberg präsentierte sich als abwechslungsreiche, leicht hügelige Landschaft mit liebevoll gestalteten Blumenbeeten und zahlreichen Aufenthalts-



Ein Ausblick in den schönen Kurpark



Der zauberhafte Süntelbuchengang ist schon über 100 Jahre alt.

möglichkeiten. Liegestühle, die zum Verweilen einladen, blieben an diesem Tag allerdings meist ungenutzt. Zu den besonderen Attraktionen zählen die historische Süntelbuchenallee nahe der aufwendig restaurierten Liegehalle sowie der so-

nannte Blumentempel – ein bepflanzter Wasserhochbehälter mit umlaufendem Steg. Überall auf dem Gelände und in der Stadt sind liebevoll gestaltete Figuren aufgestellt. Auch Themen wie Landwirtschaft, Sport und Bildung sind auf dem Gelände präsent. So entsteht im Bereich „Erlengrund“ eine Streuobstwiese, die von Schulen und Kindergärten angelegt wurde und als ruhiger Rückzugsort dient.

Prominenter Besuch am Stand

Am Nachmittag nutzten auch zahlreiche Gäste aus der Region die Gelegenheit zum Besuch.

Unter ihnen war die Bürgermeisterin von Bad Nenndorf, Frau Matthias, ebenso wie viele Mitglieder des örtlichen Kneipp-Vereins.

So konnte der Kneipp-Bund

Landesverband trotz schwieriger Wetterbedingungen eine positive Bilanz ziehen: Ein gelungener Auftritt, viele gute Gespräche und ein wichtiger Beitrag zum Gesundheitstag der Landeshortenschau.

Ihre Gisela Gehrmann



Das Maskottchen der LaGa 2026 in Bad Nenndorf:

Ein Bubikopf namens Momo

(Bild: Lag gemuht)

KI – Was haben die Vereine davon?

Künstliche Intelligenz (KI) ist gerade ein großes Thema in den Medien. Dabei habe ich manchmal mit der natürlichen Intelligenz schon genug Probleme. Es hilft aber, ein eigentlich dummes System als Werkzeug zur Arbeits-erleichterung zu nutzen. KI ist in dem Sinne dumm, als dass sie Wahrscheinlichkeiten aus unermesslichen Informationen unzähliger Datenbanken errechnet. Sie vervollständigt den Satz „Herzlichen Glückwunsch zum“ wohl immer mit „Geburtstag“, wohl eher nicht mit „Kauf des niedlichen Hundes“.

Wie können wir profitieren?

KI kann für Kneipp-Vereine in Niedersachsen vor allem die Verwaltung entlasten, die Mitgliederkommunikation verbessern und Vorstände bei Planung, Textarbeit und Auswertungen unterstützen. Gleichzeitig braucht es klare Regeln, weil Datenschutz, Fehler in KI-Antworten, Urheberrecht und der Verlust des persönlichen Vereinskontakts echte Risiken sind.

Nutzen für Vorstände

Für Vorstände liegt der größte Vorteil in der Zeitersparnis. KI kann bei Protokollentwürfen, Einladungen, Pressemitteilungen, Förderanträgen, Newsletter-Texten

und der Vorbereitung von Sitzungen helfen. Auch Analysen zur Mitgliederentwicklung oder Altersstruktur lassen sich schneller erstellen, was die strategische Vereinsarbeit erleichtert.

Im Kneipp-Kontext passt das gut, weil die Akademie ohnehin auf professionelles Vereinsmanagement für Leiterinnen und Vorstände ausgerichtet ist.

Nutzen für Mitglieder

Für Mitglieder kann KI den Zugang zu Informationen vereinfachen. Denkbar sind schnellere Antworten auf Standardfragen, besser strukturierte Kursankündigungen, barriereärmere Texte und gezieltere Kommunikation zu Angeboten wie Bewegung, Gesundheit und Vereinsveranstaltungen. Gerade bei kleinen Ehrenamtsstrukturen kann das helfen, Informationen konsistenter und schneller bereitzustellen.

Wichtige Risiken

Das wichtigste Risiko ist der Datenschutz: In KI-Tools sollten keine personenbezogenen oder sensiblen Mitgliederdaten eingegeben werden, und der Verein sollte klare Nutzungsregeln festlegen. Zweitens können KI-Inhalte falsch, ungenau oder erfunden sein; deshalb

müssen Texte, Fakten und Quellen immer menschlich geprüft werden. Drittens gibt es Haftungs- und Urheberrechtsfragen, etwa bei Bildern, Texten oder Social-Media-Inhalten, die ohne Prüfung weiterverwendet werden.

Praktische Leitplanken

Sinnvoll ist ein einfacher Vereinsgrundsatz: KI nur als Hilfsmittel, nie als alleinige Entscheidungsinstanz.

Der Vorstand sollte festlegen, welche Tools genutzt werden dürfen, welche Daten tabu sind, wer Inhalte freigibt und wie KI-Ergebnisse dokumentiert werden. Außerdem sollte der Verein Mitglieder transparent informieren, wenn KI für Kommunikation oder Gestaltung eingesetzt wird.

Für Kneipp-Vereine besonders passend

Für Kneipp-Vereine in Niedersachsen ist KI vor allem dort nützlich, wo viel Ehrenamtszeit in Routineaufgaben fließt: Mitgliederinfos, Veranstaltungsorganisation, Öffentlichkeitsarbeit und Textentwürfe. Weniger geeignet ist KI überall dort, wo persönliche Zuwendung, gesundheitliche Einschätzung oder Vereinskultur im Mittelpunkt stehen. Gerade bei einem Gesundheits- und Ge-



KI generiertes Bild von Sebastian Kneipp mit ChatGPT

meinschaftsverein sollte der menschliche Kontakt sichtbar Vorrang behalten.

Kurzfasit

Der Nutzen ist hoch, wenn KI sparsam, transparent und kontrolliert eingesetzt wird; die Risiken steigen, wenn Daten unbedacht eingegeben oder Ergebnisse ungeprüft übernommen werden.

Für Kneipp-Vorstände in Niedersachsen

Einstieg:

1. kleine Anwendungsfälle wählen,
2. Datenschutzregeln schriftlich festhalten,
3. alle KI-Texte menschlich

freigeben.

Welche KI-Tools eignen sich für Vereinsverwaltung

Für die Vereinsverwaltung eignen sich vor allem KI-Tools, die Texte, Kommunikation, Organisation und Dokumente unterstützen. Für kleinere Vereine reicht oft schon eine Kombination aus einem generativen Assistenten wie ChatGPT oder Microsoft Copilot plus einer klassischen Vereinssoftware; spezialisiertere Plattformen kommen eher bei größeren Strukturen infrage.

Bei diesem Beitrag hatte ich Unterstützung von KI. Sie hat

meine Arbeit erleichtert und mir Recherchen abgenommen.

Ihr Roland Luthe



VEREIN & VORSTAND AKTUELL

AKTUELL • UNABHÄNGIG • PRAXISORIENTIERT

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

Sponsoren finden und binden in wirtschaftlich schwierigen Zeiten: Hier ist Ihre „Gebrauchsanleitung“

Wenn die Wirtschaft schwächelt, kürzen viele Unternehmen zuerst dort, wo es nicht sofort wehtut: Marketing, Events und Sponsoring. Genau deshalb brauchen Sie als Vorstand jetzt einen klaren Plan, sonst verlieren Sie beim Sponsoring möglicherweise gegen professionell vorbereitete Vereine. Die gute Nachricht: Gerade in schwierigen Zeiten suchen Unternehmen nach Vertrauen, lokaler Sichtbarkeit und glaubwürdiger Verantwortung. Sponsoring kann all das liefern — wenn Sie es als Partnerschaft verkaufen und nicht als „Almosen“. Der entscheidende Schritt dazu ist: Machen Sie Ihren Verein sponsorenfähig.

In wirtschaftlich schwierigen Zeiten fragt der Sponsor: „Was bringt mir das Investment, und wie sicher ist das?“ Ein Unternehmen will keine Spende geben, es will eine Zielgruppe kaufen: Ihre Mitglieder.

Damit ein Sponsor Ihren Verein unterstützt, muss diese

Zielgruppe zum Unternehmen, zu seinen Produkten und Angeboten passen. Diese Passung müssen Sie ggf. erst herstellen, indem Sie Ihren Verein entsprechend darstellen und damit sponsorenfähig machen.

Zu diesem Zweck müssen Sie zuerst ein Vereinsprofil erstellen, das dem Sponsor zeigt, wofür Ihr Verein steht.

Kurz-Leitfaden für Ihr Vereinsprofil

Dieses Vereinsprofil beantwortet vor allem die folgenden Fragen:

✓ Was machen wir? Definieren Sie Ziele, Leitgedanken und Werte. Wofür steht der Verein im Kern?

✓ Wer sind unserer Mitglieder und Besucher?

Beschreiben Sie den Kreis Ihrer Mitglieder, und stellen Sie dar, wer typischerweise zu Ihren Events kommt (Familien, Senioren, Handwerker). Sponsoren suchen exakt diese Daten, um Streuverluste zu minimieren.

✓ Wie groß ist unsere Reichweite? Hier geht es da-

rum, wie viele Zuschauer Sie z. B. vor Ort haben? Zeigen Sie aber auch, wie groß die Resonanz in der Lokalpresse und in den sozialen Medien ist.

Vom „Geldwunsch“ zum modularen Angebot

Viele Anfragen scheitern, weil sie zu ungenau sind. „Wir suchen einen Sponsor“, ist keine Aussage, die Ihren Verein für Sponsoren interessant macht. Die Frage für den Sponsor lautet: „Was bekomme ich für mein Geld und mein Engagement geboten?“ Ein Sponsor möchte letztendlich nur eines wissen: Was kostet es, und was bringt es?

Bevor Sie Kontakt mit potenziellen Sponsoren aufnehmen, erarbeiten Sie daher am besten passgenaue Angebote für diese. Erstellen Sie Pakete bzw. Sponsoring-Modelle, die den Unternehmen Wahlmöglichkeiten lassen:

✓ Bronze-Paket (Einstieg): Kleiner Betrag, Gegenleistung z. B. Logo auf der Web-

VEREIN & VORSTAND AKTUELL

AKTUELL • UNABHÄNGIG • PRAXISORIENTIERT

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

site und im Newsletter. Ideal für Unternehmen, die „Sichtbarkeit light“ wollen.

✓ Silber-Paket (Präsenz): zusätzlich Banner bei Events oder Logo auf Plakaten.

✓ Gold-Paket (Exklusivität): Namensrecht für ein Projekt (z. B. „XYZ-Jugend-Cup“), Standfläche bei Veranstaltungen oder gemeinsame Social-Media-Serien.

Die aktive Suche: Einfach anrufen?

Was die Kontaktaufnahme zu Sponsoren angeht, herrscht oft Unsicherheit: Darf man Unternehmen einfach „kalt“ anrufen? Die rechtliche Lage sieht so aus: Im Bereich „Business to Business“ (B2B) ist die Telefonakquise zulässig, wenn eine mutmaßliche Einwilligung des Angerufenen vorliegt (§ 7 Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb). Bei einem regionalen Unternehmen und einem lokalen Verein dürfen Sie dieses Interesse am Sponsoring (Imagepflege, regionales Marketing) in der Regel unterstellen.

Beachten Sie beim Anruf: Bevor Sie sich an Unternehmen in Ihrer Region wenden, recherchieren Sie dort nach

dem richtigen Ansprechpartner (Geschäftsführer oder Marketingleiter). Außerdem gilt: Rufen Sie niemals Privatnummern an! Das ist ohne Einwilligung tabu. Kontaktieren Sie Ihren Ansprechpartner also in der Firma. Der Einstieg ins Gespräch gelingt Ihnen mit einem Satz wie: „Ich rufe an, weil wir als lokaler Verein ein Projekt planen, das perfekt zu Ihrer regionalen Ausrichtung passt.“

Sponsoren langfristig binden

In schwierigen Zeiten reicht es nicht, sich einmal im Jahr bei den Sponsoren zu melden. Sie müssen kontinuierlich in Kontakt bleiben. Die folgenden Maßnahmen helfen Ihnen dabei:

✓ Fester Ansprechpartner: Ein Sponsor will nicht mit ständig wechselnden Personen aus dem Vorstand reden. Benennen Sie also einen festen Ansprechpartner, der den Kontakt hält.

✓ Erfolgs-Reporting: Schicken Sie unaufgefordert Fotos von der Bandenwerbung oder Screenshots von Social-Media-Danksagungen. Zeigen Sie dem Sponsor: „Ihr Geld wirkt!“

✓ Frühzeitige Verlänge-

rung: Sprechen Sie nicht erst im letzten Monat einer auslaufenden Vereinbarung über eine Verlängerung, sondern drei Monate vor Ablauf des Vertrags. Wichtig: Präsentieren Sie in diesem Gespräch, was die Maßnahme bislang bewirkt hat.

MEIN TIPP:

Ihr Sponsor erzählt Ihnen: „Der Stand auf Ihrer Vereinsfeier hat sich richtig für uns gelohnt!“, oder:

„Ich werde immer wieder positiv auf unsere Kooperation angesprochen!“

Sammeln Sie solche Aussagen. Dann können Sie ihn in solchen Verlängerungsgesprächen daran erinnern.

*Auszug aus
Verein und Vorstand
Ausgabe 03/2026*

Gelungene Einweihung des Kneippbeckens an der Mühle am Ankumer See



Vor der Mühle

Mit großer Freude hat der im März gegründete Kneipp-Verein Ankum e.V. am Pfingstmontag sein neues Kneippbecken an der vom

Heimatverein Ankum liebevoll neu aufgebauten Wassermühle am Ankumer See offiziell eingeweiht.

Die Feier fand im Rahmen des Deutschen Mühltags 2026 statt, an dem in Niedersachsen und Bremen über 140 historische Wind- und Wassermühlen ihre Pforten öffneten.

Bei bestem Wetter mit Sonnenschein und Temperaturen um die 26 Grad nutzten zahlreiche Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, die Kneipp-Philosophie direkt vor Ort kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

Neben dem kulinarischen Angebot des Heimatvereins



Die Angebote des Kneipp-Vereins lockten viele Interessenten an

Ankum war auch der Kneipp-Verein Ankum mit einem eigenen Aktionsstand direkt am Kneippbecken vertreten. Das Interesse war durchweg groß: Sowohl das Armbecken, als auch das große Kneippbecken wurden von vielen Gästen unter Anleitung ausprobiert.

Gerade bei den sommerlichen Temperaturen sorgte das Kneippen für eine willkommene Erfrischung und begeisterte zahlreiche Interessierte.

Auch kulinarisch hatte der Kneipp-Verein Besonderes vorbereitet.

Angeboten wurden ein erfrischender Saft aus Ackerschachtelhalm, kleine Häpp-



Vorstand und Team am Informationsstand



Für den Kneipp-Verein Ankum war die Einweihung damit ein rundum gelungener Auftakt und ein schönes Zeichen für gelebte Gemeinschaft, Gesundheit und Ehrenamt vor Ort.

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

Natascha Schumick, Ricarda Ruchay, Axel Klein, Stephanie Freese, Julia Kütke, Birgit Karsbeck, Annette Wewering, Heike Hahnenkamp

chen mit Ananas und Basilikum sowie Erdbeeren mit Zitronenverbene. Als kleines Geschenk konnten sich die Besucherinnen und Besucher außerdem ein aromatisches Salz für ein Fußbad selbst veredeln. Dabei standen die Duftnoten Rosmarin, Lavendel und Deep Blue zur Auswahl.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf dem Kneipp-Element "Lebensordnung". Mit Atemübungen zur Reduktion von Stress und Blutdruck, Progressiver Muskelrelaxation, Kinderyoga und Koordinationsübungen zeigte der Verein, wie vielfältig und alltagsnah die Kneipp-Lehre umgesetzt werden kann.

Das Team rund um die 1. Vorsitzende Ricarda Ru-

chay sorgte gemeinsam für einen reibungslosen Aufbau und Abbau sowie für die herzliche Betreuung der Gäste.

Die Veranstaltung war nicht nur ein voller Erfolg, sondern brachte dem Verein weitere Neuanmeldungen interessierter Mitglieder.



Günther Dierker, Birgit Karsbeck, Stephanie Freese, Ricarda Ruchay, Julia Kütke, Annette Wewering, Natascha Schumick

Kneipp-Verein Aurich stellt sich neu auf

Das Jahr 2026 begann beim Kneipp-Verein Aurich wie in den vergangenen Jahren mit einem großen Dankeschön-Frühstück für alle ehrenamtlich Tätigen und deren Partnerinnen und Partner.

Die Vorsitzende Gisela de Vries-Ley hob das ehrenamtliche Engagement hervor, das den Verein am Leben hält. Im März fand dann auch wie jedes Jahr das erste große Treffen für die Mitglieder statt. 36 Personen hatten Spaß beim Kegelvormittag. Zur Mittagszeit gesellten sich zum traditionellen Grünkohlessen weitere 20 Mitglieder hinzu.

Im Vorfeld der für April anberaumten Jahreshauptversammlung hatten mehrere Vorstands- und Beiratsmitglieder angekündigt, dass sie nicht weiter in ihren Ämtern tätig sein möchten. Erfolgreich wurden viele Erkundungs- und Informationsgespräche geführt.

Der Einladung zur Jahreshauptversammlung folgten 53 Vereinsmitglieder, die zu Beginn den Tätigkeitsberichten des Vorstandes und der Gruppenleitungen folgten. Alle Berichte, einschließlich der Kassenbericht der Schatzmeisterin, endeten mit einem zufriedenstellenden Fazit für das abgelaufene Jahr.

Für die sich anschließenden Neuwahlen hatte sich die gute Vorbereitung bezahlt gemacht. Anstelle der bisherigen ersten Vorsitzenden Gisela de Vries-Ley wurde für dieses Amt Susanne Sperling gewählt und de Vries-Ley zur zweiten Vorsitzenden. Weitere Veränderungen gab es noch bei den Schatzmeistern und den Beiratsmitgliedern. Insgesamt wurde die Hälfte aller Ämter mit neuen Personen besetzt.

Bis zum Zeitpunkt der Hauptversammlung hatte der Vorstand die Vereinsplanung für das laufende Jahr schon soweit durchgeführt, dass alle Mitglieder gespannt auf die Vorhaben warten. Besonders erfreu-

lich wird die Inbetriebnahme einer neuen Kneippanlage in der Gemeinde Ihlow am Ihler Meer sein. Für die jährlich stattfindende Tagesfahrt, die in diesem Jahr zu mehreren Stationen ins Ammerland führt, verzeichnete der Verein ein riesiges Interesse bei den Anmeldungen. Daraufhin beschloss der Vorstand die gleiche Fahrt 6 Wochen später noch einmal anzubieten. So werden im Juni und Juli insgesamt 80 Mitglieder einen interessanten Tag im Ammerland verbringen. In der nächsten Ausgabe werden wir über die Aktivitäten berichten.

Text und Bild:
Kneipp-Verein Aurich



Der neue Vorstand des Kneipp-Vereins Aurich

Kneipp-Becken im Kindergarten Max & Moritz feierlich eröffnet

Barsinghausen. Im Kneipp-Kindergarten Max & Moritz im Stadtteil Landringhausen wurde das lang ersehnte Wassertretbecken bei einem fröhlichen Frühlingsfest offiziell eingeweiht. Zahlreiche Gäste, darunter Familien der Kita-Kinder, Unterstützer des Projekts und Vertreter der Verwaltung als Kita-Träger nahmen an der Veranstaltung teil. Darunter waren auch Jutta Pfitzner und Peter Wannemacher, die vom örtlichen Kneipp-Verein eine Spende übergaben, sowie Gisela Gehrman, Vizepräsidentin des Kneipp-Bundes und Mitglied des Landesvorstandes.

Bei bestem Frühlingswetter erwartete die Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit Wassertreten, Kneipp-Angeboten, Aktionsständen sowie einem gemeinsamen Kaffee- und Kuchenbuffet. Für die Kinder ist das Kneippbecken bereits vor der Einweihung ein fester Bestandteil ihres Alltags geworden – umso größer war die Freude, dieses besondere Projekt nun auch offiziell zu würdigen.

Bürgermeister Henning Schünhof betonte die Bedeutung des Projekts für die frühkindliche Bildung und Gesundheitsförderung: „Das



Die Kita-Leiterin Steffi Abela beim Testen des Wassers, natürlich mit Unterstützung

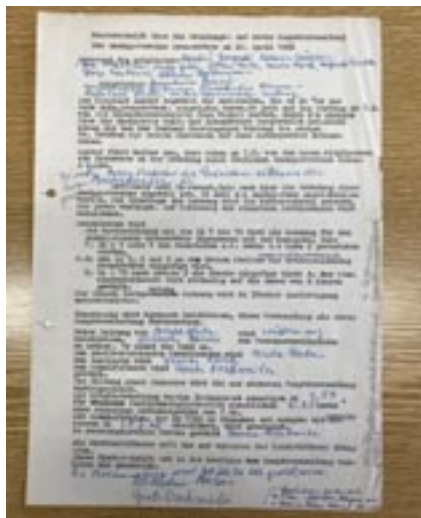
Kneippbecken ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie durch gemeinsames Engagement von Einrichtung, Unterstützern und Verwaltung ein nachhaltiges Angebot für Kinder geschaffen werden kann. Mein Dank gilt allen Beteiligten, die dieses Projekt ermöglicht haben.“ Auch Kita-Leiterin Steffi Abela (auf dem Foto barfuß in Aktion) zeigte sich erfreut über die gelungene Veranstaltung und die große Unterstützung: „Für unsere Kinder ist das Kneippbecken schon lange ein Highlight im Alltag. Umso schöner ist es, dass wir heute gemeinsam mit allen Unterstützerinnen und Unterstützern die offizielle Eröffnung feiern konnten.

Dieses Projekt zeigt, was möglich ist, wenn viele an einem Strang ziehen.“ Die Stadt Barsinghausen dankte bei der Feier ausdrücklich allen Spendern sowie den Planern, die zur Realisierung des Kneippbeckens beigetragen haben. Das Projekt stehe beispielhaft für das starke Engagement vor Ort und die gute Zusammenarbeit zwischen Träger, Einrichtung und Bürgerschaft.

Bild: Peter Wannemacher
Text: Kneipp-Verein Barsinghausen /
Pressemitteilung des Kita-Trägers

60 Jahre Kneipp-Verein Bremervörde

Lebensordnung, Engagement und Gesundheit



Niederschrift Gründung KV Bremervörde

Seit sechs Jahrzehnten dienen die fünf Elemente der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp dem Kneipp-Verein in Bremervörde zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und einem bewussten Lebensstil.

Am 20. April feierte der Ortsverein - einer der größten Vereine der Stadt - Geburtstag. Dieses Datum war der richtige Anlass, um einmal auf die im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Geschichte der Bremervörder Institution zurückzublicken und seine Entwicklung zu würdigen.

Am 20. April 1966 trafen sich neun engagierte Kneippiener im Café Hube, um auf einer Gründungsversammlung Wilhelm Kaiser zum ersten 1. Vorsitzenden, sowie Meta Hube zur ersten 2. Vorsitzenden zu wählen. Schriftführerin wurde Gesine Kück.

Hatha-Yoga und Kostümbälle

Inspiziert durch die Lehren des Priesters, Hydrotherapeuten und Naturheilkundlers Sebastian Kneipp (* 17. Mai 1821 † 17. Juni 1897), dessen Prinzipien auf Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung beruhen, engagierte sich eine Gruppe von Interessierten, um diese ganzheitlichen Ansätze im Vörder Land bekannt zu machen. Fortan weckten Vorträge zu den Kneippschen Säulen das Interesse für verschiedene Kurse. Ilse Camin bot Ernährungskurse an, in den Räumen der AOK wurde die „Kneipp-Praxis“ gezeigt. Fahrten nach Bad Lauterberg zum Kneippkurhaus Heikenberg schlossen sich an, und auf dem Saal vom Café Heins wurden nicht nur Versammlungen abgehalten, sondern zudem fantasievolle Faschings-Feiern mit großartigen Kostümen begangen. Ab 1973 ergänzten Yoga-Kurse mit Hanni Anders die Kneippschen Ideen der Entspannung und ganzheitlicher Gesundheitsvorsorge das Portfolio.

Die Verantwortlichen

Kaiser blieb bis 1977 1. Vorsitzender. Ihm folgte Ortgies



Kinder hatten beim Vörder Seefest Spaß am mobilen Kneipp-Barfußpfad



.Kneipp-Mitglieder am Armbecken im Bremervörder Apothekergarten

Stakemann. 1980 blieb der Posten zunächst vakant, bevor ab 1981 Meta Hube, bis dahin 2. Vorsitzende, die Vereinsleitung verantwortete. 1985 übernahmen Käthe Wichert und Irmgard Kröger die Aufgaben. Letztere wurde 1997 von Karin Seekamp als 2. Vorsitzende abgelöst. 2001 folgten Ingeburg Mauck und Johanna Burfeindt, 2009 Anja Lietz und Sigrid Kölling bzw. 2012 (kommissarisch) Johanna Burfeindt, 2013 Birgit Hashagen und 2015 Ralph Ungehlenk. Lietz blieb bis 2018 1. Vorsitzende. Ihr folgte H.-P. Mikus. Seit 2024 tragen Katja Poppe (1. Vorsitzende), Kerstin Picker (2. Vorsitzende), Angela Mikus (Schriftführerin) und Sonja Holten (Kassenwartin) die Verantwortung. Man habe sich ständig weiterentwickelt, sagen Poppe und Picker. Derzeit zähle der Bre-

mervörder Ortsverein 550 Mitglieder. Zum 25-jährigen Jubiläum konnte der Verein 148 Einzel- sowie 17 Familienmitgliedschaften vorweisen. Somit haben sich diese Zahlen seither mehr als verdoppelt.

Die angebotenen Kurse seien vielfältiger geworden. Natürlich gebe es zudem kostenlose Angebote beim Kneipp-Verein. „Seit dem

vergangenen Jahr bieten wir monatlich - jeweils am zweiten Sonntag um 11 Uhr am Bewegungsparcours beim Vörder See - ein Treffen an, bei dem man gemeinsam den Parcours sportlich durchläuft, um den See oder durch die 'Welt der Sinne' spazieren geht“, so Poppe. „Die Geräte am Parcours sind öffentliche Geräte, die von der Stadt Bremervörde und dem Seniorenbeirat mit uns initiiert wurden. Sie sind für jeden kostenfrei zu nutzen und sorgen mit z. B. den Dreh-Scheiben für die Beweglichkeit der Schultern“, ergänzt Picker. Insgesamt könne man fast alle Muskeln im Parcours bewegen. Etwas weiter, am See, gebe es eine Baumbank, die aufgrund ihrer Sitzhöhe gut für Hüftgelenke und Knie sei. „Gleich dahinter, an der Wassertretstelle, stakst man barfuß im Storchengang



Feier zum 60. Geburtstag des Kneipp-Vereins Bremervörde e. V. (am 20.04.26)

durch das Wasser. Dabei geht es um beruhigende Elemente der Körpergesundheit, weil man mit den Beinen in der freien Luft immer wieder in das kalte Wasser eintaucht.“ Wenige Meter entfernt, hinter dem Haus am See, befindet sich der Kräutergarten sowie ein Armbad. „Wer die Wassertrittstelle genutzt hat, sollte mindestens 20 Minuten warten, bevor die Arme in das erfrischende Wasserbad gelegt werden. Es ist die Tasse Kaffee des Kneippianers“ fügt die zweite Vorsitzende mit einem Lächeln hinzu. Im Kräutergarten gehe es um Entgiftung, um das Bauchwohl, Ernährungsprobleme, Erkältungskrankheiten und Darmgesundheit. „Die gesundheitsfördernden Wirkungen der jeweiligen Pflanzen sind auf den Schildern aufgeführt.“ Die Organisation des Gartens obliegt Angela Mikus.

Jubiläumsfeierlichkeiten

Ein besonderer Dank des Vorstands, so Poppe abschließend im Gespräch, gelte allen Mitgliedern, ehrenamtlichen Helfern und Unterstützern, die den Kneipp-Verein Bremervörde in den vergangenen Jahren geprägt haben. Ihr Engagement und ihre Leidenschaft haben den Verein zu dem gemacht, was er heute ist: Ein Ort der Gesundheit, Ge-



Katja Poppe (1. Vorsitzende) und Angela Mikus (Kräutergartenexpertin)

meinschaft und Lebensfreude. 60 Jahre Kneipp-Verein Bremervörde stehen für gelebte Tradition, stetige Weiterentwicklung und ein starkes Miteinander. Die Prinzipien von Sebastian Kneipp sind auch heute noch aktuell. Sie bieten eine wertvolle Orientierung für

ein gesundes und erfülltes Leben. Der Kneipp-Treff befindet sich in der Buchenstraße 1 in 27432 Bremer-vörde. Weitere Fragen und Informationen gibt es unter Tel.: 04761 8088861 bzw. info@kneippverein-bremer-vörde.de



Kneipp-Liner beim Vörder Seefest 2025 (unter der Leitung von Bärbel Hensel)

Kneipp on Tour



Neptun-Brunnen vor dem Paderborner Dom von Josef Rikus

Diesmal Sprühregen statt Sonne auf der Tagesfahrt nach Paderborn, was aber die Stimmung der Kneippianer und die ihrer Gäste nicht beeinträchtigte. Während eines 90-minütigen Stadtrundganges erhielten wir einen Überblick über die mehr als 1200-jähr. Geschichte Paderborns. Dazu gehören u.a. das Rathaus, die Kaiserpfalzen sowie die Bartholomäuskapelle. Seit der ersten Besiedlung bis heute hat die Pader eine große Bedeutung für das Leben in Paderborn. Über Jahrhunderte waren Wirtschaft, Technik und Handel eng mit dem Wasser verbunden. Mitten in der Paderborner Innenstadt sprudelt Deutschlands ergiebigstes Quellgebiet. Eine gewaltige

Menge Wasser strömt in die Becken der Pader. In sechs Teichen entspringen über 200 Quellen mit einer Schüttmenge von bis zu 900 Litern pro Sekunde. Zur Freude aller zeigte sich

auch die am flachen Ufer ansässige Wasserramsel. Kürzlich wurde Paderborn unter dem Titel "Stadt, Mensch, Fluss-die Pader für Europa" das Europäische Kulturerbe-Siegel verliehen, worauf die Paderborner sehr stolz sind. Ein gemeinsames leckeres Essen trug zur kleinen Ruhepause bei, um anschließend noch einmal auf eigene Faust die Sehenswürdigkeiten zu erkunden, bevor die Heimreise nach einem interessanten Tag angetreten wurde.

Text und Bilder:
Kneipp-Verein Celle



Die Ausflügler vor der Paderhalle. Diese ist eine Mehrzweckhalle und ein Theatergebäude in der ostwestfälischen Kreisstadt Paderborn.

Kneipp-Verein Cuxhaven mit viel Engagement beim 20. Cuxhavener Marathon



Zwölf Teilnehmende gingen für den Kneipp-Verein beim 20. Cuxhavener Marathon mit 6 Kilometer Walken an den Start.

Sportlich aktiv, bestens gelaunt und mit großem Engagement für Gesundheit und Gemeinschaft präsentierte sich der Kneipp-Verein Cuxhaven beim 20. Cuxhavener Marathon am 10. Mai.

Mit insgesamt zwölf Teilnehmenden beteiligte sich der Verein am 6-Kilometer-Walking- und Nordic-Walking-Lauf. Die Stimmung unter den Läuferinnen und Läufern hätte kaum besser sein können. „Es war wunderbar: Alle sind mit sehr guter Laune und zufrieden im Ziel angekommen“, freute sich Martina Kruip aus dem

Teamvorstand. Besonders begeistert zeigte sie sich von den äußeren Bedingungen: „Die Strecke hat richtig Spaß gemacht, die Temperaturen waren ideal zum Walken. Mit Sonne und etwas Sand im Gesicht wurde daraus ein rundum gelungener Sonntag!“

Auch abseits der Strecke zeigte der Verein Präsenz: Direkt gegenüber dem Eingang der Kugelbake-Halle informierten der Teamvorstand, sowie zahlreiche freiwillige Helferinnen und Helfer am Stand über die vielfältigen Angebote und Aktivitäten des Vereins.

Gerlinde Melcher sowie Birgit und Thomas Blass standen gemeinsam mit dem Team für Gespräche bereit, verteilten aktuelle Kurs- und Veranstaltungsprogramme und freuten sich über den großen Zuspruch der Besucherinnen und Besucher.

Auch für kleine Aktionen war gesorgt: Frische Apfelscheiben wurden kostenlos verteilt und am beliebten Wurfstand konnten Kinder und Eltern ihr Geschick testen.

Unter Anleitung von Reinhard Polifke und Inge Blum galt es, Sandsäckchen mög-



Der Marathon-Tag zeigte einmal mehr, wie aktiv und vielseitig sich der Kneipp-Verein Cuxhaven für Bewegung, Gemeinschaft und Gesundheitsförderung einsetzt.

Text: Kneipp-Verein Cuxhaven
Bilder: Wehr

Viel Zuspruch erfuhren der Kneipp-Infostand und das Wurfspiel des Vereins.

Am liebsten treffe ich mich ins Ziel zu werfen. Als kleine Belohnung warteten Kneipp-Beutel, Holzspiele, Anhänger und weitere Überraschungen auf die Teilnehmenden.

Zusätzlich wurde Wasser an durstige Besucherinnen und Besucher ausgeteilt – passend zum gesundheitsorientierten Ansatz des Kneipp-Vereins.

Herzlichen Glückwunsch

Möge Ihr neues Jahr voller glücklicher Zufälle, Gesundheit und wunderbarer Begegnungen sein. Wir wünschen Ihnen Zeit zum Innehalten, Kraft zum Gestalten und Freude am Genießen.

Ihr Team des
Kneipp-Bund-Landesverbandes
Niedersachsen-Bremen e.V.

Kneipp-Verein Garbsen gestaltet neue Lernräume im Grünen



Hier wird gemeinsam gebastelt und gewerkelt, um die Bänke und Kisten für die Grundschule zu fertigen

Ein Herzensprojekt wurde jetzt an der Grundschule Saturnring in Garbsen verwirklicht: Die Innenhöfe, die direkt an die Klassenräume angrenzen, sollten schon seit vielen Jahren freundlicher gestaltet und als „grünes Klassenzimmer“ nutzbar gemacht werden. Der Kneipp-Verein Garbsen unterstützte diese Idee gern und spendierte GG-Pflanzkästen, sowie verschiedene Kräuter-

pflanzen für die Gestaltung der Höfe. Besonders wichtig war dabei, die Kinder aktiv mit einzubeziehen. Gemeinsam wurde gepflanzt, gestaltet und geplant. Die Klassenlehrerin berichtete, dass die Kinder ihren kleinen Innenhof sehr schätzen und sich mit großer Begeisterung um die Kräuter und Pflanzen kümmern. Die Außenbereiche werden vielfältig genutzt: zum Lernen, Lesen,

Beobachten der Natur oder auch für ein gemeinsames Frühstück mit Brot und Kräuterquark an der frischen Luft.

Im Rahmen des Freiwilligentages der Stadt Garbsen packten der Kneipp-Verein, Lehrkräfte, Eltern und der Förderverein gemeinsam mit an. Innerhalb von nur drei Stunden entstanden zwölf mobile Holzbänke. Sie sind leicht genug, um von den Kindern selbst transportiert zu werden, und bieten jeweils Platz für bis zu drei Kinder. So ist ein lebendiger Lern- und Begegnungsort entstanden, der Bewegung, Naturerleben und gemeinschaftliches Miteinander fördert – ganz im Sinne der Kneippschen Gesundheitslehre.



Gruppenfoto aller Aktiven

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

Kneipp-Verein Holzminden hat gewählt



Der neue Vorstand des Kneipp-Vereins Holzminden freut sich auf die Arbeit - Friederike Müller, Kathrin Ostrowski, Eckhard Meier, Annett Fischer und Maria Wedekin



Eckhard Meier (neuer Vorstand), Aloys Grote, Brigitte Hirt, Heike Grote

Der Kneipp-Verein Holzminden hat sich im Rahmen seiner Hauptversammlung personell neu aufgestellt. Nach 18 Jahren im Amt übergab die bisherige Vorsitzende Heike Grote den Staffelfstab an Eckhard Meier, der künftig als Vorstandssprecher fungiert.

Unter der Leitung von Heike Grote habe sich der Verein in den vergangenen Jahren deutlich entwickelt. Die Mitgliederzahl sei von 106 im Jahr 2015 auf aktuell 324 gestiegen. Diese Entwicklung sei nach Vereinsangaben maßgeblich dem Engagement des Vorstandsteams zu verdanken.

Veränderungen im Vorstand

Neben dem Wechsel an der Spitze wurden auch weitere Funktionen im Vorstand neu besetzt. Maria Wedekin

übernimmt die Schriftführung sowie die Mitgliederverwaltung von Brigitte Hirt. Diese wurde im Rahmen der Versammlung für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit und 22 Jahre Vorstandsarbeit geehrt. Zur Ehrung war auch eine Vertreterin des Landesverbands Niedersachsen-Bremen aus Celle angereist. Kathrin Ostrowski verantwortet künftig den sportlichen Bereich einschließlich der Kursverwaltung. Friederike Müller übernimmt allgemeine Verwaltungsaufgaben sowie die Veranstaltungsplanung. Die Kassenführung bleibt weiterhin in den Händen von Annett Fischer.

Ehrungen und Rückblick

Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurden Wolfgang Kleine, Ingrid Stapel und Petra Titze ausgezeichnet. Zudem er-

hielten alle ehrenamtlich Engagierten ein Präsent als Dank für ihren Einsatz. Die Hauptversammlung bot darüber hinaus Gelegenheit, die vielfältigen Angebote des Vereins sowie die geleistete Arbeit darzustellen. Als besonderer Höhepunkt des vergangenen Jahres wurde eine Dampferfahrt mit mehr als 200 Gästen anlässlich des 65-jährigen Bestehens des Vereins hervorgehoben. Dem scheidenden Vorstand wurde ein emotionaler Abschied mit Geschenken, Dankesreden und stehenden Ovationen bereitet.

Text und Bilder:
Kneipp-Verein Holzminden

75 Jahre Kneipp-Verein Lüneburg



Der Vorsitzende Erhard Rölcke führte durch die Veranstaltung, auf den Tag genau 75 Jahre nachdem der Kneipp-Verein an gleicher Stelle gegründet wurde

Bild: Joachim Zießler, Landeszeitung Lüneburg

Höhepunkt der letzten Monate war für den Kneipp-Verein Lüneburg die Jubiläumsveranstaltung am 6. Dezember 2025 in der Kronen-Diele. Vor 75 Jahren wurde an dieser Stelle der Verein aus der Taufe gehoben.

Nach Begrüßung der Gäste durch den 1. Vorsitzenden des Vereins, Erhard Rölcke, folgten Grußworte von Ver-

tretern der Hansestadt Lüneburg und des Landkreises Lüneburg. Den Festvortrag hielt Frau Gehrman vom Landesverband Niedersachsen-Bremen. Im Anschluss daran erfolgte ein Power-Point-Vortrag „75 Jahre Kneipp-Verein Lüneburg e. V.“, der vom Vereinsvorsitzenden vorgetragen wurde. Musikalische Akkordeon-Unterhaltung lockerte die Veranstaltung auf. Bei Getränken und kleinen Snacks fand eine gute Unterhaltung unter den Mitgliedern statt. Zum Jubiläum wurde eine Vereins-Chronik von über 110 Seiten vorgestellt. Diese wird Interessierten gern zur Verfügung gestellt. (Bild) Die ordentliche Mitglieder-

versammlung fand am 20. März bei Kaffee und Kuchen statt. Auf ihr wurden u.a. Ehrungen vorgenommen. Geehrt wurden für 50 Jahre Mitgliedschaft ein Mitglied, für 25 Jahre Mitgliedschaft vier Mitglieder und eine Yogalehrerin für 25 Jahre Tätigkeit im Verein. In den Monaten Januar bis Mai wurden Veranstaltungen, Wanderungen, Fahrten mit Besichtigungen, Klönschnack-Frühstücke und Spielenachmittage angeboten. Anklang bei den Mitgliedern fand die Saisonöffnung der Wasser-tretstelle bei Getränken und Snacks.

Text und Bild:
Kneipp-Verein Lüneburg



Fit für den Notfall



Trainerin Lorena zeigt den Mitgliedern des Kneipp-Vereins wie's geht

Sicherheit geht vor! Und kritische Situationen, in denen Hilfe erforderlich ist, können uns ständig begegnen, sowohl im Verein als auch im privaten Umfeld. Insgesamt 16 engagierte Mitglieder des Kneipp-Vereins Münden – darunter Übungsleiter sowie weitere interessierte Aktive aus unseren Kursen und Gruppen – haben erfolgreich am Erste-Hilfe-Grundlehr-

gang des Deutschen Roten Kreuzes (DRK Kreisverband Göttingen-Northheim) teilgenommen.

In dem ebenso intensiven wie interessanten Kurs wurden nicht nur theoretische Grundlagen aufgefrischt, sondern vor allem die praktische Anwendung trainiert: Von der stabilen Seitenlage, die jede und jeder einmal mit einem Partner aus der

Gruppe ausprobieren konnte, über die Herz-Lungen-Wiederbelebung und dem Einsatz eines Defibrillators (AED – auch dies wurde am Übungsdummy praktisch geprobt), bis hin zur richtigen Wundversorgung und dem sachgerechten Handeln bei alltäglichen Notfällen. Dank der praxisbezogenen Anleitung durch Trainerin Lorena fühlen wir uns nun bestens gerüstet, um in Notsituationen – ob während der Übungsstunden oder im Alltag – schnell und sicher handeln zu können. Ein großes Lob für die kompetente Darstellung der Inhalte und ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden für ihren Einsatz zum Wohle unserer Gemeinschaft!



16 Mitglieder nahmen an dem 1. Hilfe-Kurs teil

Text und Bild:
Kneipp-Verein Münden

Auftakt der Aktionstage im März 2026 zum Thema „Ernährung“ war ein voller Erfolg!



Von der Theorie, über's Schnibbeln bis hin zum Gericht.....

„Es erscheint von größter Wichtigkeit, daß der Leib, diese wunderbarste aller Wohnungen, aus dem besten Material aufgebaut werde.“ (Sebastian Kneipp)

Vor vollem Haus referierte Ernährungsberaterin Brinja Weiglein beim ersten Aktionstag des Kneipp-Vereins Obernkirchen e. V. zum Thema „Ernährung“. Dabei ging sie speziell auf die von Sebastian Kneipp empfohlene Ernährungsweise ein: ein vielseitiger und abwechslungsreicher Speiseplan bildet die Basis für einen gesunden Körper. Regionale, ballaststoffreiche und naturbelassene Lebensmittel sollten auf dem Speiseplan stehen. Kneipp empfahl schon damals „einfache, nahrhafte Kost“ – vollwertige Mischkost

mit viel Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukten. Vollkornprodukte und regionale sowie saisonale Frischkost sollten bevorzugt werden.

Anschließend führte Hobbykoch Karsten Klaus die Teilnehmenden durch den praktischen Teil der Veranstaltung: gemeinsam wurde geschnippelt und gerührt bis ein leckeres und für das Auge ausgesprochen ansehnliches „Menü“ auf den Teller gezaubert wurde. Karsten Klaus, der sich an diesem Nachmittag für den Kneipp-Verein Obernkirchen e. V. ehrenamtlich zur Verfügung stellte, traf mit seinen Rezepten den Geschmacksnerv der Teilnehmenden. Selbst hergestellter Frischkäse, Kräuter aus dem eigenen Garten, saisonale

und regionale Produkte, die zu verschiedenen Aufstrichen und Salaten zubereitet wurden und eine Menge an Information trugen zum guten Gelingen der Veranstaltung bei.

Text und Bild:
Kneipp-Verein Obernkirchen



Das fertige Produkt. Guten Appetit!

Wanderung Adonisröschen

Für das Jahr 2026 wurde der Wanderplan der Kneippfreunde Salzgitter-Bad e.V. bereits im Herbst 2025 aufgestellt.

Wir kooperieren mit dem Kneipp-Verein Wolfenbüttel.

Die Beteiligung ist durchweg sehr gut, es nehmen zwischen 20 und 27 Personen teil. Die älteste Teilnehmerin ist 86 und der älteste Teilnehmer ist 88 Jahre. Die einzelnen Wanderungen sind ca. 10 km lang. Es wird darauf geachtet, dass sich keine Wanderung im Zeitraum von 5 Jahren wiederholt. Nach Beendigung der Wanderungen wird immer gemeinsam Kaffee getrunken. Bei dieser Personenzahl ist dies schon eine Heraus-

forderung ein entsprechendes Lokal in der Nähe zu finden.

Die Wanderführerin Waltraud Isensee aus Wolfenbüttel hat die erste Wanderung am 22.3.26 geführt. Wir wanderten in Braunschweig-Waggum um den Bienroder See und durch das Beberbachtal.

Alle anderen Wanderungen 2026 werden durch den 1. Vorsitzenden Klaus-Dieter Blumenberg geführt.

Am 12.4.26 wanderten wir im Bereich Börnecke bei Blankenburg/Harz. Wir waren pünktlich zur Adonisröschen Blüte vor Ort. Die Adonisröschen (Adonis) sind

eine Pflanzengattung aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae), die rund 30 bis 35 Arten umfassen und in Europa sowie den kühleren Regionen Asiens beheimatet sind. Sie sind bekannt für ihre auffälligen, leuchtenden Blüten, aber auch für ihre starke Giftigkeit. Sie bilden große, goldgelbe Blüten und blühen von März bis Mai, sind extrem winterhart (bis -40°C) und ziehen sich im Sommer komplett in die Erde zurück. Die Adonisröschen bevorzugen vollsonnige, trockene, magere und kalkhaltige Böden, wie Steppen- oder Trockenrasen.

Auf dem weiteren Weg der Wanderung besuchten wir die Sandsteinhöhlen von Börnecke im dichten Kiefernwald. Diese Höhlen dienten im 2. Weltkrieg für die Dorfbewohner als Luftschutzbunker.

Kaffee gab es dann im Hotel Finkenherd in der Nähe vom schönen Schloss Blankenburg.

Zum 1. Mai fuhren wir mit 7 PKW nach Düna bei Osterode/Harz.

Dort wanderten wir durch das Karstgebiet mit Erdfällen und Höhlen. In die Jettenhöhle sind einige den steilen Hang



Adonisröschen

hochgeklettert, eine Taschenlampe hatte der Wanderführer vorsorglich mitgenommen. Zum Kaffeetrinken sind wir 15 km nach Bad Lauterberg gefahren.

Geplant war dann ein gemeinsamer Aufstieg auf den Hausberg.

Einige Wanderer haben sich für den Sessellift entschieden und haben eine Berg- und Talfahrt gewählt.

Am 24.5.26 ging es nach Braunschweig Lehdorf. Start war am Oelper Wald-

haus, weiter Richtung PTB (Atomuhr), danach bei warmen Wetter Richtung Kanzlerfeld und weiter nach Braunschweig Lamme. In der Wiesenlandschaft konnten wir noch ein Storchenpaar beim Füttern der Jungen zusehen. Im Kaffee Sander hatten wir Plätze reserviert, nach einer Stunde begann die Rückfahrt Richtung Heimat.

Gegen 16 Uhr 30 waren wir zurück. Es folgen in diesem Jahr noch sieben weitere

Wanderungen:

Am 21.06.26 nach Festenburg im Harz und am 19.07.26 nach Nauen bei Lutter. Dort geht's zur Quarzsandgrube Bodenstein und zu den Ohehütten, die vom Harzklub betrieben werden.

Alle wünschen sich bei den folgenden Wanderungen schönes Wanderwetter und möglichst wenig Regen.

Gedankenwind

Der Wind weht sachte durch das Land, die Füße spüren den warmen Sand. Nur Sonnenwärme auf der Haut, wer jetzt noch auf die Uhrzeit schaut? Die Welt zieht leise an uns vorbei, der Kopf wird leicht, das Herz wird frei.

*Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit!
Ihr Team vom Kneipp-Bund Landesverband*

Kneipp zum Kennenlernen



Beispiele der Kneippschen Prävention, links: beim Armbad, rechts kurz vor dem Wassertreten.

Im Juni haben wir das Tagesseminar "Kneipp zum Kennenlernen" in unserem Nachbarort Bad Münde durchgeführt.

Zwischenzeitlich haben wir

als Verein von ALLEN !!!! Teilnehmer*innen ein sehr positives Feedback erhalten. Egal ob Location, Seminarleiterin, der schöne Kurpark nebst Kneippbecken, Grädierwerk oder das wunderbare Essen, was für uns gezaubert wurde - alles war mehr als in Ordnung!

Dank Roswitha Kaiser und ihren Ausführungen, den praktischen Hinweisen und Tipps, war es ein sehr informativer und kurzweiliger Tag!

Kneipps Naturheilverfahren ist schon einzigartig. Und auch die Prävention ist so einfach, wie genial.

Danke auch an alle Teilnehmer*innen und an die, die diese Veranstaltung möglich

gemacht haben. Es war ein toller Tag.

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



Alle Teilnehmenden lauschen den Worten der Referentin Roswitha Kaiser

FÜNF GEWINNT
DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



WWW.KNEIPPUND.DE

Die heilende Kraft der Bäume spüren



Barfuß den Waldboden spüren

Unser gemeinsames Waldbaden Anfang Juni hallt immer noch in uns nach.

Ganze drei Stunden lang sind wir tief in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes eingetaucht. Wir haben die Hektik des Alltags hinter uns gelassen und den Blick für die wunderbaren Kleinigkeiten geschärft, die man sonst so leicht übersieht.

Das feine Moos, das Rauschen der Wipfel, der Duft von feuchter Erde. Es war ein Fest für die Sinne und ein perfektes Beispiel zu dem Kneipp Element Lebensordnung. Waldbaden stammt

ursprünglich aus Japan und heißt dort Shinrin-Yoku, was übersetzt „Baden in der Waldatmosphäre“ bedeutet. Es ist eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge. Beim Waldbaden geht es nicht um sportliche Leistung oder Wandern. Stattdessen verweilt man bewusst im Wald, bewegt sich sehr langsam und öffnet alle Sinne für die Natur. Die riesige Nachfrage und das großartige Feedback für das Waldbaden haben uns überwältigt!

Eines steht fest: Das Waldbaden wird definitiv wiederholt.

Doch die Kneippsche Lehre hält noch so viel mehr Entdeckungen für uns bereit. Deshalb widmen wir uns als Nächstes dem faszinierenden Element der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Sie sind herzlich zu unserer kommenden Kräuterwanderung eingeladen!

Gemeinsam wollen wir die grünen Schätze vor unserer Haustür mit ganz anderen Augen sehen. Welche Heilkräfte schlummern in den unscheinbaren Pflanzen am Wegesrand? Wie bereichert wildes Grün unsere Küche, und welche alten Hausmittel tun unserem Körper jetzt be-



Es gibt so viel zu entdecken und wahrzunehmen

sonders gut? Wir werden fühlen, riechen, staunen und jede Menge praktisches Wissen für den Alltag mit nach Hause nehmen. Freuen Sie sich auf ein neues, lebendiges Kneipp-Erlebnis in der Gemeinschaft!

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



Wanderwoche ins Kleinwalsertal



35 Kneippianer vor der Abfahrt ins Kleinwalsertal

Vom 7. bis 12. Juni erwanderten 35 Kneippianerinnen und Kneippianer das Kleinwalsertal.

Die Wanderwoche war geprägt von abwechslungsreichen Wegen, eindrucksvollen Bergpanoramen und vielen gemeinsamen Erlebnissen. Zu den Höhepunkten zählten Wanderungen durch stille Seitentäler mit spektakulären Wasserfällen und Bachläufen oder entlang von aussichtsreichen Wegen mit bis zu 2.000 m Höhe mit fantastischen Ausblicken auf die Gipfel der Allgäuer Alpen. Dank der großen Zahl an Wanderführern konnten an den einzelnen Tagen bis zu 4 Wanderungen mit unterschiedlicher Länge und Höhenmetern angeboten werden. Die Gruppen meisterten Anstiege und längere

Etappen und hatten auch bei wechselndem Wetter Freude an der Natur. Mit der Walsercard konnte auch jeder oder jede per Gondel einen Gipfel „erklimmen“. Alle Gruppen besuchten die beeindruckende Breitachklamm. Wir bewunderten die faszinierenden Gebilde, die das Wasser im Laufe der Jahrzehnte in den Stein geschliffen hat.



Auf allen Wanderungen konnten wir die Flora und Fauna des Kleinwalsertals bestaunen. Insgesamt war die Wanderwoche ein gelungenes Erlebnis. Sie verband Bewegung, Naturgenuss und Gemeinschaft auf eine sehr schöne Weise.

Viele Eindrücke werden sicher noch lange in Erinnerung bleiben. Großen Anteil daran hatte auch unsere gastliche Unterkunft in Haller's Posthotel und Anja und ihr tolles Team in den Poststuben, die sich um unser leibliches Wohl gesorgt haben.

Text: Uwe Lübking
Bilder: Kneipp-Verein Wunstorf

Links: Ein Blick ins Kleinwalsertal

Die Königskerze



Steckbrief „Großblütige Königskerze“

- ✓ Botanischer Name: *Verbascum densiflorum*
- ✓ Deutscher Name: Großblütige Königskerze
- ✓ Familie: Braunwurzgewächse (Scrophulariaceae)
- ✓ Gattung: Königskerzen (*Verbascum*)
- ✓ Andere Namen: Wollblume
- ✓ Lebensdauer: zweijährig
- ✓ Wuchsform: Blattrosette im ersten Jahr
- ✓ Wuchshöhe: 50 bis 250 cm
- ✓ Wurzelwerk: Pfahlwurzel
- ✓ Blütezeit: Juli bis September
- ✓ Blütenstand: langer, walzenförmiger Blütenstand
- ✓ Fruchtreife: September bis Oktober
- ✓ Boden/Standort: trockene bis frische, nährstoffreiche und meist kalkhaltige Böden; Schuttplätze, Wegränder, Dämme, Waldschläge
- ✓ Giftigkeit: Für den Menschen in allen Pflanzenteilen ungiftig.

Bei der Königskerze bildet sich im ersten Jahr die Blattrosette und erst im zweiten Jahr folgt der Blütenstand, sprich die wunderschöne gelbleuchtende „Kerzenblüte“.

Wirkstoffe: Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide in den Blüten, die einzeln und nur an sonnigen Tagen gesammelt werden, am besten gegen 11.00 Uhr am Vormittag.

Einsatzgebiete: Reizhusten, Bronchitis, Halsentzündung und als sanfte Schleimhautpflege. Laut Hildegard von Bingen soll die Königskerze auch das Gemüt erheitern und die Stimmung heben.

Die Königskerze (*Verbascum*) gilt in der Mythologie als mächtige Licht- und Schutzpflanze. Ihre leuchtend gelben Blüten und der aufrechte Wuchs brachten ihr im Volksglauben eine tiefe spirituelle Bedeutung ein

✓ Antike Fackel: Aufgrund ihres geraden, kerzenartigen Wuchses wurden die Stängel in Fett getaucht und dienten in der Antike, bei den Kelten und Germanen als mystische Fackeln bei Ritualen und Umzügen.

✓ Vermittlerin zwischen den Welten: Im Volksglauben galt die Pflanze als Binde-

glied zwischen Diesseits und Jenseits. Wuchs eine Königskerze auf einem Grab, deutete man dies als Zeichen der Seele, die um ein Gebet für ihr Seelenheil bat.

✓ Wetterorakel: Aus der Neigung der Pflanze und der Blütenanordnung wurde im Spätsommer der Winter abgelesen. Blühte sie weit unten am Stängel, kam der Winter früh. Neigt sich die Spitze der Kerze nach Osten, deutet es auf gutes Wetter hin, neigt sie sich nach Westen soll es Regen geben.

✓ Christliche Symbolik: In der Kirche wird die Königskerze an Maria Himmelfahrt

(15. August) geweiht und symbolisiert das Zepter der Jungfrau Maria.

Wein nach Hildegard von Bingen

- 500 ml Wein
- 1 Eßl. Königskerzenblüten
- 1 Eßl. Fenchelsamen

Das Gemisch kurz aufkochen, abseihen, abkühlen lassen und in eine ausgekochte Flasche füllen. Ein bis dreimal täglich ein Schnapsglas zu sich nehmen, es soll Körper, Geist und Seele guttun.

Tee gegen Husten und Bronchitis

Die Inhaltsstoffe der Königskerze unterstützen bei Erkältung, Husten und Bronchitis. Sie kann Schleim lösen und gereizten Husten beruhigen. Sie brauchen ...

2 TL getrocknete Königskerzenblüten in einen Teefilter geben, diese übergießen Sie mit heißem Wasser und lassen ihn 10 Minuten ziehen. Davon 2 bis 3 Tassen in kleinen Schlucken täglich trinken.

Königskerzen-Salbe lässt sich leicht aus hochwertigem Pflanzenöl, Bienenwachs und Königskerzenblüten herstellen. Die Blüten wirken beruhigend, entzündungshemmend und regenerie-

rend bei trockener, gereizter Haut.

Die Zubereitung erfolgt in zwei Schritten:

Zuerst wird ein Ölauszug (Mazerat) angesetzt, danach wird das Öl mit Bienenwachs zur Salbe gerührt.

1. Schritt: Königskerzen-Ölauszug herstellen

Für die Salbenbasis benötigen Sie einen Ansatz mit den Blüten der Königskerze.

✓ **Zutaten:** 1 Handvoll frische oder getrocknete Königskerzenblüten, ca. 100 ml Pflanzenöl (z.B. hochwertiges Oliven- oder Mandelöl).

✓ **Zubereitung:** Geben Sie die Blüten in ein sauberes, verschließbares Glas und gießen Sie das Öl darüber, bis alle Blüten vollständig bedeckt sind.

✓ **Wartezeit:** Lassen Sie den Auszug an einem warmen, hellen Ort ca. 2 bis 4 Wochen ziehen. Schütteln Sie das Glas täglich leicht durch.

Filtern: Danach den Auszug durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter abseihen, um die Blütenreste zu entfernen.

2. Schritt: Die Salbe rühren

Aus dem fertigen Königskerzenöl wird nun die feste Salbe hergestellt.

Zutaten: 50 ml Königskerzen-Ölauszug, ca. 5 g bis 6 g Bienenwachs (in Pastillenform). Optional: 1 TL Sheabutter für zusätzliche Pflege.

✓ Zubereitung:

1. Das Bienenwachs und das Öl in ein feuerfestes Glas geben und in ein heißes Wasserbad stellen.

2. Unter vorsichtigem Rühren das Wachs langsam schmelzen lassen.

3. Den Topf vom Herd nehmen und die noch flüssige Salbenmasse zügig in kleine, desinfizierte Salbentiegel füllen.

4. Die Tiegel offen stehen lassen, bis die Salbe vollständig abgekühlt und fest geworden ist.

Anwendung und Haltbarkeit

Die Salbe eignet sich ideal zur Pflege von rauer Haut, kleinen Wunden, rissigen Händen oder Insektenstichen. Sie ist an einem kühlen, dunklen Ort etwa 6 Monate haltbar. Achten Sie auf absolute Sauberkeit beim Abfüllen, um die Haltbarkeit zu gewährleisten.

*Text: Roswitha Kaiser
Bild: enjoy_berlin*

Große Freude beim Kneipp-Kindergarten



von Links: Herr Apholz, Vorstandsmitglied des Kneipp-Vereins und die Leitung der Kita bei der Scheckübergabe

Die Doppelkopfrunde im Kneipp-Verein Bad Nenndorf veranstaltete am 03. November 2025 mit ihren Mitgliedern ein Doppelkopf-Turnier, an dem 19 Spieler teilnahmen. Das Startgeld wurde durch Spenden aufgestockt und es kamen 420,00 Euro zusammen, die der Kneipp-Verein dem Förderverein

„Kleine Gespenster“ des Kneipp-Kindergartens Bahnhofstraße übergeben wurden. Die Überraschung und die Freude über diese großzügige Spende waren riesengroß.

Im April 2026 hieß es dann für unsere 60 Kinder, dem gesamten Erzieherteam und vielen begleitenden Eltern:



Auch Störche waren zu sehen

Ab in den Bus und auf in die Natur!

Dank der großzügigen Spende konnten wir einen fantastischen Tag im Wisentgehege in Springe verbringen.

Die Kinder staunten während des Ausflugs über ein vielfältiges Waldtierangebot. Dazu zählten u.a. riesige Elche, Bären, Hirsche, Luchse, Wildvögel und Timberwölfe, die dieses Jahr Nachwuchs bekamen.

In der Luft faszinierten majestätische Bussarde. Ein echter Falkner präsentierte uns die beeindruckenden Jagdkünste seiner Greifvögel. Die spektakuläre Flugshow mit Bussarden und Falken bestaunten nicht nur die Kinder.

Neben dem Lernen standen das Lachen und Entdecken im Vordergrund.

Dieser Ausflug wird allen Beteiligten noch lange in Erinnerung bleiben.

Nochmal eine herzliches Dankeschön an den Kneipp-Verein Bad Nenndorf, der diesen Tag möglich gemacht hat!

**Text: Kneipp-Verein und Kita
Bilder: Kneipp-Verein Bad Nenndorf
und Pixabay**

Die Wirkung von Lavendelsäckchen



Lavendelsäckchen in der Kita selber herstellen, ganz einfach, und es gefällt den Kindern.

Material:

- aus Stoffresten genähte Säckchen
- Scheren
- dünner Filzstift
- getrockneten Lavendel und andere Kräuter
- Geschenkband
- Teelöffel

So haben wir es gemacht:

Wir haben die getrockneten Kräuter auf ein Tablett gelegt und mit einem Tuch abgedeckt. Die Kinder durften an den verschiedenen Kräutern riechen.

Begleitend haben wir Fragen gestellt:

- Wie riecht es?
- Riecht es süß, würzig, angenehm oder unangenehm?
- An was erinnert dich der Geruch?
- Kennst du ihn?
- Wo hast du ihn schon mal gerochen?

Danach gab es Zeit zu überlegen, ob diese Kräuter im Kindergarten wachsen und wenn ja, wo?

Nun durfte jedes Kind ein Stoffsäckchen mit getrock-

netem Lavendel füllen.

Vorher mussten Sie die getrockneten Blüten vom Stiel entfernen.

Zuletzt wurden die Säckchen mit einem Geschenkband zugeschnürt und mit dem Namen des Kindes beschriftet.

In unserer Ruhezeit, nach dem Mittagessen, nutzen wir es bei Entspannungsübungen, z.B. bei Traumreisen, wo es sich die Kinder auf den Bauch legen.

Text und Bilder:
Kita St. Georg Garten



Von oben: Die Zutaten, das Abstreifen der getrockneten Blüten, das Befüllen der Säckchen



Die fertigen Lavendelsäckchen

Hüpfen, balancieren, kriechen

Die Kinder freuen sich jede Woche auf die Sportstunde



Die Kinder der Kita Lummerland beim Yoga, davor der Yogaaffe, der immer dabei ist.

Im Bewegungsraum haben sie die Möglichkeit, ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf zu lassen und sich richtig auszutoben.

Die Erzieher*innen Nina und Daniel planen regelmäßig neue Bewegungsangebote und abwechslungsreiche Parcours, die den Kindern viel Freude bereiten. Die Kinder haben dabei nicht nur viel Spaß, sondern entwickeln gleichzeitig ihre motorischen Fähigkeiten, sowie ihr Gleichgewichts- und Körpergefühl weiter. In den Sommermonaten fin-

det die Sportstunde auch gerne im Freien an der frischen Luft statt.

Nach dem Sport geht es für die Kinder zum Wassertreten in unseren Kneipp-Raum. Das Wassertreten bildet einen gelungenen Abschluss der Sportstunde:

Es fördert das Wohlbefinden und schenkt den Kindern eine angenehme Abkühlung.

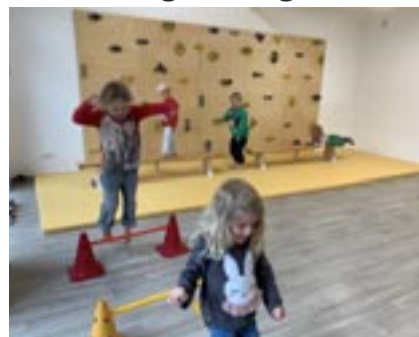
Auch Kinderyoga hat einen festen Platz in unserem Kindergartenalltag. Annett, die über eine Kinderyoga-ausbildung verfügt, bietet

regelmäßig Yoga-Kurse an und wird dabei von ihrer Kollegin Annika unterstützt. Ein besonderer Begleiter ist dabei Yogichi, der Yoga-Affe. Gemeinsam mit ihm entdecken die Kinder spielerisch verschiedene Yoga-übungen und erleben Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit auf kindgerechte Weise.

Dabei entdecken die Kinder spielerisch die gesundheitsfördernden Aspekte der Kneipp-Lehre, die fest in unserem pädagogischen Alltag verankert sind.

Gemeinsame Aktivitäten und wiederkehrende Routinen bereichern den Alltag der Kinder und sorgen für viele fröhliche und unvergessliche Erlebnisse.

**Text und Bilder:
Kita Lummerland**



Diverse Übungen der Kinder, die die Bewegung und gleichzeitig die Achtsamkeit fördern.

Aktiver Naturschutz für die Kleinsten

Kneipp-Kitas und Grundschule freuen sich über Insektenhotels

Große Freude bei den zertifizierten Kneipp-Kindertageseinrichtungen in der Region Verden.

Herr Mohnhaupt vom Kneipp-Bund Landesver-

band Niedersachsen-Bremen e.V. hat dem Kneipp-Verein Verden e.V. nützliche Insektenhotels für die Weitergabe an die örtlichen 5 zertifizierten Kitas und eine

zertifizierte Grundschule überreicht.

Diese wurden als umweltpädagogisches Geschenk an die lokalen Einrichtungen verteilt. Die Insekten-Hotels bieten wilden Bienen, Wespen und anderen Nützlingen einen sicheren Unterschlupf und Nisthilfe.

Gleichzeitig dienen sie den Kindern als spannendes Beobachtungsobjekt im Kita- und Schulalltag, um Natur- und Artenschutz hautnah zu erleben.

Die Einrichtungen freuten sich über die Unterstützung. Der Kneipp-Verein Verden und alle beteiligten Einrichtungen bedanken sich herzlich beim Landesverband für dieses wertvolle Umweltgeschenk, das einen praktischen Beitrag zur Biodiversität leistet und das Kneipp-Element „Lebensordnung“ (im Sinne eines achtsamen Umgangs mit der Natur) perfekt ergänzt.



Text und Bilder:
Christine Ernst, KV Verden

Frau Ernst bei der Übergabe der Insektenhotels.

Übergabe der Zertifizierungs-Urkunde an die Kita „KinderReich“ in Sachsenhagen



„Steinhude am Meer“, Anregungen.

Die Einrichtung „KinderReich“ trat am 01.06.2026 in den Kneipp-Verein Wunstorf e.V. ein, so dass der Anerkennung nichts mehr im Wege stand.

Nach einer kurzen Führung durch das wunderschön eingerichtete „KinderReich“ und dem Außengelände mit Kräutergarten war es dann

Seit ca. 1 Jahr strebt die Kindertageseinrichtung „KinderReich“ in Sachsenhagen das Siegel für geprüfte Qualität ganzheitlicher Gesundheitsförderung der 5 Elemente Sebastian Kneipps an. Um dies zu erreichen, holte sich die Leiterin, Frau Diane Kobusch mit ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in der schon zertifizierten Städtischen Kindertagesstätte



Oben: Die Urkunde der zertifizierten Kindertageseinrichtung „KinderReich“

Mitte: Der mit überreichte Wimpel und die Plakette des Kneippbundes

Unten: die Leitung der Kita, Frau Gehrmann vom Landesverband und daneben Petra Deschler und Christian Weber vom Kneipp-Verein Wunstorf

soweit:

Am 19.06.2026 um 10:30 Uhr erschien vom Vorstand des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen-Bremen e.V. Gisela Gehrmann, vom Kneipp-Verein Wunstorf der 1. Vorsitzende Christian Weber sowie Petra Deschler, die Ansprechpartnerin unserer Partner der Kindertagesstätten und Schulen, sowie Ursula Ragge für die Öffentlichkeitsarbeit zur feierlichen Übergabe der Urkunde, eines Siegels für die Hauswand und einem Wimpel. Außerdem übergab Frau Gehrmann noch eine Erdbeerpflanze mit schon reifen Früchten und einige



Kräutertöpfe.

Herr Weber übergab eine Geldsumme zur Erweiterung der Einrichtung.

Den Gästen wurde mit viel Phantasie und Begeisterung der Kinder ein kleines Theaterstück über das Leben unseres Patrons Sebastian

Kneipp vorgeführt.

Als Erfrischung gab es danach für alle Getränke und Eis. Ein perfekter Tag!

**Text und Bilder:
U. Ragge, KV Wunstorf**



Das Team, die Kita-Leitung, die Gäste des Kneipp-Vereins und des Landesverbandes in der hinteren Reihe, davor die Kinder der Kindertageseinrichtung



Spendenlauf von Bodo Clemens vorzeitig beendet

Der 83-jährige Kneippianer Bodo Clemens ist im Februar 2026 zu einer 3.200 km langen Wanderung von Ramin (Mecklenburg-Vorpommern) bis ins spanische Santiago de Compostela aufgebrochen, um Spenden für die Gesundheitsstiftung des Kneipp-Bundes, sowie die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSK)



zu sammeln. Damit sollten auch die Themen Prävention, Bewegung und Lebensfreude in den Fokus gerückt werden. Auf Anraten seines Arztes musste er das Langzeitprojekt jedoch vorzeitig im französischen Dijon beenden, um keine Lang-



Langzeitschäden zu riskieren. Er hatte sich eine schwere Bronchitis mit anschließender Lungenentzündung zugezogen. Mittlerweile ist Bodo Clemens genesen und wir wünschen ihm weiterhin eine gute Gesundheit – sie ist das wichtigste, was wir haben. Wir bedanken uns bei den nds. Kneipp-Vereinen,

Vereinen, die Bodo bei seiner Wanderung unterstützt haben. Spenden sind weiterhin willkommen, sie sind für den guten Zweck.

Ihr LV Team



Titel:

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

Bezugsbedingungen:

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

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

Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.

Gisela Gehrman, Roland Luthe,
Ralf Mohnhaupt

Jägerstr. 20a, 29221 Celle;

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

Internet: www.kneipp-bund-nds.de

Eingetragen beim Amtsgericht Lüneburg
VR 200223

Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

Redaktion und Layout:

Ralf Mohnhaupt, 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: 800 Stück

Redaktionsschluss für unser nächstes

Nds.-Info:

Beiträge in digitaler Form bitte bis zum
31.10.2026 einreichen.

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



1821 - 2021

K N E I P P

Zitat von Sebastian Kneipp

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“

Dieses kann entsprechend den verschiedenen Ständen und Lebensaltern auf die mannigfaltigste Weise geübt werden.“

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



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.



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.