

Niedersachsen-Bremen

Info 01-2021

200 Jahre
Sebastian Kneipp



**Einfach.
Ganzheitlich.
Natürlich.**

 **Bund**
Kneipp
aktiv & gesund



Landesverband
Niedersachsen-
Bremen e.V.



Landesverband
Niedersachsen-
Bremen e.V.



1821 - 2021

KNEIPP

JAHRE

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

Unsere Telefonnummern:

Vorwahl: 05141

Zentrale: 97805-0
Fax: 97805-20

Sabine Bein 97805-23
Birgit Rudolf 97805-24

Bitte aktualisieren Sie bei Bedarf Ihre Unterlagen.
Vielen Dank.

VorwortSeite 3

Der Landesverband informiert:

Neue Vorstandsämter zu besetzenSeite 4
Termin LandeshauptversammlungSeite 5
Auszug aus Verein & Vorstand aktuellSeite 6
Kneipp-Jahr 2021Seite 27
Herzlichen Glückwunsch S. KneippSeite 31
Kneipp-ZitateSeite 30

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Zu Lesen auf den Seiten 9 - 19

Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen

KiTa-Malspaß BildergalerieSeite 24
Landesverband zeichnet Kinder ausSeite 20
Kita St. AnsgarSeite 21
Kita Steinhuder MeerSeite 22
MitmachZirkusSeite 23

Sonstiges

GeburtstagsgrüßeSeite 12
S.Kneipp-VisiteSeite 32
Kindermund tut Wahrheit kundSeite 34
Das Kinderzentrum Artland gratuliertSeite 34
KinderrätselSeite 35
ReferentensteckbriefeSeite 37
Bildungsprogramm 2021Seite 39
BrainwalkingSeite 43
RätselleckeSeite 44
Kneipp-Filme auf YouTubeSeite 46
ImpressumSeite 47



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

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

Es sieht gut aus und es zeichnet sich die Hoffnung ab, dass wir Schritt für Schritt in den normalen Alltag zurückkehren können. Die Impfungen zeigen Wirkung und der Sommer unterstützt unsere Bemühungen, das Virus eindämmen zu können. Ob es schon Zeit ist, eine Bilanz zu ziehen? Vielleicht noch zu früh, wir werden noch abwarten müssen. Aus Sicht des Vereinslebens haben wir aber wohl zwei Jahre verloren und es wird eine Menge an Arbeit in den Vereinen zu leisten sein, um an die „Vor-Corona“ Zeit anknüpfen zu können.

Auch der Kneipp- Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V. hat seine Planung fortlaufend anpassen müssen. Wir haben schmerzhaft Entscheidungen zu den Absagen / Terminverschiebungen unserer Veranstaltungen im Bereich der Aus- und Weiterbildung, sowie bei unserer Jahreshauptversammlung und zur Festveranstaltung zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp, treffen müssen.

Die Jahreshauptversammlung mit dem neuen Tagungsort Verden und dem Niedersachsen Hof, ist nun für den 14. August 2021 terminiert. Mit der Planung zu einer möglichen Festveranstaltung zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp, wird sich dann der neu gewählte Vorstand befassen.

Gerne hätten wir diesen runden Geburtstag mit Ihnen, den Mitgliedern in den Vereinen gefeiert und den Geburtstag im Rahmen von öffentlichen Veranstaltungen für Ihren Verein und unser gemeinsames Anliegen genutzt. Eine verantwortungsvolle Planung, war bisher jedoch noch nicht möglich.

Einen verschobenen Geburtstag kann man nachholen, ein verlorenes Leben oder gemeinsame Lebenszeit dagegen nicht. In diesem Sinne, auf ein gesundes Wiedertreffen!

Mit kneipp'schen Grüßen

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



Stehend: Bernhard Haug, Helmut Gätjen, Heinz-Peter Mikus
kniend: Werner Heinelt und Ralf Mohnhaupt

Neue Vorstandsämter zu besetzen

Wir möchten Sie davon in Kenntnis setzen, dass drei Herren unseres Vorstandes bei der nächsten Wahl am 14.08.2021 uns als Vorstandsmitglieder nicht mehr zur Verfügung stehen werden.



Helmut Gätjen



Werner Heinelt



Heinz-Peter Mikus

„Man müsse den jüngeren Platz machen“, so wird oft argumentiert, denn jüngere und neu gewählte Vorstandsmitglieder bringen oftmals Schwung in die Vereinsstrukturen. Gerade in der ehrenamtlichen Tätigkeit sind dadurch positive Auswirkungen deutlich spürbar.

Seit vielen Jahre standen uns Helmut Gätjen, Werner Heinelt und Heinz-Peter Mikus mit Rat und Tat zu Seite. Durch Ihr Wissen und Engagement wurden viele Bereiche des Vereinslebens modernisiert und ausgebaut. Von einer Aktualisierung der Satzung auf eine moderne ansprechende, die Handlungsmöglichkeiten zeitlich optimierter möglich machen, wie zum Beispiel der einfache Mehrheitsbeschluss bei Landeshauptversammlungen oder auch mehr Freiraum bei Vorstandsarbeiten und eine größere Flexibilität zwischen Vorstand und Beirat.

Auch das immer wehrende Thema der Gewinnung von Mitgliedern in Kneipp-Vereinen, Um- oder Neustrukturierung von Arbeiten in den Vorständen und Beiräten oder einfach nur ein offenes Ohr für das Anliegen der Kneipp-Vereine zuhaben wurde beständig von den Herren, die auch Verbandsberater sind, umgesetzt.

Ebenso wurden viele Gespräche mit KiTa-Leitungen oder Senioreneinrichtungen geführt. Viele dieser Gespräche brachten die Träger und Leiter auf den Kneippweg.

Das Abrechnen von Reha- und Funktionstraining wurde ausgeweitet und neue „AG's“ konnten gewonnen werden.

Zusätzlich zu den Arbeiten im Landesverband war man auch beim Kneipp-Bund aktiv tätig, bei vielen Veränderungen wurden die Anregungen unserer 3 Männer beherzigt und fanden Berücksichtigung.

Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle bedanken sich herzlich und wünschen den Herren weiterhin alles Gute und vor allem Gesundheit.

Ihr Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen



Achtung, nicht vergessen!!

Termin Landeshauptversammlung

Unser neuer Termin der Landeshauptversammlung ist der

14.08.2021,

Beginn 10:30 Uhr

und als Tagungsort wurde der

Niedersachsenhof, Lindhooper Str. 97 in

27283 Verden (Aller)

ausgewählt.

Die bereits zugesandten Tagungsunterlagen behalten Ihre Gültigkeit. Bitte mitbringen!

Bitte berücksichtigen Sie auch aufgrund der Terminveränderung, dass die Anmeldungen der Delegierten zur LHV bis spätestens 14.07.2021 bei uns eingegangen sein müssen und die Anträge bis zum 02.07.2021.



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

So regeln Sie die Online-Versammlung auch für die Zeit nach dem 31. Dezember 2021 rechtssicher in der Satzung.

Noch bis zum Ende des Jahres können Sie im Verein Online-Versammlungen durchführen, ohne dass Sie als Vorstand auf eine entsprechende Satzungsregelung angewiesen sind. Mehr noch: Der Gesetzgeber hat das „Gesetz über Maßnahmen im Gesellschaft-, Genossenschafts-, Vereins-, Stiftungs- und Wohnungseigentumsrecht zur Bekämpfung der Auswirkungen der COVID-19-Pandemie“ an einem entscheidenden Punkt schärfer gefasst.

In § 5 Abs. 2 Nr. 1 heißt es nun, dass Sie als Vorstand die Mitgliederversammlung „im Wege der elektronischen Kommunikation“ anordnen können. Dass Sie eine solche „Anordnung“ treffen können, ohne den Mitgliedern eine andere Form der Teilnahme zu ermöglichen, war bisher strittig. Man befürchtete, dass Mitglieder sich deshalb auf die „Unmöglichkeit der Teilnahme“ berufen würden, um Beschlüsse, die im Rahmen einer virtuellen Mitgliederversammlung getroffen wurden, nachträglich zu Fall zu bringen. Das ist nun nicht mehr möglich. Denn die neue Regelung kommt einer verbindlichen Satzungsregelung zur virtuellen Mitgliederversammlung gleich. Damit hat kein Mitglied mehr die Möglichkeit, sich auf die Erschwernis der Teilnahme zu berufen.

Schaffen Sie Flexibilität!

So richtig diese Klarstellung des Gesetzgebers ist, ein Haken bleibt:

Das Gesetz läuft zum 31. Dezember 2021 wieder aus.

Damit sind Sie mit Blick auf die Form der Mitgliederversammlung dann wieder ohne Wenn und Aber an die Vorschriften Ihrer Satzung gebunden. Inzwischen haben aber viele Vereine positive Erfahrungen mit virtuellen Versammlungen gemacht. Für jüngere Mitglieder ist diese Form von „Meetings“ häufig schon per se seine Selbstverständlichkeit.

Warum also nicht in der Satzung eine Regelung verankern, die es Ihnen als Vorstand ermöglicht, auch auf diese Form der Mitgliederversammlung zu setzen, und zwar über das Jahr 2021 hinaus?

Rein rechtlich jedenfalls spricht nichts dagegen. Zum Thema „Mitgliederversammlung“ schreibt das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB) in § 58 Ziffer 4 lediglich vor, dass die Satzung eines eingetragenen Vereins Bestimmungen enthalten soll:

Über die Voraussetzungen, unter denen die Mitgliederversammlung einberufen ist, Über die Form der Berufung und über die Beurkundung der gefassten Beschlüsse.

Weitere Vorgaben in Hinblick auf die Satzungsgestaltung zum Thema „Mitgliederversammlung“ macht das BGB nicht. Das heißt auch: Ob die Versammlung als Präsenzversammlung oder in anderer Form abgehalten wird, entscheidet der Verein via Satzung ganz alleine. Das Schöne daran ist: Mit einer klugen Satzungsregelung bewahren Sie sich maximale Flexibilität und halten sich alle Optionen offen.

VEREIN & VORSTAND AKTUELL

Der unentbehrliche
Informationsdienst
für Ihre Vereinsarbeit

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

MEIN TIPP:

Wenn Sie über eine Satzungsanpassung nachdenken, lassen Sie bei der Gestaltung der Satzung grundsätzlich beide Verfahren zu, also Präsenztreffen und virtuelle Versammlung. Damit verschaffen Sie sich maximalen Spielraum. Denn einerseits eignet sich nicht jedes Thema im gleichen Maße für eine Online-Versammlung. Andererseits ist in einigen Fällen eine Präsenzversammlung sogar ausdrücklich gesetzlich vorgeschrieben, so zum Beispiel bei einer Fusion durch Verschmelzung mit einem anderen Verein (§ 13 Umwandlungsgesetz).

Das Oberlandesgericht Hamm hat es ausdrücklich gebilligt, dass in der Satzung beide Möglichkeiten der Mitgliederversammlung zugelassen sind (Beschluss vom 27.09.2011, Az. I-27 W 106/11). Sie können dabei beide Verfahren gleichwertig ausgestalten oder ein Regel-Ausnahme-Verhältnis schaffen.

FORMULIERUNGSBEISPIEL 1

Mitgliederversammlungen werden grundsätzlich als Präsenzversammlung durchgeführt. In geeigneten Fällen ist auch die Durchführung in Form einer Online-Versammlung (virtuelle Mitgliederversammlung) möglich. Dabei ist eine gleichzeitige Stimmabgabe der Teilnehmer nicht erforderlich. Die Entscheidung über die Art der Mitgliederversammlung trifft der Vorstand.

FORMULIERUNGSBEISPIEL 2

Mitgliederversammlungen finden grundsätzlich als Online-Versammlungen statt. Bei Bedarf können auf Beschluss des Vorstands internetunabhängige Versammlungen einberufen werden. Sie können ferner auch Ausnahmen für Online-Versammlungen in

der Satzung definieren und festlegen, dass bestimmte Themen auf diese Weise nicht bearbeitet werden dürfen. Beispiel: Ein Verein plant die Einführung von Online-Versammlungen. Man beschließt aber, dass u. a. Satzungsänderungen und die Auflösung des Vereins nur in Mitgliederversammlungen behandelt werden können, die nicht online durchgeführt werden.

So verankern Sie eine Sperrminorität.

Auch eine sogenannte Sperrminorität ist möglich. Das heißt, Sie können Ihre Satzungsregelung auch so gestalten, dass die Mitgliederversammlung grundsätzlich zwar als Online-Versammlung durchgeführt werden soll, auf Wunsch einer bestimmten Anzahl von Mitgliedern aber eine Präsenzversammlung durchgeführt werden muss. Nutzen Sie dazu eine Regelung wie die folgende.

FORMULIERUNGSBEISPIEL

Mitgliederversammlungen finden grundsätzlich als Online-Versammlungen statt. Online-Versammlungen und/oder Online-Wahlen sind nicht möglich, wenn innerhalb einer Frist von ... Tagen nach Versand der Einladung ... Prozent der Mitglieder der Durchführung der Online-Versammlung schriftlich oder per E-Mail gegenüber dem Vorstand widersprechen. Hierüber sind die Mitglieder mit der Einladung zur Online-Versammlung besonders zu informieren. Statt der geplanten Online-Versammlung ist dann unverzüglich zu einer Präsenzversammlung einzuladen.

MEIN TIPP:

Inbesondere wenn Sie Online-Versammlungen neben Präsenzversammlungen ermöglichen

VEREIN & VORSTAND AKTUELL

Der unentbehrliche
Informationsdienst
für Ihre Vereinsarbeit

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

wollen, sollten Sie — schon um die Satzung übersichtlich zu halten — einen Verweis auf die Vorschriften zu den Präsenzversammlungen vorsehen. Vereinbaren Sie in der Satzung also außerdem, dass für den Ablauf und die Durchführung von Online-Versammlungen genau die gleichen Bestimmungen gelten, die in der Satzung für normale Versammlungen festgelegt sind.

FORMULIERUNGSBEISPIEL

Soweit sich wegen der Besonderheiten einer Online-Versammlung aus den in dieser Satzung geregelten Bestimmungen über Online-Versammlungen nichts Gegenteiliges ergibt, gelten die sonstigen Bestimmungen über Mitgliederversammlungen (z. B. zu Vertretungsregelungen, Stimmzahlen) entsprechend.

Online-Versammlungen für Vorstand und Abteilungen

Da Online-Versammlungen für das höchste Organ des Vereins, die Mitgliederversammlung, als Organisationsform zugelassen sind, ist es auch möglich, Abteilungsversammlungen oder Spartenversammlungen auf diese Weise durchzuführen. Auch hierfür ist eine Satzungsgrundlage erforderlich.

FORMULIERUNGSBEISPIEL

Zusammenkünfte anderer Vereinsorgane und Gremien als der Mitgliederversammlung sowie deren Beschlussfassungen können ebenfalls als Online-Versammlung durchgeführt werden. Die Vorschriften über die Durchführung der Mitgliederversammlung als Online-Versammlung gelten entsprechend.

So regeln Sie die Modalitäten der Online-Versammlungen rechtssicher.

In vielen Satzungen sind Formulierungen enthalten, dass Anträge an die Mitgliederversammlung bis zu einem bestimmten Datum oder innerhalb einer bestimmten Frist nach der Einladung gestellt werden müssen. Das können und sollten Sie auch für Online-Versammlungen regeln.

FORMULIERUNGSBEISPIEL

Mit der Einladung werden die Mitglieder über die vorläufige Tagesordnung unterrichtet. Sie können anschließend innerhalb von zwei Wochen schriftlich oder per E-Mail an den Vorsitzenden die Aufnahme weiterer Tagesordnungspunkte beantragen. Der Vorsitzende bestimmt nach Ablauf dieser Frist die endgültige Tagesordnung und macht diese bekannt.

Zugangsregeln nicht vergessen!

Sie müssen außerdem sicherstellen, dass nur Mitglieder an der virtuellen Versammlung teilnehmen und vor allem dass sich nur stimmberechtigte Mitglieder an Wahlen und Abstimmungen beteiligen. Andernfalls droht die Gefahr, dass Beschlüsse unwirksam sind. Das verhindern Sie zum Beispiel durch die Einrichtung einer geschlossenen Benutzergruppe für die Online-Versammlung, zu der nur Mitglieder Zugang durch ein individuelles Passwort oder eine PIN haben.

Fazit:

Nutzen Sie die positive Stimmung zum Thema virtuelle Versammlungen, um jetzt die Weichen für die Zukunft zu stellen. Bringen Sie zur kommenden Mitgliederversammlung eine entsprechende Satzungsänderung ins Spiel.

Statt Jubiläumsfeier-Geschenke für die Kinder Kneipp-Kindergärten erhalten Spielsachen vom Kneipp-Verein



Peter Wannemacher, Vorsitzender der Kneipp-Vereins Barsinghausen (im roten Pullover) überreicht der Kita-Leitung Max & Moritz die Geschenke

In den Monat Mai fällt Sebastian Kneipps 200. Geburtstag. Bei der anhaltend schwierigen Situation, den Anlass gebührend zu feiern, hat der Kneippverein Barsinghausen zu diesem Jubiläum den beiden örtlichen Kneipp-Kindergärten Spielsachen spendiert. Kneipp zertifizierte Kindergärten gibt es am Ort schon seit 2008 bzw. 2009. Es sind dies die Kita Wichtelhausen in Egestorf, Ellernstraße 36 und die Kita Max und Moritz in Landringhausen, Beekestraße 7. Seinerzeit hat der Kneippverein aus eigenen Mitteln dafür gesorgt, dass nach entsprechender Ausbildung der Erzieherinnen und Ausstattung der Kindergärten den Kindern seitdem eine ganz-

heitliche und gesundheitsfördernde Umgebung geboten wird. Deren Ziele basieren auf den fünf Säulen der kneippischen Lehre:

Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Lebensrhythmus. Ein gesundes Leben nach Kneipp-Prinzipien soll nicht nur etwas für ältere Menschen sein, die Wasser treten.

Ganz im Gegenteil: Schon kleine Kinder haben Freude dabei, die Welt neugierig zu erkunden, und sind deshalb auch offen für eine Lebensweise, die ihrer Gesundheit dient, wie bei Übergabe der Spenden betont wurde.

Die von den beiden Kindergärten selbst ausgesuchten Spielzeuge nahmen deren Lei-

terinnen Michaela Martin und Lisa Höltke vom Vereinsvorsitzenden des Kneipp-Vereins Peter Wannemacher und der 1. stellvertretenden Vorsitzenden Jutta Hannemann erfreut entgegen. Auch wenn bei der Übergabe nur ein Kind dabei sein und die Geschenke auspacken konnte, werden doch nach und nach schon bald alle Kinder damit spielen können, so die allgemeine positive Erwartung. Als besondere Überraschung bekam jeder Kindergarten zusätzlich noch zehn Playmobilfiguren Sebastian Kneipp, die exklusiv der Kneipp-Bund zum Jubiläumsjahr herausgegeben hat.

Text: Peter Wannemacher
Foto: Frank Hermann

Kneippwoche – Online geht weiter



Immer in Bewegung - Katy Sandmann

Die erste Kneippwoche Online startete in Werdum unter www.werdum.de. Pünktlich zum 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp (geboren am 17.05.1821 in Stephansried, Bayern), der die Naturheilkunde vor vielen Jahren in Europa entwickelt hat, wurde die von Kathrin Rewerts mit großem Aufwand erstellte Internetseite freigeschaltet.

Vor Coronazeiten hatte der Heimat- und Verkehrsverein in Werdum schon seit Jahren um den Geburtstag herum eine Kneippwoche mit den verschiedenen Angeboten zu den fünf Elementen der kneippschen Lehre veranstaltet. „Das geht derzeit nicht, aber gerade zum runden Geburtstag von Sebastian Kneipp wollten wir unseren

Kneippfreunden wieder ein Angebot zum Mitmachen unterbreiten“, so Kathrin Rewerts, die dann in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Esens und Umgebung die „Online Woche“ auf die Beine stellte.

Der Luftkurort Werdum hält als einziger Ort an der Nordseeküste alle Einrichtungen für einen Kneipp-Urlaub vor. Kern ist die in Deutschland einzigartige Kneipphalle, aber leider ist diese seit Beginn der Pandemie geschlossen.

Mit dem Armbad und dem Kräutergarten im Haustierpark, dem Erwachsenenspielplatz und dem Barfußpfad stehen weitere Kneipp-Einrichtungen zum Nutzen zur Verfügung.

„Kneipp-Online ist natürlich

nur ein Ersatz, aber vielleicht können wir damit sogar mehr Menschen zum Kneippen animieren als sonst vor Ort“, fragte sich Kathrin Rewerts, die sich bereits schon über weit mehr als 100 Zugriffe auf die Internetseite freute.

An 7 Tagen in dieser Kneippwoche wurden Tag für Tag weitere Seiten mit einem Schwerpunktthema und passenden Informationen rund um die kneippsche Lehre und mit Anregungen zum Mitkneippen freigeschaltet.

Vom 17.05. bis zum 21.05.2021 fand die erste Kneippwoche Online statt.

Auf dieser Internetseite erwarteten jedermann täglich neue Informationen und Mitmach-Aktionen rund um das



Wassertreten in der einzigartigen Kneipphalle Deutschlands

Thema „Kneipp“.

Kneippwoche Online - Montag, 17.05.

Den Auftakt macht das Element "Bewegung".

Wie wichtig Bewegung ist und welche Auswirkungen es auf unseren Körper hat sowie viele praktische Tipps folgten auf dieser Seite. Wichtig, nur das Zusammenspiel aller Elemente miteinander führt zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil und steht für ein ganzheitliches Naturheilverfahren.



Kneippwoche Online - Dienstag 18.05.

Am 2. Tag unserer Kneippwoche online schauten wir uns das Element "Ernährung" an. Ernährung nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft und vollwertig. Eine gesunde Ernährung ist dem jeweiligen Energiebedarf und der individuellen Verdauungs- und Stoffwechsellleistung angepasst. Frisch und naturbelassen bildet sie die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.



Kneippwoche Online - Mittwoch 19.05.

Am 3. Tag unserer Kneippwoche online widmeten wir

uns dem wohl bekanntesten Element der kneippschen Lehre - das „Wasser“.

Sebastian Kneipp: "Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel, es ist das natürlichste, einfachste, wohlfeilste und, wenn recht angewendet, das sicherste Mittel."



Kneippwoche Online - Donnerstag 20.05.

Am 4. Tag unserer Kneippwoche online schauten wir auf das Element "Kräuter".

Mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen schützen sie vor Erkrankungen und lindern viele Beschwerden. Pflanze oder Pflanzenteile zum inneren oder äußeren Gebrauch in Form von Tees, Säften, Dragees, Bade- und Wickelzusätzen, Inhalationen sowie Auflagen und Salben werden als Heilmittel, zur Vorbeugung oder als Pflegemittel eingesetzt.



**Kneippwoche Online -
Freitag 21.05.**

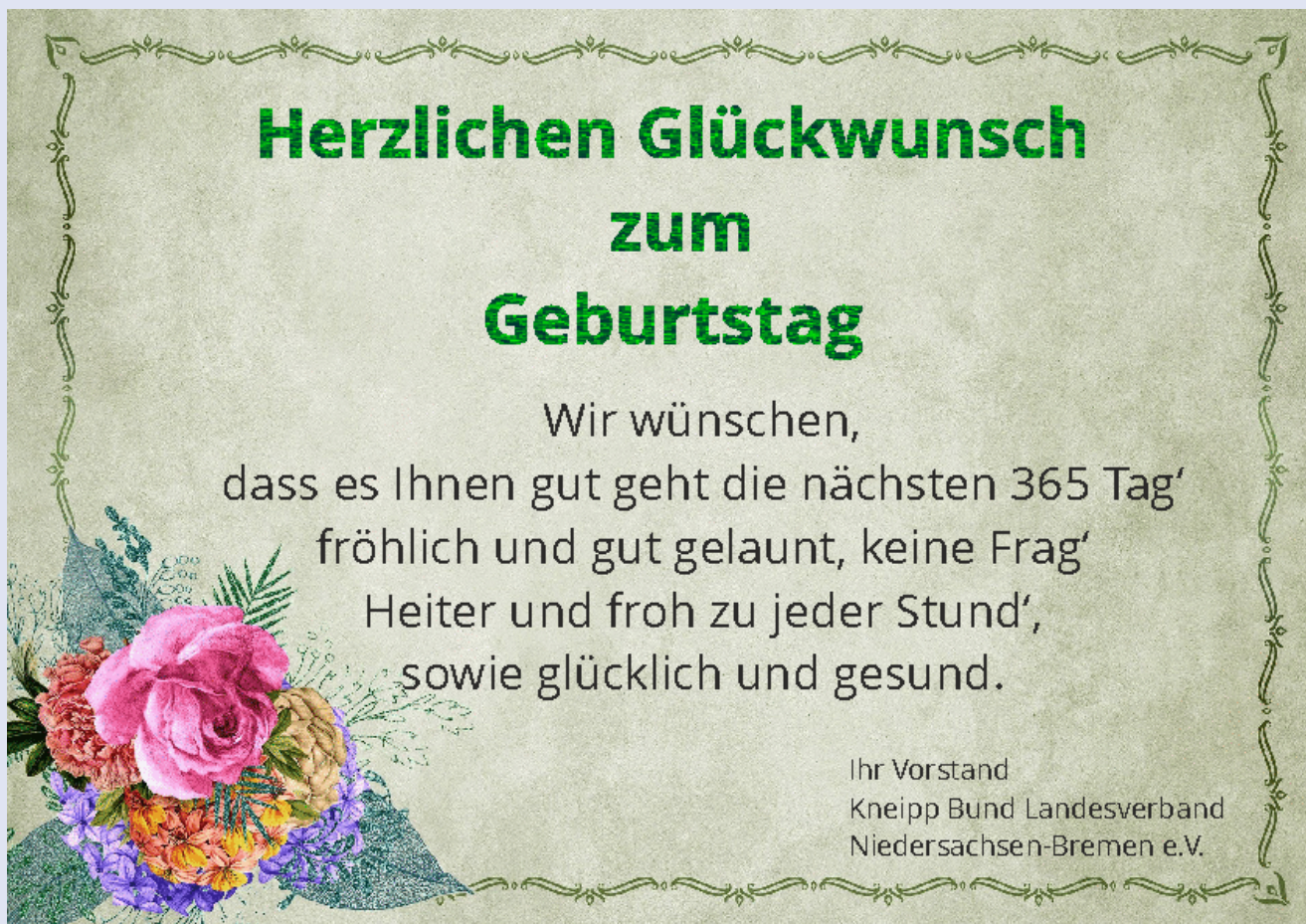
Am letzten Tag unserer Kneippwoche schauen wir auf das Element "Lebensordnung".

Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie die letzten Tage immer wieder eingeladen wurden, ein Ausmalbild zu füllen? Das ist eine Idee, wie Sie sich in Ihrem Alltag eine kleine Auszeit nehmen können. Das muss kein Ausmalbild sein; das kann genauso ein Spaziergang sein oder eine Tasse Tee in der

Sonne oder etwas anderes was Ihnen gut tut. - Das ist das Element "Lebensordnung".



**Text und Foto:
Joachim Pieper Werdum**



Kneipp Geburtstagsfeier

Herzlichen Glückwunsch Sebastian Kneipp



Alles Gute zum 200. Geburtstag Sebastian Kneipp

Am 17.05.2021 feierten wir den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp mit unseren Mitgliedern.

Allerdings mussten wir aufgrund von Corona auf eine gemeinsame Feier verzichten. So kam die Idee des „Kneipp-Geburtsstags to Go“. Jedes Mitglied unseres Kneippvereins hat eine kleine Geburtstagskarte mit Tee, Halsguss und Brezel bekommen, so dass jeder für sich zuhause den Geburtstag gebührend feiern konnte. Dank der Unterstützung der Firma Luvos-Heilerde konnten wir

auch allen Mitgliedern noch ein kleines Geschenk zukommen lassen. Wir bedankten uns sehr herzlich für die Luvos-Jubiläums-Gesichtsmaske auch im Namen unserer Mitglieder.

Es hat dem Vorstand sehr viel Spaß gemacht, die Karten zu gestalten und zu fertigen. Die Brezelbäckerei mussten wir erst noch ein wenig üben, inzwischen sind wir aber recht gut darin.

Im Herbst werden wir dann im hiesigen Kulturzentrum im Rahmen unseres Familientages den 200. Geburtstag

gebührend begehen (wenn das wieder möglich ist).

Text und Foto: Iris Meyer



Geschenk an die Mitglieder, Heilerde, Tee, Brezel und eine Kneipp-Karte

Wassertretanlage trotz der Corona-Pandemie geöffnet



Kneippianer und der Vorsitzende Dieter Roggenkamp (Kneipp-Pullover) des KV Garbsen neben der Wassertretstelle und um das Armbecken herum

Wie jedes Jahr am 17.05. eröffnete der Garbsener Kneipp-Verein seine Wassertretanlage am Geburtstag von Sebastian Kneipp. Aber dieses Mal ganz ohne

Wasser dank Corona. Der Vorsitzende Dieter Roggenkamp verkündete trotzdem das Jahr 2021 zum Kneippjahr und hat die Hoffnung, dass Corona bald ver-

schwindet! Alle Kneippianer sowie die drei Kneipp-Kindergärten in Garbsen warten darauf!!!

Text und Foto: Dieter Roggenkamp



Die Kneipp-Playmobil-Figur und der Jubiläums-Becher



Der Sebastian Kneipp Gedenkstein

200 Jahre Kneipp: Aktion zum Tag der gesunden Ernährung



Tschetschenien: Gefüllte Pita von
Zulpa Besaeva
Foto: Zulpa Besaeva



Deutschland: Rote Bete-Carpaccio mit
Schafskäse von Corinna Scheibe
Foto: Corinna Scheibe



Schottland: Cock-A-Leekie-Suppe von
Familie MacKay
Foto: Familie MacKay



Deutschland: Löwenzahn-Smoothie von
Helga Quentin
Foto: Toni Cuenca von Pexels

Im Jahr 2021 feiert die Kneipp-Bewegung den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp (1821-1897).

Der Kneipp-Bund, die Dachorganisation aller Kneipp-Vereine in Deutschland, hat bundesweit fünf Aktionstage ausgerufen, um auf die Elemente der kneippschen Gesundheitslehre – Wasser, gesunde Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung – aufmerksam zu machen.

Wegen der aktuellen Corona-Einschränkungen hat der Kneipp-Verein Münden für den Tag der gesunden Ernährung am 7. März eine Mitmachaktion im Internet auf den Weg gebracht.

Gesundes kann sehr lecker sein!

Deshalb lud Kneipp-Verein alle Interessierten ein, ihre Lieblingsrezepte für gesundes Essen zu senden. Um das einheitliche Layout kümmerte sich der Verein. Einige Rezept sind bereits da, so auch eins aus Schottland. Wir hoffen, dass es noch einige mehr werden. Die Rezeptsammlung wird bis zum Aktionstag laufend aktualisiert. Alle Rezepte können dann jederzeit im Internet auf der Aktionsseite

des Kneipp-Vereins Münden und beim Kneipp-Bund (www.kneipp2021.de) heruntergeladen werden – zum Ausprobieren für jeden, der eine Anregung sucht.

Egal, ob ein gesundes Frühstück, ein bunter Salat, ein Dessert, ein leckerer Smoothie oder ein gesunder Snack für zwischendurch, alle Rezepte sind willkommen. Das Ganze mit eigenen digitalen Fotos von dem Essen sowie eventuell auch von den Zutaten und von der Zubereitung. Die Bilder sollen möglichst einen Eindruck von dem Essen geben und andere dazu motivieren, es selbst auch einmal auszuprobieren.

Das Thema ist durchaus multikulturell. Die verschiedenen Nationen, die bei uns und mit uns leben, haben alle ihre besonderen Spezialitäten. Diese gemeinsam zu erkunden, ist wie eine Weltreise vor der eigenen Haustür. Wir möchten uns gemeinsam mit unseren Gästen im Internet auf eine Reise durch die gesunden Gerichte dieser Welt begeben.

Text: Karsten Rohlfs

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Vechta freut sich über 1580 Euro

Männersportgruppe des KV überreicht Spende dem SkF

Die Männersportabteilung des Kneipp-Vereins-Vechta unterstützt mit einer Spende in Höhe von 1580 Euro zum wiederholten Male die Arbeit des SkF Vechta. Ermöglicht wurde dieses durch die Firma ebm-papst Mulfingen GmbH & Co. KG, die die Trikotsätze gesponsert hat. Die Sportler der Männersportgruppe erwarben dann die Trikots für einen Obolus. Es brachte die Summe von 1.580,00 Euro und das trotz der Corona Pandemie! Diese Spende sollte wieder an den SkF Vechta gehen, um deren großartige Arbeit im Frauen- und Kinderschutzhaus zu unterstützen.

Der Kneipp-Verein Vechta bietet außer dem Sport der Männergruppe mit Fußball und Prellball noch weitere Angebote wie Präventionsgymnastik für Männer u. Frauen, Radfahren, Wassergymnastik, Veranstaltungen, Ausflüge und Besichtigungen im Programm. Neugierige sind immer herzlichst eingeladen. Zur Geschichte des SkF Vechta e. V. Alles begann im Oktober 1920, als ehrenamtliche Frauen, allen voran Klara Kreuzmann, den Katholischen Fürsorgeverein Vechta gründeten. Nach dem Motto „Da sein – Leben helfen“ er-

kannten sie die (frauenspezifischen) Probleme ihrer Zeit und halfen. Mit zwei Mitarbeiterinnen angefangen, zählt der SkF in Vechta heute knapp 60 Mitarbeiterinnen und über 380 Ehrenamtliche. Aus den spezifischen Notlagen ergaben sich viele Aufgaben. Mit dem Wachsen des Vereins und seiner Aufgaben entwickelten sich Schwerpunkte und Spezialisierungen.

Heute ist der SkF Vechta e. V. in sieben Fachbereichen tätig, leistet einen großen Beitrag in der Kinder- und Jugendhilfe, in der Schwangerenberatung, im Betreuungsrecht, im Frauen- und Kinderschutz und sorgt sich um die Teilhabe von Menschen, die am Rande stehen. Gerade im Frauen- und Kinderschutz sollte lt. Frau Neemann die Spende eingesetzt werden.

Unter anderem ist es notwendig, einige Matratzen auszuwechseln und das ein oder andere Zimmer mit Farbe aufzufrischen. Zum Teil haben die Möbel im Kinderbereich gelitten. In diesem Jahr sind bisher 63 Kinder verschiedener Altersstufen im Schutzhaus gewesen. Dort sind auch immer wieder ein paar Anschaffungen vorzunehmen. Näheres zum SkF Vechta e. V. kann bei allen Mitarbeitern und im Internet unter www.SkF-Vechta.de erfragt bzw. erlesen werden.

Der Kneipp-Verein-Vechta wünscht dem SkF Vechta weiterhin alles Gute für alle Aufgaben und anfallenden Arbeiten. Möge das Engagement aller Mitarbeiter gegenüber den Hilfebedürftigen Personen nie enden.

Text und Foto: Jörg Wegmann



von links: Annette Kröger Geschäftsführerin des SkF, Maria Neemann zuständig für das Frauen- und Kinderschutzhaus, Berthold Bokop Übungsleiter und Jörg Wegmann Vorsitzender vom Kneipp-Verein-Vechta

Feiern situationsbedingt innerhalb des Vereinslebens momentan nicht darstellbar

Der Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden informiert darüber, dass der 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp am 17. Mai, ein Anlass zum Feiern gewesen wäre, aber situationsbedingt innerhalb des Vereinslebens momentan nicht darstellbar ist. Bereits 2020 konnte eine angedachte Feier zum 50-jährigen Bestehen des Vereins nicht stattfinden. Zahlreiche sonst übliche Angebote des Vereins wie z.B. Bewegungskurse, Klangmeditation, Heilkräuterkunde, Ernährungskurse, Wanderungen, Radtouren etc. ruhen momentan, werden jedoch sobald es die Corona-bedingte Situation zulässt - wieder reaktiviert. Auf der Vereins-Homepage befinden sich aktuell Kneipp-Tipps für daheim mit Video-Anleitungen des Kneipp-Bundes. Der Kneipp-Bund möchte mit einer Rückschau auf das Leben und Wirken von Sebastian

Kneipp anlässlich einer großen Jubiläumsauftakt-Veranstaltung die Verdienste um Gesundheit und Prävention von Kneipp würdigen. Die Jubiläumsauftakt-Veranstaltung wurde am Sonntag, 2. Mai ab 14 Uhr in einem Livestream aus dem Kurhaus in Bad Wörschhofen online übertragen. In Interviewrunden kamen Menschen aus ganz unterschiedlichen Bereichen zu Wort, die das kneippsche Naturheilverfahren leben und in die Zukunft tragen. Außerdem überbringen einige (teils sehr bekannte) Gratulanten ihre Glückwünsche und auch Bundesgesundheitsminister Jens Spahn wurde live zugeschaltet.

Auf www.kneipp2021.de, wird das Kneipp-Jahr 2021, zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp mit Leben gefüllt. Unter anderem kann man sich dort den Livestream, moderiert von Dennis Wilms, be-

kannt unter anderem aus „W wie Wissen“, anschauen. Viele Kneippfreunde haben sich in den zurückliegenden ca. 125 Jahren für die Lehre Sebastian Kneipps engagiert und bis hin zum immateriellen Kulturerbe mitgewirkt. Dieses Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein hoch wirksames Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz die Selbstheilungskräfte anregen und die Widerstandsfähigkeit stärken, Voraussetzungen für den Lebens- und Arbeitsstil unserer Zeit.

**Text: Kneipp-Verein
Wennigsen/Gehrden e.V.**

Nähere Informationen zu dem neuen Messe-Equipment erhalten Sie im nächsten Nds.-Info.



Wasser und Gesundheit gehen Hand in Hand Kneipp-Verein kooperiert mit Verband



Stoßen mit Wasser aus der Leitung an (v.li.): Werner Volker, Holger Meier, Bernd Roßberg und Petra Deschler.

Der Weltwassertag war am 22. März.

Er spielte auch innerhalb der Kneipp-Bewegung eine wichtige Rolle, denn das Element Wasser gehört zu einem der fünf Elementen, so die Vorsitzende des Wunstorfer Kneipp-Vereins Petra Deschler. Zum Weltwassertag rufen die Vereinten Nationen auf. Diesmal gilt das Motto: „Wert des Wassers“.

Es soll die Menschen dazu anregen, sich Gedanken über die lebenswichtige Bedeutung des Wassers zu machen. Dass

Wasser die Grundlage allen Lebens und ein unverzichtbares Gut ist, sagt auch Werner Volker, Geschäftsführer vom Wasserverband Nord-schaumburg.

Der Verband hat sich zu einer weiteren Kooperation mit dem Kneipp-Verein Wunstorf bereiterklärt. Sichtbar werden soll die Zusammenarbeit im Erlebnispark Wasser + mehr in Steinhude.

Dort gibt es bereits seit vielen Jahren ein Kneipp-Tretbecken. Hinzukommen soll bald ein Armbecken, dass der Kneipp-

Verein finanziert und der Wasserverband installiert und pflegt. Holger Meier ist Wassermeister und kümmert sich auch um die Anlagen im Erlebnispark. Er sagte, dass die Begeisterung nach wie vor ungebrochen ist.

Vor allem die Symbiose aus Trinkwasser und Anwendung überzeuge viele Besucher. Wasser ist nicht nur Leben, sondern auch ein Erlebnis, ergänzt Bernd Roßberg. Er ist einer von mehreren Aqua-Fitnesstrainern, die der Kneipp-Verein inzwischen in

seinen Reihen hat.

Der Park biete als Wohlfühl-oase eine hohe Aufenthaltsqualität, diene aber auch als außerschulischer Lernort. Das neue Armbecken sollte eigentlich schon im vergangenen Jahr installiert werden. Die Corona-Pandemie machte diesem Vorhaben aber einen Strich durch die Rechnung. Der Park biete als Wohlfühl-oase eine hohe Aufenthaltsqualität, diene aber auch als außerschulischer Lernort.

Das neue Armbecken sollte eigentlich schon im vergangenen Jahr installiert werden. Die Corona-Pandemie machte diesem Vorhaben aber einen Strich durch die Rechnung. „Jetzt legen wir mit dem Projekt wieder los, machen Nägel mit Köpfen und hoffen, dass

wir im Mai eine Einweihung vornehmen können“, so die Kneipp-Vorsitzende Petra Deschler. Das Becken soll aus Edelstahl gefertigt und in der Nähe der bestehenden Wassertretanlage platziert werden. Möglichst barrierefrei nutzbar soll es ebenfalls sein. „Wasser ist unser täglich Brot“, sagt Werner Volker. Vielen Menschen sei nicht bewusst, dass man das Wasser aus der Leitung ohne Bedenken trinken kann. Genau deshalb habe man auch den Erlebnispark in Steinhude vor 16 Jahren eingerichtet. Im Gebäude des Wasserwerkes kann man sich beispielsweise über die Aufbereitungstechnik informieren.

Zwischen April und Oktober besuchen in der Regel bis zu

30.000 Besucher den Park, der am Rand des Waldgebietes „Hohenholz“ liegt. Vor allem Familien mit Kindern, aber auch Ausflügler und Urlauber sowie Schulklassen und eben auch Kneipp-Gruppen kommen regelmäßig vorbei.

Anlässlich des 200. Geburtstages von Sebastian Kneipp findet derzeit eine Studie an der Berliner Charité statt. Das wissenschaftliche Projekt untersucht die kneippsche Hydrotherapie, deren Wirkung und deren Bedeutung für das Gesundheitssystem. In diesem Frühjahr sollen die Ergebnisse im Deutschen Ärzteblatt publiziert werden.

**Text und Foto:
tau Zeitung Wunstorf**



Landesverband zeichnet Kinder aus Am Jahrestag von Sebastian Kneipp werden Geschenke überreicht

Städtische Kita in Steinhude ist seit 17 Jahren eine vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung. In Niedersachsen zählt sie damit zu den Einrichtungen, die diesen Nachweis am längsten tragen, sagt Gisela Gehrman vom Kneipp-Bund Landesverband. Zusammen mit der Vorsitzenden des Kneipp-Vereins Wunstorf, Petra Deschler, besuchte Gisela Gehrman die Kita am Montag. Anlass war ein Malwettbewerb des Landesverbandes, an dem sich viele Kinder beteiligten. Aus der Kita, in der 180 Kinder betreut werden, wurden 45 Bilder übersandt. Davon sind

wiederum sechs Siegerbeiträge ausgewählt worden.

Für die Gewinner, die jünger als 4 Jahre alt sind, gab es Plüschtropfen als Geschenk und für die älteren eine Playmobilfigur von Sebastian Kneipp, die es so nur in limitierter Auflage über die Kneipp-Organisationen gibt. Am 17. Mai hatte sich der Geburtstag von Sebastian Kneipp zum 200. Mal gejhrt. Insgesamt gibt es 38 zertifizierte Kneipp-Kitas in Niedersachsen.

„Unser Ziel ist es, dass noch mehr Einrichtungen sich zum Kneipp-Konzept bekennen“, wünscht sich Gisela Gehr-

mann.

Das Zertifikat für die Kitas ist allerdings auch an Bedingungen geknüpft. Regelmäßige Weiterbildungen des Personals zum Beispiel. Die nächste Schulung soll im Juni in der Steinhuder Kita stattfinden, wie Leiterin Nicole Scheikowski ankündigte.

Die Themen Bewegung und Lebensordnung werden dann im Mittelpunkt stehen. Zuvor, am 31. Mai, steht die zweite Impfung des KiTa-Personals an. Die soll wieder im Rahmen einer gemeinsamen stadtweiten Aktion in Luthe stattfinden.

**Text und Foto:
tau, Wunstorfer Zeitung**



Gisela Gehrman vom Kneipp-Landesverband (li.) und die Vorsitzende des Kneipp-Vereins Wunstorf, Petra Deschler, überreichen kleine Präsente an die Kinder der KiTa Steinhude.

Wir feiern Geburtstag und zwar den 200. von Pfarrer Sebastian Kneipp!

Passend hierzu führten wir an unserer Dienstbesprechung eine kleine KNEIPP- Fortbildung durch, in der schon geschulte und langjährig erfahrene Kolleginnen unseren neuen Mitarbeitern ihr Wissen über die 5 Säulen und deren Bedeutung vermittelten. Natürlich durfte es bei dieser "Feier" unserer KNEIPP-KITA nicht an praktischen Anwendungen mangeln. So haben wir, außer Wasseranwendungen, Handpeeling, auch kulinarische Delikatessen wie Kräuterlimonade, Gänseblümchenbrot, Kräuterbutter und -quark sowie Malzmuffins verspeist! Ganz entspannen konnten wir zum Abschluss bei einer schönen Phantasiereise!

Mit unseren Kindern sind wir jede Woche dabei alle 5 Elemente ins Praktische umzusetzen: Jahreszeitengerechte Wasseranwendungen, Bewegung wird im Alltagsgeschehen eingebunden, Kräuterkunde, die auch in unsere gesunde Ernährung einfließt und nicht nur während unserer Entspannungszeiten vermitteln wir den Kindern die Bedeutung der Lebensordnung.

Text und Fotos: Andrea Brandes

*Bild oben: Das Armbad - die Tasse Kaffee des Kneippianers
Bild unten: Die Erzieherinnen beim Handpeeling*



Kita - Malwettbewerb



Die kleinen Künstler freuen sich über die Preise ihrer ermalten Bilder.

Im Herbst 2020 haben wir unseren zertifizierten Kindergärten Malutensilien überbracht. Damit verbunden war die Bitte, Bilder zum 200ten Geburtstag von Sebastian Kneipp zu gestalten. Viele tolle Bilder und Collagen haben die Geschäftsstelle in Celle erreicht.

Die Auswertung haben Petra Deschler, Birgit Rudolf und Gisela Gehrman übernommen. Es war nicht leicht eine Auswahl zu treffen, denn das Thema wurde auf viele kreative Arten umgesetzt. Letztendlich ist eine Entscheidung gefallen. Ab dem Geburtstag von Se-

bastian Kneipp haben wir dann den Kindern die Preise überbracht. Jeder teilnehmende Kindergarten bekam für jedes Kind unser neu gestaltetes Ausmalbuch. Darüber hinaus wurden jeweils einige Kinder mit besonderen Präsenten bedacht. Je nach Alter bekamen sie unseren Plüschtropfen oder die Playmobilfigur von Sebastian Kneipp.

Die Kinder und auch die Erzieher*innen haben die Geschenke mit strahlenden Augen angenommen. Die Malbücher sind von einigen Kitas schon nachbestellt worden.

**Text und Foto:
Gisela Gehrman**



Neue Aktion des MitmachZirkus: Fit zu Hause

Auch im neuen Jahr 2021 möchte der MitmachZirkus (kurz „MiZi“) des Kneipp-Vereins Münden trotz der aktuellen Corona-Einschränkungen wieder Familien zu mehr Fitness und gesunder Bewegung anregen. Ab dem 2. Januar lädt der MiZi daher zu der Aktion „Fit Zuhause“ im Internet ein. Mehrere Aktive aus dem MiZi sowie eine Gastteilnehmerin aus den USA – das Internet macht es möglich – zeigen Fitness-Übungen, die alle Interessierten zuhause nachmachen können. Für jeden Tag gibt es eine Übung, dabei werden immer fünf Tage in einer Serie präsentiert. Die Übungen jeder Serie können komplett hintereinander (gern mehrmals in den fünf Tagen) oder auf die Tage verteilt absolviert werden. Die vorgestellten Übungen

sind überwiegend recht einfach in der Durchführung und erfordern alle nicht viel Platz, sie sind so zu sagen „stubentauglich“. Damit sind sie genau das Richtige für ein kleines Fitnessprogramm zwischendurch. Einige der Übungen haben es allerdings in sich. Wem eine Übung mal zu schwierig ist, der macht einfach eine andere. Das Übungsprogramm beinhaltet Dehnung und Körperspannung, Gleichgewicht, Ausdauer, Koordination und Feinmotorik, außerdem aber auch ein paar Übungen zur Konzentration und Entspannung. Mit dem Angebot soll unter den derzeitigen Lockdown-Bedingungen zu mehr Bewegung zuhause motiviert werden. Anstatt den ganzen Tag herumzusitzen, empfiehlt der MiZi, sollten sich Kinder und

Eltern jeden Tag ein festes Bewegungsfenster einplanen. Das fördert die Gesundheit und hilft nicht zuletzt, dem „Höhlenkoller“ aktiv entgegenzuwirken. Jeden Tag etwas Bewegung ist außerdem ein prima Zirkustraining im weiterhin andauernden Home-Circus.

Ein ganz herzliches Dankeschön an die Akteure, die schon im Dezember für die Aktion aktiv geworden sind und eine ganze Reihe unterschiedlicher Übungen ausprobiert haben. In den nächsten Wochen stellen sie nun ihre Lieblingsübungen vor. Der Dank gilt natürlich auch den Eltern, die fleißig mitgeholfen und die schönen Bilder gemacht haben.

Text: Karsten Rohlf
Fotos: Familien Hirschel, MacKay, Maher und Regitz



MiZi-Kinder aktiv bei Übungen von Zuhause

Eine Auswahl an Bildern KiTa-Malspaß 2020



Levin 5 Jahre



Paul 6 Jahre



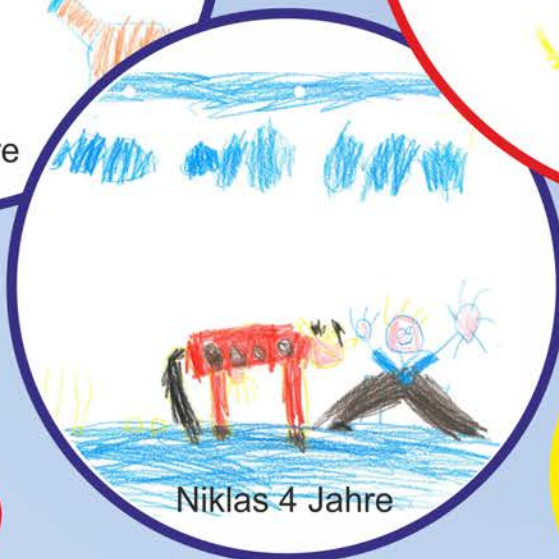
Isabella 5 Jahre



Jakob 5 Jahre



Wenke 4 Jahre



Niklas 4 Jahre

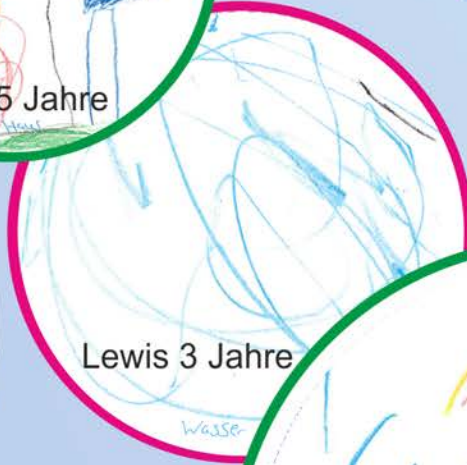


Leon 6 Jahre





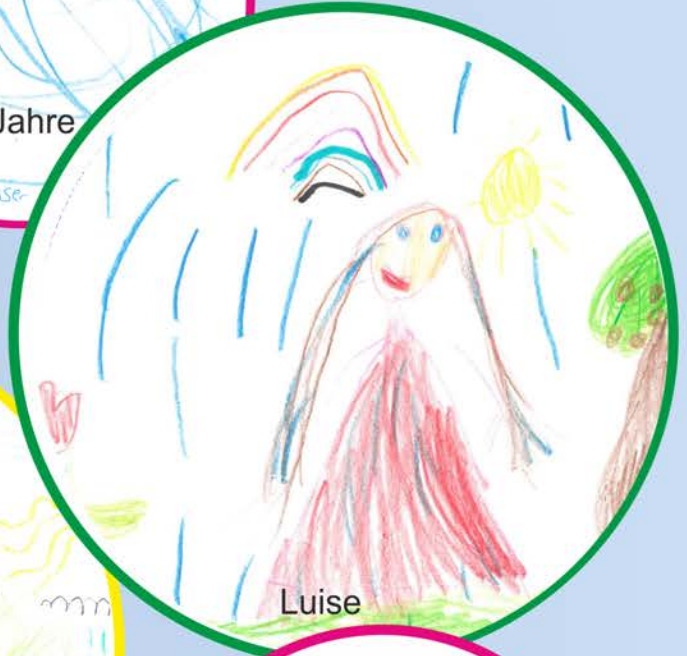
Eric 5 Jahre



Lewis 3 Jahre



Zeria 4 Jahre



Luise



Emil 6 Jahre



Leonard 6 Jahre



hre



Luana 4 Jahre



Mein
Gänseblümchen

Giulila 4 Jahre



Justus 3 Jahre



1821 - 2021

KNEIPP

JAHRE

Kneipp-Jahr 2021

Jubiläumsjahr „200 Jahre Sebastian Kneipp!“

Die Natur ist die beste Apotheke“, wusste schon Sebastian Kneipp vor mehr als 120 Jahren. Sein Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird. Sebastian Kneipps Erkenntnisse sind heute aktueller denn je: Es sei „(...) kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist weit von der früheren, einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, dass die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müssten, aber es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und der Lebensweise.“ An der Notwendigkeit und der

Aktualität dieser Aufforderung hat sich –leider– nichts geändert. Deshalb ist es wichtiger denn je, einen Ausgleich zu finden –um Körper und Seele in Balance halten zu können. Sebastian Kneipp war nicht nur Menschenfreund und Visionär; wie kein anderer hat er den Präventionsgedanken gelebt und bereits damals überregional bekannt gemacht. Viele Menschen denken über Gesundheit erst nach, wenn es an ihr fehlt. Dabei hat uns Kneipp ein Gesundheitssystem hinterlassen, mit dem es jedem leichtfallen sollte, die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu verhindern. Im Hinblick auf Sebastian Kneipps 200. Geburtstag hat der Kneipp-Bund das Jahr 2021 zum „Kneipp-Jahr“ ausgerufen.

Kneipps Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zur deutschen Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes soll angemessen gewürdigt werden. So soll nun das Bewusstsein für die eigene Gesundheit im Vordergrund stehen, wie auch die zwischenmenschlichen, sozialen und ökologischen Aspekte, die damit einhergehen. Mit Aktionen und Kampagnen wird der Kneipp-Bund ge-

meinsam mit allen Kneipp-Vereinen auf das besondere Jahr hinarbeiten –auch um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken und Aufklärungsarbeit in Sachen Prävention zu betreiben. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.kneipp2021.de.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens –neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. Bei bereits bestehenden Krankheitsbildern sollte aber stets zwingend mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden. So kann die naturheilkundlich erweiterte Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Die 5 Elemente der klassi-

schen Naturheilkunde nach Kneipp

Sämtliche Anwendungsmöglichkeiten an dieser Stelle aufzuzählen, würde den Rahmen dieses Beitrags sprengen. Alleine im Bereich der Hydrotherapie gibt es um die 120 verschiedenen Anwendungen. Das Wassertreten und die Kneipp-Güsse sind aber nach wie vor die wohl bekanntesten Komponenten der kneippschen Naturheilverfahren. Die Hydro-oder Wassertherapie ist eine Reiztherapie mit kalten sowie ergänzend auch warmen Wasseranwendungen, sie dient der Stärkung des Immunsystems und der Abhärtung gegen Stress. Sie ist bei verschiedenen akuten und chronischen Erkrankungen bewährt. Dazu gehören beispielsweise die Behandlungen mit Waschungen, Wassertreten, Bäder, Güsse, Auflagen und Wickel.

Das Zusammenspiel der fünf Elemente

Kneipp ist aber vielmehr als „nur Wasser“: Zum Element Bewegung gehören alle Formen der körperlichen Aktivität, die den Bewegungsapparat unterstützen und Herz und Kreislauf, aber auch Stoffwechsel und Nerven harmo-

nisieren. Im Bereich der Ernährung propagieren wir eine bedarfsgerechte, vollwertige und möglichst naturbelassene Kost als wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Die Ordnungstherapie nach Kneipp befasst sich mit den Themen Lebens- und Zeitordnung, Gesundheitserziehung und Psychohygiene. Sie vermittelt die für ein gesundes Leben erforderlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Hierzu zählen auch Kurse aus der Mind-Body-Medizin, besonders solche im Bereich der Achtsamkeit. Heilkräuter sind wichtige Helfer bei Alltagsbeschwerden und bei der Behandlung von Krankheiten. Sie können dazu beitragen, bestimmte chemische Medikamente, darunter Schlaf- und Beruhigungs-, Verdauungs- oder Schmerzmittel, einzusparen, in ihrer Dosis zu verringern oder sogar zu ersetzen.

Wissenschaftliche Evidenz

Während in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts die Kneipptherapie als wissenschaftlich gut untersucht galt, sind nach der heutigen Sichtweise klinische Studien an Patienten im Sinne der Evidence based

Medicine notwendig. Hierzu besteht für die kneippsche Hydrotherapie Nachholbedarf: Es ist ungeklärt, wie lange eine Wasserkur bei verschiedenen Krankheiten durchgeführt werden muss, um gut zu wirken, wie häufig die Anwendungen fortgesetzt werden müssen, um den Erfolg herbeizuführen bzw. zu erhalten –ferner welche Anwendungen an welchen Körperteilen eventuell besonders vorteilhaft sind. Deutlich besser untersucht sind bestimmte Ernährungsweisen und Ernährungsumstellungen, gesundheitssportliche Programme, Mind-Body-Programme wie Entspannungsverfahren. Es scheint plausibel, dass gleichzeitig durchgeführte Programme mit mehreren Naturheilverfahren noch viel wirksamer sind –hierzu liegen aber nur wenige Studien über kombinierte Programme aus Ernährung, Bewegung und Ordnung vor. Mit einfachen Studien zu bestimmten Anwendungen wie Kohlblattauflagen bei Arthrose des Kniegelenks konnten die volksmedizinischen Erfahrungen bestätigt werden. Gerade an diesem letzten Beispiel



zeigt sich ein aktuelles Dilemma: Es handelt sich ja um jahrhundertalte, traditionell „bewährte“ Heilverfahren oder auch „Hausmittel“; für deren klinischen Wirksamkeitsnachweis fehlen aber meist Auftraggeber, die diese Forschung finanzieren und damit dazu beitragen, dass die alten Hausmittel in der Praxis der modernen Medizin angemessen Berücksichtigung finden. Staatlicherseits gibt es keinerlei Förderung von solchen klinischen Studien, während alle möglichen Laborstudien auch solche mit irgendwelchen Heilpflanzen durchaus gefördert werden – in der vagen Hoffnung daraus chemische Substanzen für neue chemische Arzneimittel zu finden.

In einer von 2010 bis 2015 durchgeführten „Kneipp-Pflegestudie“ wurde gezeigt, dass kneippsche Naturheilverfahren gut in den Pflegealltag integrierbar sind und sich positiv auf die Gesundheit von Pflegebedürftigen und Pflegenden auswirken können. In den „vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Senioreneinrichtungen“ wurden laut Studie weniger Bedarfsmedikamente als in den anderen

Pflegeheimen eingesetzt, herausforderndes Verhalten von demenzkranken Menschen kam mit naturheilkundlichen Maßnahmen seltener vor. Dies kann wiederum das Stressniveau bei Pflegekräften senken. Eine hohe Anwendungsfrequenz von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Pflegealltag kann die Lebensqualität und die Gesundheit von Bewohnern in Seniorenwohnheimen verbessern und die Belastung von Pflegenden verringern. Diese Feststellung unterstreicht, dass sich „ein Leben nach Kneipp“ auch positiv auf die Psyche auswirkt: Die seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Gesundheitskonzeptes. Im Mittelpunkt steht der Prozess, die seelische Gesundheit in der Balance zu halten. Kneipp erkannte: „Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

Kneippen Zuhause – aber richtig!

Natürlich können Kneipp-Anwendungen auch Zuhause praktiziert werden. Allerdings muss unbedingt darauf geachtet werden, die Anwen-

dungen sach- und fachgerecht auszuführen, damit nicht ungewollt ein gegenteiliger Effekt erzeugt wird, vor allem zu langandauernde Kaltanwendungen sind zu vermeiden. Die einschlägige Fachliteratur kann hierfür eine gute Orientierungshilfe sein. Auch sollte darauf geachtet werden, zwischen verschiedenen Kneipp-Anwendungen einen Zeitabstand von einigen Stunden einzuhalten. So kann der kneippsche Knieguss mit kaltem Wasser gut nach der morgendlichen Dusche durchgeführt werden, um morgens gleich Kreislauf und Stress-System zu trainieren. Das Armbad gilt ebenfalls als die „Tasse Kaffee des Kneippianers“ und erfrischt bei nachmittäglicher Abgeschlagenheit und Müdigkeit, denn es fördert die Durchblutung von Armen, Herz und Lunge. Der kalte Gesichtsguss wiederum ist beliebt als „kneippscher Schönheitsguss“. Er wirkt nicht nur belebend, schenkt ein frisches Aussehen und fördert die Durchblutung der Haut, sondern kann auch bei Kopfschmerzen, müden Augen und Erschöpfung helfen.

Text: Kneipp-Bund e.V.



Kneipp-Zitate

“

Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch das natürlichste und einfachste Heilmittel.



Je besser die Nahrung, um so gesünder und ausdauernder ist der Körper und um so fester werden auch die Zähne sein. Alles, was für das allgemeine Wohlbefinden des Körpers geschieht, kommt auch den einzelnen Teilen desselben zu Gute.

Die beste Turnübung wäre, von Zeit zu Zeit eine körperliche Arbeit zu verrichten, die nicht nur gelenkig macht, sondern auch durch Heben und Tragen die Kräfte vermehrt.

Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.

Die Menschheit ist weit von der einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen; sie hat in jeder Beziehung das Leben anders gestaltet, als es sein sollte.

”

Herzlichen Glückwunsch zum 200. Geburtstag Sebastian Kneipp

Vor 200 Jahren, am 17. Mai 1821, wurdest du, Sebastian Kneipp,
in Stephansried bei Ottobeuren geboren.

Im Alter von 34 Jahren endete dein Weg in Bad Wörishofen und
dort wurde von dir in vielen Jahre ein einzigartiges Naturheilverfahren entwickelt.

Dieses ganzheitliche Naturheilverfahren ist bis heute das Einzige der
Traditionellen Europäischen Medizin (TEM), dessen Wirkung sogar
wissenschaftlich erwiesen ist.

Zudem ist es heute aktueller denn je!

Besonders bei Stress-Symptomen oder Burn-Out, bietest du, Sebastian Kneipp, durch
die innere Ordnung, eine optimale Antwort.

Es werden positive Gefühle „Kneipp Momente“ geweckt!

Diese spürt man bei der Ernährung und in Kombination mit Kräutern,
z. B. bei einer Tasse Tee am Morgen oder einem frischen Salat zur Mittagszeit.

Beim Nordic-Walking im Park oder Jogging im Wald erleben wir förmlich,
wie uns Momente des Glücks durchströmen.

Und bei einem belebenden Armbad oder am Abend bei einen Beinguss, spüren wir,
wie neue Lebenskräfte uns durchfluten.

Danke für diese vielen kleinen Glücksmomente!



Der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*)



Der echte Lavendel

„Der Blaue mit dem französischen Akzent und der beruhigenden Wirkung ...

Es gibt ein Klischee über die Provence, und während Sie das hier lesen, wissen Sie sicher schon, was ich meine. Oder tauchen vor Ihrem inneren Auge nicht sofort die endlosen Lavendel-Felder auf, sobald Sie das Wort „Provence“ lesen?

Noch in einem zweiten Sinne ist der Lavendel provenzalischer Klassiker, nämlich als Bestandteil der beliebten küchenfertigen Kräutermischung. Zusätzlich zu den Vorzügen des Erscheinungsbildes und des Duftes ist die Lavendelpflanze auch naturheilkundlich im Einsatz.

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) befand, die Pflanze oder zumindest das Öl aus den Blüten gehöre in jede Hausapotheke. Verwendet wird der blaue bis violette Lavendel gegen Stressfolgen wie Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen, nervöse Magen-/Darmbeschwerden und Kopfschmerzen bis hin zu Migräne. Selbst Gesunde empfinden den feinen, lieblichen und irgendwie sonnigen Duft als wohltuend und entspannend.

Im Gegensatz zu Stressgeplagten und Parfümeuren kann eine spezielle Art Wesen den Lavendelduft überhaupt nicht leiden: die gemeine Motte.

Daher finden sich Lavendel-

Duftkissen nicht nur in Schlafzimmern als Einschlafhilfe, sondern auch in Kleiderschränken als Reinlichkeitswächter.

Darüber hinaus hat Lavendel optimale Team-Fähigkeiten. So ist er in vielen, auch einigen berühmten Parfüms enthalten und eignet sich als Einschlafmittel in Kombina-



Lavendelsäckchen

tion mit weiteren wirksamen Stoffen wie Baldrian oder Zitronenmelisse.

Unser Tipp: Lavendel

Lavendeltee kannst du bei diversen Beschwerden einsetzen:

Schlafstörungen: Lavendeltee kann beruhigen und dabei helfen, besser einzuschlafen. Der Tee soll den Schlaf sogar vertiefen. Dafür trinkst du am besten eine Tasse Lavendeltee vor dem Schlafengehen. Auch wenn du unter Jetlag leidest, kannst du Lavendeltee anwenden.

Depressive Verstimmungen und Angstzustände: Lavendel kann sich beruhigend auf unser Nervensystem auswirken und löst Angstzustände. Zusätzlich hellt er deine Stimmung auf. Dafür trinkst du am besten zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt.

Verdauungsbeschwerden: Sein beruhigender Effekt hilft auch bei Verdauungs-



Getrockneter Lavendel für Aufgüsse und Tees

beschwerden und kann Bauchkrämpfe lösen. Dafür ist es wichtig, dass du den Tee nur kurz ziehen lässt. Die hoch konzentrierten ätherischen Öle könnten deine Schleimhäute zusätzlich reizen.

Menstruationsbeschwerden: Lavendeltee kann Unterleibskrämpfe lindern und wirkt körperlich und mental beruhigend.

Atemwegserkrankungen: Vor allem bei Husten und Erkrankungen der Bronchien kann Lavendel die Atemwege entspannen und hilft gegen Viren und Bakterien.

Hautunreinheiten und Akne: Lavendeltee kannst du zur äußeren Anwendung bei Hautunreinheiten und Akne als Badezusatz verwenden. Koche dafür einen Liter Lavendeltee und füge den Tee zu deinem Bad hinzu.

Lavendeltee ist grundsätzlich gut verträglich und auch für Schwangere und stillende Frauen geeignet.

Eine Studie aus dem Jahr 2015 hat sich mit den positiven Auswirkungen von Lavendeltee auf junge Mütter befasst. Die Teilnehmerinnen fühlten sich weniger erschöpft und depressiv, zudem hat sich Lavendeltee positiv auf die Mutter-Kind-Bindung ausgewirkt.

Auch als Öl wird Lavendel eingesetzt und als Badezusatz wirkt er hautfreundlich, schlaffördernd und harmo-



Auch als Dekoration macht sich Lavendel gut.

nisierend aufs Gemüt. Folgende Eigenschaften konnten von Lavendel belegt werden:

- Antibakteriell
- Antiviral
- Entzündungshemmend
- Beruhigend
- Schmerzlindernd
- Angstlösend
- Stimmungsaufhellend
- Krampflösend
- Durchblutungsfördernd

Was würde Kneipp wohl zum Thema „Herbes de Provence“ sagen? Sicher dies (aus einem Vortrag): „Ich habe die tiefste Überzeugung, daß die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel sind.“

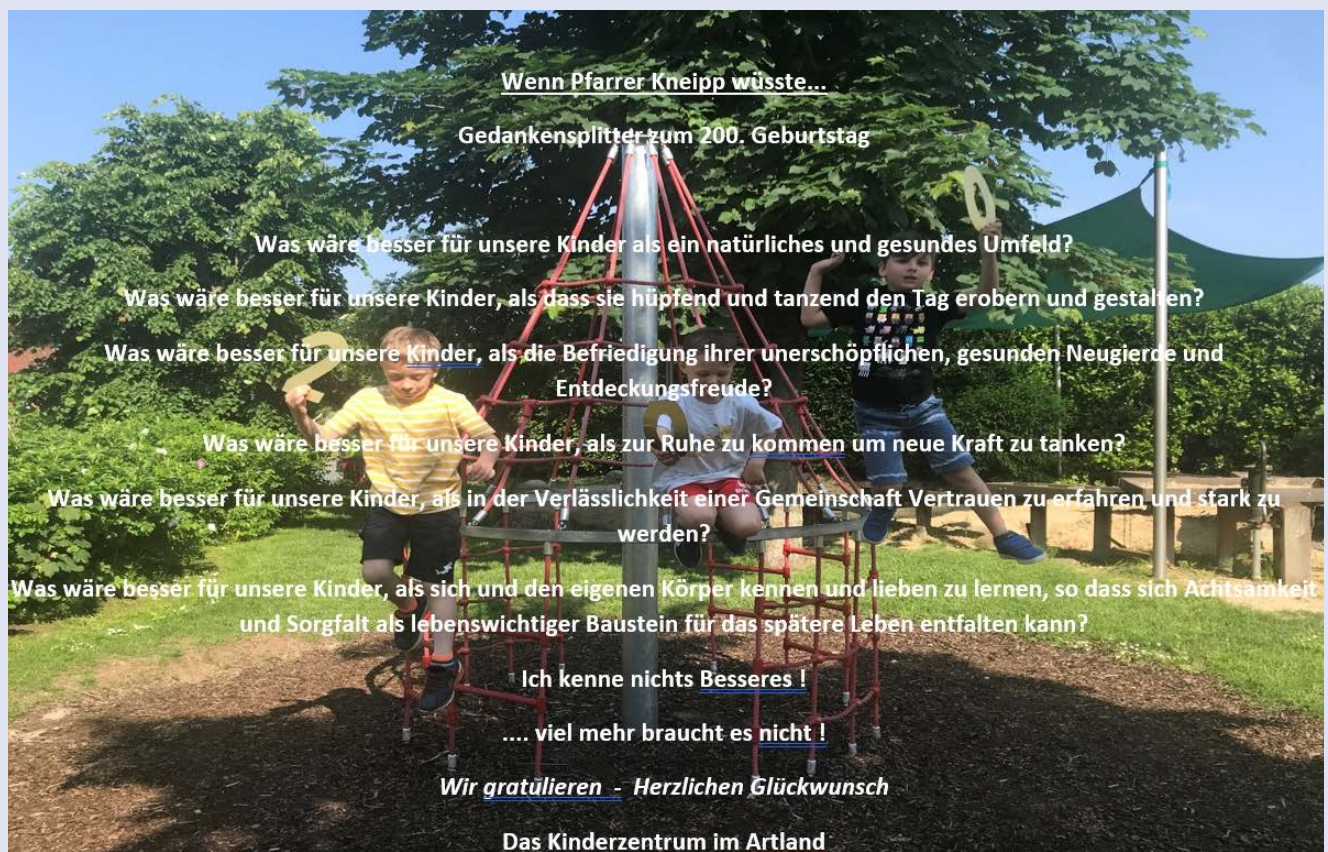
*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin
Berlin*

„Kinder mund tut Wahrheit kund“

Kneipp nach einem Armbad

- Kneipp ist schön
- Kneipp ist richtig cool
- Das Armbad war kalt aber toll
- Das macht spaß und ist angenehm
- Es ist erfrischend kühl
- Es ist echt nass und angenehm

Das Kinderzentrum Artland gratuliert



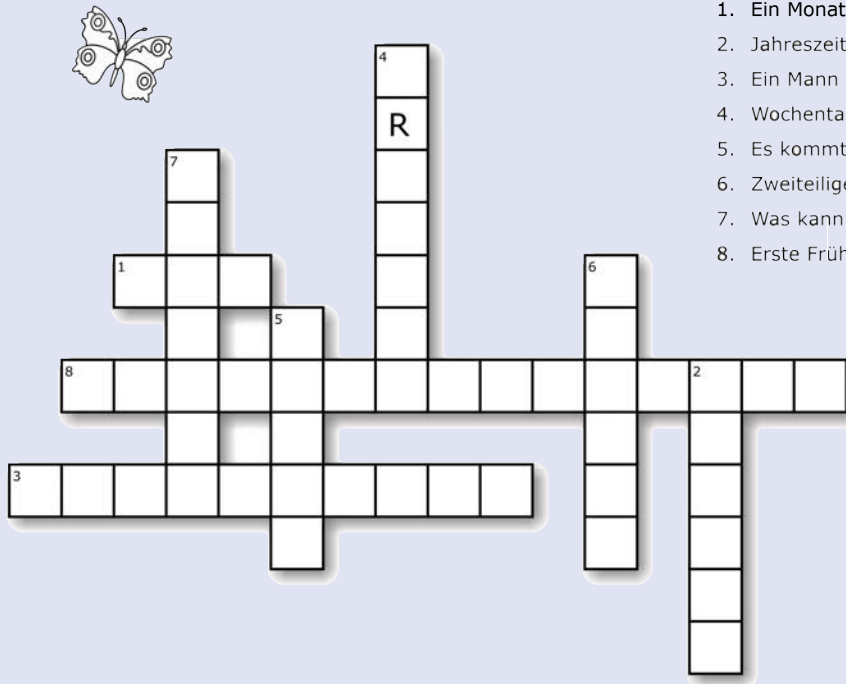
Obst und Gemüse

Verbinde die Bilder mit dem richtigen Korb

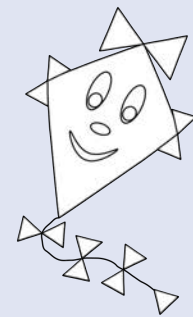


Kinderkreuzworträtsel - Jahreszeiten

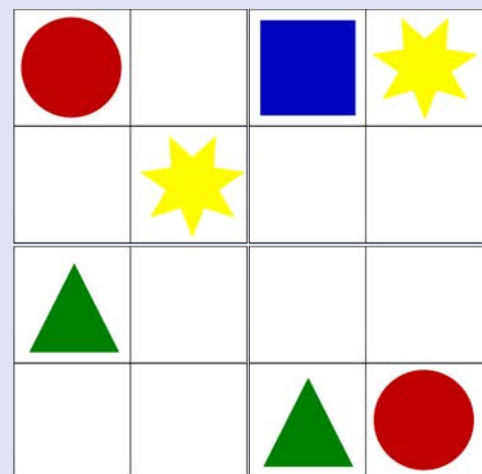
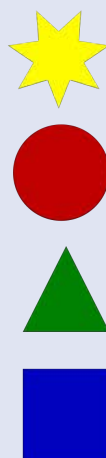
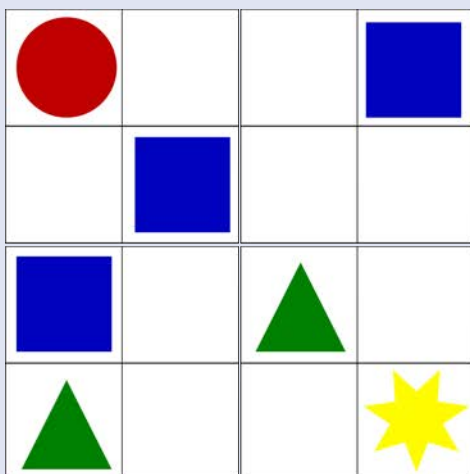
Umlaute werden als Ä, Ö, Ü eingetragen, nicht AE, OE, UE.



1. Ein Monat im Jahr
2. Jahreszeit
3. Ein Mann in Weiss
4. Wochentag
5. Es kommt aus der Wolke
6. Zweiteiliger Badeanzug
7. Was kann man im Herbst steigen lassen
8. Erste Frühlingsboten



Kinder-Sudoku



In jede Reihe, in jede Spalte und in jedes Quadrat gehören je ein gelber Stern, ein roter Kreis, ein grünes Dreieck und ein blaues Quadrat. Findest du die Lösung?

Referenten-Steckbrief



Ich heiße **Regina Hartmann**

und wohne in Nordenham.

Mit dem Kneipp-Virus bin ich seit ca. 20 Jahren infiziert und habe mich über die Kneipp-Gesundheits-ErzieherInnen-Ausbildung auf vielfältige Weise weiter- und ausbilden lassen.

So kann ich mich auch Kneipp-Gesundheitstrainerin und Kneipp-Mentorin nennen und in den Bereichen der Aus- und Weiterbildung arbeiten.

Tätig bin ich für den LV in Celle und die SKA in Bad Wörishofen. In der Ausbildung zur Gesundheits-ErzieherIn und LehrerIn sind meine Schwerpunkte im Bereich „Natürliche Reize/Wasser“ und der „Lebensordnung“. Auch für die Zertifikatsverlängerung bin ich tätig und biete hierzu die unterschiedlichsten Seminare und Fortbildungen in allen fünf Elementen an (gerne auch zu einem Wunschthema, bzw. einem Element). Aber auch Fortbildungen in den Vereinen oder vom LV Niedersachsen/Bremen für Interessierte ausgeschriebene Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen gehören zu meinen Tätigkeiten. Dies ist im Weiterbildungsprogramm des LV zu finden oder auch auf Anfrage einzelner Vereine beim LV. Dazu gehören:

- * Kneipp zum Kennenlernen
- * Lust auf Gesundheit mit allen Sinnen
- * Gesundheit nicht nur aus der Tasse
- * Komm doch mit in die Natur
- * Natürlich Kneipp - wunderschön und einzigartig
- * Wickel und mehr
- * Von A wie Anis bis Z wie Zimt - Viel mehr als nur Wintergewürze
- * Wildkräuter und Blumen
- * Kneippen ist doch kinderleicht . . .
- * Auf gesunden Füßen stehen
- * Gesundheit pur - mit der Natur
- * Basis-, * Auffrischungs- oder
- * Einführungskurse sowie
- * Kneipp - in den Kursen umsetzen u.v.a.

Vorträge und Workshops zu der Kneipp-Philosophie bei der EWE, den Landfrauen, der Volkshochschule oder Elternabende gehören ebenfalls zu meinen Tätigkeitsfeldern, genau wie der KiTa-Fachtag und Präsentationen zum Kneipp-Gesundheitskonzept in der KiTa.

Kneipp ist theoretisch gut, praktisch aber so schön und einzigartig, hält gesund und ist kostengünstig, alltagstauglich und naturnah. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich anstecken von dem gesunden Kneipp-Virus!

Referenten-Steckbrief



Roswitha Kaiser

Geboren wurde ich 1957 in einer kleinen Kurstadt zwischen Deister und Süntel.

Ich bin verheiratet und habe zwei wunderbare Kinder und drei tolle Enkelkinder im Alter von 16 bis 22 Jahren.

Seit 1992 lebe ich in Barsinghausen am Deister. Schon immer war ich ein "Draußenkind".

Fasziniert von der Vielfalt, den Düften und Farben der Natur...

So war es wenig verwunderlich, dass mich mein berufener Weg in die Natur und in den Wald geführt hat.

Mit meinen unterschiedlichen Heil- und Gesundheits-ausbildungen verschmelze ich heute meinen gesamten Wissensschatz und folge intuitiv meinem Erfahrungswert im Sinne der Erholung und Heilung durch natürliche Kräfte.

Mit all ihren Pflanzen, Blüten und Bäumen sind wir umgeben von wertvoller Lebensqualität, welche uns sozusagen "gratis" zur Verfügung steht. Ich möchte Sie auffordern, mit mir gemeinsam diese wertvollen Geschenke unsere Natur kennenzulernen und sinnvoll zu nutzen.

Meine Ausbildungen und Berufserfahrung als ...

- Heilkräuterexpertin
- Phyto - Entspannungspädagogin
- Klangmassagepraktikerin Peter Hess®
- Kneipp - Gesundheitstrainerin SKA
- Aromatherapeutin
- Barfuß - Coach
- Naturcoach nach Carsten Gans
- Barmer KK Kooperation
- Dozentin für Naturheilkundliche Gesundheitsförderung & Coaching
- Lehrerin für Pflegeberufe
- Coach der Wirtschaft - IHK

Meine neuen Kontaktdaten:

<https://www.heilkraeuterundklang.de/>

Mail: kaisersklang@web.de

Mobil: 015738206214

Bildungsprogramm 2021

Informationen zu unseren Angeboten

Außer den Mitgliedern unserer Kneipp-Vereine sind auch Interessierte und Gäste bei den Seminaren herzlich willkommen.

Über die Höhe der anteiligen Kosten von Nichtmitgliedern gibt Ihnen gerne unsere Geschäftsstelle in Celle Auskunft.

Diese ist montags bis freitags von 09-13 Uhr unter der Rufnummer: 05141 9780524 zu erreichen. Sie können uns auch gerne per Mail kontaktieren: info@kneipp-bund-nds.de.

Veranstaltungsangebote unter anderem in Bad Lauterberg

Sollte die Anreise mindestens 2,5 Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln dauern oder mehr als 200 km kürzeste zumutbare Entfernung betragen, kann eine Übernachtung vom Landesverband gesponsert werden (20,00 € Eigenbeteiligung).

Wenn eine Übernachtung gewünscht wird, bitten wir dieses bei der Anmeldung bekannt zu geben, da die Zimmerbuchung über die Geschäftsstelle erfolgt.

Datenerfassung:

Die durch die Anmeldung zu unseren Projekten angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email-Adresse werden allein zum Zwecke der Durchführung dieser Maßnahme genutzt und gespeichert. Soweit eine Weitergabe an Dritte z.B. für eine Hotelbuchung erforderlich ist, wird dem ebenfalls zugestimmt.

Anmeldung:

Die Anmeldung ist bis 10 Wochen vor Seminarbeginn einzureichen. Sie ist formlos, schriftlich, per Fax oder per E-Mail (hier auch ohne Unterschrift) möglich.

Durch die Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Die Seminargebühr ist innerhalb von 2 Wochen nach Rechnungseingang zu entrichten.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung, sowie nach Zahlungseingang, ist Ihre Anmeldung verbindlich. Sie wird von uns bestätigt.

Bei kostenpflichtiger Stornierung oder Nichtteilnahme werden bereits bezahlte Kursgebühren angerechnet.

Sollte eine Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht werden, behält sich der Landesverband eine Absage dieser Veranstaltung / Bildungsmaßnahme vor.

Rücktritt/Stornierung bzw. Nichtteilnahme trotz verbindlicher Anmeldung:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 8 Wochen vor Seminar-/ Kurs-/ Tagungsbeginn möglich. Sie hat schriftlich zu erfolgen.

Bei späterer Stornierung oder Nichtteilnahme an der Veranstaltung berechnen wir die uns entstandenen Kosten des Seminar-/Kursplatzes je Anmeldung für die Veranstaltung.

Da der ermittelte Kostensatz für jeden gemeldeten Teilnehmer – abhängig von der Art der Veranstaltung - unterschiedlich ist, wird dieser auf Anfrage gerne mitgeteilt.

So erreichen Sie uns:

Anschrift:

Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.

Jägerstr. 20a in 29221 Celle

Telefon 05141 97805 0

Fax: 05141 97805 20

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

Internet: www.kneipp-bund-nds.de

Interne Seminare...

...sind unsere individuellen Angebote für Ihren Verein oder KiTa:

Gerne richten wir außerhalb unseres Bildungsprogramms für Sie Ihr „Internes Seminar“ aus. Voraussetzungen dafür sind: Mindestens 10 Teilnehmer, ein passender Tagungsraum vor Ort und es müsste sich um eines der genannten Themen: „Kneipp, Vorstandsarbeit oder Kita-Weiterbildung“ handeln.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Aktuelle Informationen zum Corona-Virus (COVID-19)

Unsere Bildungsangebote führen wir unter Einhaltung der behördlichen Hygiene-Vorgaben durch. Dabei haben Ihre Sicherheit, die unserer Referenten und der Betreuer höchste Priorität. Bitte beachten Sie jeweils die aktuellen Hygienevorschriften der Tagungshäuser vor Ort. Sollte aufgrund von gesetzlichen Änderungen, wie z. B. das Inkrafttreten von weiteren Beschränkungen in einigen Tagungsgebieten, eine Durchführung der Veranstaltung nicht möglich sein, dann werden Sie automatisch von uns darüber informiert. Bereits gezahlte Leistungen werden wir Ihnen zurück erstatten.

Viel Spaß beim Lesen!



Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.

Marie von Ebner-Eschenbach

Workshop-Seminar: „Barfuß - Gesundheit“	VA-Nr.: 5072-07	Datum: 21.08.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Kneipp-Bund Hotel Heikenberg
Inhalt: Das „Barfuß – Gehen“, die Natur unter den Füßen spüren ist ein wunderbares Erlebnis und das nicht nur für die Füße. Sie erfahren „Barfuß – Gehen“ stärkt und trainiert die Fußmuskulatur, beugt				
Referent/in: Roswitha Kaiser, Dozentin im Gesundheitswesen, Gesundheitstrainerin SKA		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Info-Seminar: „Depressionen und Ängste“	VA-Nr.: 5072-08	Datum: 28.08.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Hotel Esplanade
Inhalt: Ängste und Depressionen können sich gegenseitig verstärken, da bei beiden Erkrankungen u. a. Disbalancen in den Neurotransmittersystemen bestehen. Sport wirkt sich sehr positiv auf diese Systeme aus, sodass hier von einer präventiven und stützenden Maßnahme ausgegangen werden kann. Erfahren Sie in diesem Seminar mehr darüber.				
Referent/in: Martje Andringa, Heilpraktikerin, Dozentin für Psychiatrie bei der VHS		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Workshop-Seminar: „Brainwalking“	VA-Nr.: 5072-09	Datum: 04.09.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddingen
Inhalt: Denken und Bewegen Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck in Halle und Natur. Bitte witterungsbedingte Garderobe tragen.				
Referent/in: Gisela Gehrmann, Gedächtnistrainerin, Wanderführerin		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Workshop-Seminar: „Basteln mit Kräutern“	VA-Nr.: 5072-10	Datum: 25.09.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Kneipp-Bund Hotel Heikenberg
Inhalt: Kräuter einmal anders... Die Natur bietet uns zu jeder Jahreszeit viele Materialien, aus denen sich schöne Dinge zaubern lassen. Etwas Besonderes, kleine Unikate, um sich selbst oder seinen Lieben eine Freude zu bereiten.				
Refrent/in: Roswitha Kaiser, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG

Bildung

Info-Seminar: „NEU im Ehrenamt“	VA-Nr.: 5072-11	Datum: 02.10.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: WiSoAk in Bad Zwischenahn
Inhalt: Das Seminar vermittelt Informationen über Grundlagen der Vorstandsarbeit in den Vereinen. Es richtet sich insbesondere an Neueinsteiger in die Vorstandsarbeit, bietet aber auch eine Orientierungshilfe bei der Entscheidung, ob man ein Ehrenamt übernehmen möchte. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.				
Referent/in: Heiko Klages, Rechtsanwalt, 2k-verbandsberatung		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 50,00 € MG
Einführungsseminar: „Energy-Dance®“	VA-Nr.: 5072-12	Datum: 16.10.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Kneipp-Bund Hotel Heikenberg
Inhalt: Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik? Möchten Sie im Kopf abschalten und sich energievoll im Körper erleben? ENERGY DANCE® führt Sie ohne jede Choreographie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos folgen Sie dabei den vorgegebenen Bewegungen - ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Bitte Sportbekleidung mitbringen.				
Referent/in: Bernhard Haug, ENERGY DANCE® Master Trainer		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Workshop-Seminar: „Gesundheit - nicht nur aus der Tasse“	VA-Nr.: 5072-13	Datum: 30.10.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Hotel Esplanade in Bad Nenndorf
Inhalt: Heiltees sind so viel mehr! Mit jedem einzelnen Kraut, Tropfen und Schluck spürt man „Die Natur ist die beste Apotheke“. . . . das sagte schon Sebastian Kneipp. Ganz sanft, ganz mild und doch so effektiv wirken Kräuter, Tees, Öle, Tinkturen, Erfrischungen, Bäder und andere.				
Referent/in: Regina Hartmann, SKA-Gesundheitserzieherin, Gesundheitstrainerin SKA		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Workshop-Seminar: „Dem Klang lauschen und zur Ruhe kommen“	VA-Nr.: 5072-14	Datum: 06.11.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddigen
Inhalt: In diesem Workshop-Seminar erfahren Sie wie die Klänge der Klangschale Körper, Geist und Seele beruhigen. Sich Verspannungen lösen, die Körperwahrnehmung sich verbessert und das Ein- und Durchschlafen gefördert wird. Bitte passende Garderobe mitbringen.				
Referent/in: Roswitha Kaiser, Dozentin im Gesundheitswesen, Gesundheitstrainerin SKA		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG

Info-Seminar-Reihe: „Vorstandsarbeit über Videokonferenzen“	VA-Nr.: 2021-5072-20 ff	
Inhalt: Die Corona-Pandemie hat uns die Möglichkeit genommen, sich einfach mal als Vorstand zu treffen und Sitzungen abzuhalten. Es ist deutlich schwieriger geworden, da man zur Zeit so einige Verordnungen beachten und berücksichtigen muss, um einen Vorstandssitzung an einem Tagungsort zu koordinieren. Dabei geht dieses viel einfacher. Jeder hat heutzutage ein PC, Laptop oder Handy. Das Zauberwort heißt „Videokonferenzen“. Dazu kann man eine bestimmte Software nutzen, dann vereinbart man nur noch eine Uhrzeit an einem bestimmten Tag und schon kann man gemeinsam, auch mit Bild, kommunizieren und Sitzungen abhalten. Klingt doch prima, oder? Wie das funktioniert erklärt Ihnen gerne, in Gruppen bis zu 5 Teilnehmern, unser Referent Herr Bernhard Haug. Vereinbaren Sie über die Geschäftsstelle mit Herrn Haug einen Termin und treffen Sie sich zu diesem Info-Seminar mit Ihrem Gerät gerne Vorort oder in der Geschäftsstelle, wie Sie es bevorzugen würden.		
Referent/in: Bernhard Haug	Sonstiges: Max. 5 Personen	Kostenbeteiligung: 0,00 € MG

Brainwalking

Der mentale „Trimm-dich-Pfad“ Für das Gehirn

Im September 2021 bietet der Landesverband einen Kurs „Brainwalking“ an.

Brainwalking ist ein geführter Spaziergang, bei dem alle Sinne geschärft, der Geist angeregt und die Leistungsfähigkeit von Gehirn und Gedächtnis verbessert werden. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Gehirntraining in Kombination mit körperlicher Bewegung eine effektive Möglichkeit ist, die Merk- und Denkfähigkeit des Gehirns zu verbessern. Das Gehirn bleibt aktiv und die mentale Fitness wird mit Spaß auf Hochtouren

gebracht. Die Übungen sind jederzeit im Alltag als geistige Fitmacher einsetzbar. Ein moderates Ausdauertraining in Verbindung mit geistigem Fitnessstraining reduziert nachweislich den Verlust von Gehirngewebe und verbessert sowohl Wahrnehmungs-, wie auch Entscheidungsprozesse. Beispiele für Stationen und Aufgaben, die ausgewählte Denkfertigkeiten gezielt aktivieren, sind:

- Denksportaufgaben und Gehirnakrobatik
- Lösungs- und Gestaltungsaufgaben

- Wahrnehmung und Sinnes-schulung
 - Phantasie und Vorstellungsvermögen
 - Querdenken und Experimentierfreude
 - Originalität, Ideenreichtum, Ideenfluss
 - Gestaltungs- und Ideationsübungen
 - persönliche Komfortzone erweitern und sich unabhängig über geistige Grenzen hinaus bewegen.
- Geleitet wird dieser Kurs von Gisela Gehrman, zertifizierte Gedächtnistrainerin des BvGT Deutschland.

Kreuzworträtsel

Brenn- glas	▼	Vogel- art	▼	abge- stützter Balkon	▼	Literatur- figur	▼	für diesen Zweck
Warn- signal		schnelle Musik		Erdboden	▶	Wander- fische		
				Karten- spiel für Drei				
Vorsteh- erdrüse	▶							
Windschat- tenseite								
	▶		türkischer Herrscher	▶				
			geistliches Oberhaupt					
radioak- tives Element		Tischler- abfall	▶			Befehl für Pferde	▶	Ü
	▶	Anreiz- geber				Karten- spiel		
					Seltenerd- metalle			
					Erdrutsch			
ärmel- loses Oberteil	▶			Multipli- kation	▶			verhei- ratete Men- schen
Kreiszahl				Trom- pete				
	▶	sechzig Minuten	▶					
		abbauendes Enzym						
Reife- prüfung	▶						8. Buch- stabe	▶
zu dem							jeden Tag	
	▶		Siegerin	▶				
			Zone					
Zupfin- strument	▶				Abgrund	▶		
festliche Kleidung					weiblicher Vorname			
	▶			Zustand	▶			
				Halb- metall				
Vogel	▶					Ausruf Schmerz	▶	
Raum- fahrer						Zeichen Arsen		
	▶							
ägypt- tischer Sonnen- gott	▶		Zucht- form	▶				

Sudoku

		8					3	2
			6	7	8		9	
					1			5
				2	6	9		3
4			9	3				
			1					
	5	6					1	8
	2		7		3	5		

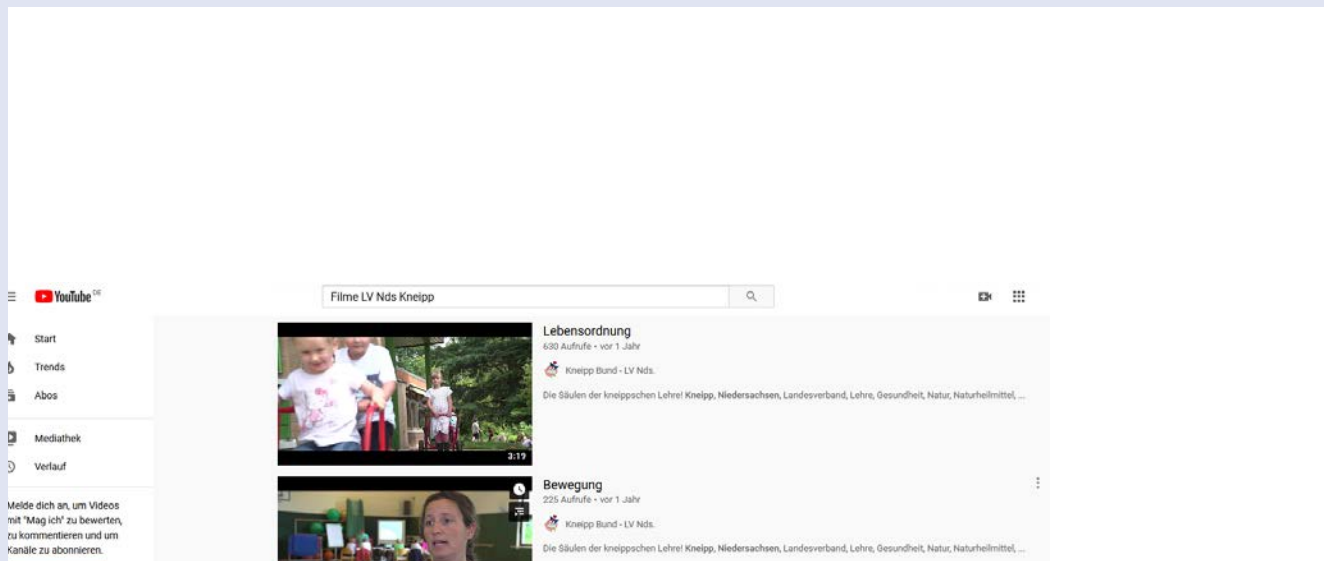
Kakuro

	4	23			10	11
11				4		
10			19			
	10		11		19	
	5	15				9
8		12		15		
13				8		

Kneipp-Filme auf YouTube

Immer wieder gehen bei uns Fragen bezüglich unserer Kneipp-Filme ein, wo diese denn zu finden sind:

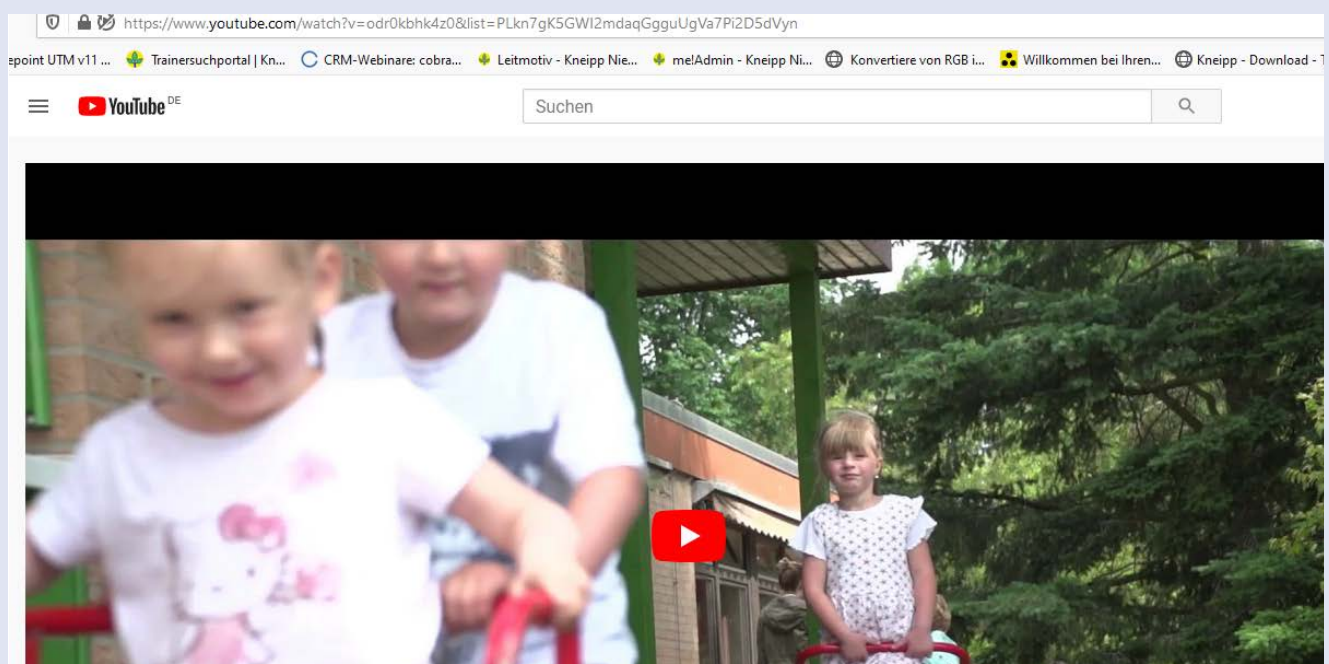
Sie stehen auf unserer Homepage www.kneipp-bund-nds.de unter Aktuelles:



Sie können auch folgenden Link in Ihrer Suchmaschine eingeben:

<https://www.youtube.com/watch?v=odr0kbhk4z0&list=PLkn7gK5GWI2mdaqGgguUgVa7Pi25dVyn>

oder Sie öffnen „YouTube“ und suchen dort unter „Kneipp LV Niedersachsen“



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.

Bernhard Haug, Helmut Gätjen,
Ralf Mohnhaupt, Werner Heinelt,
Heinz-Peter Mikus

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, www.raetseldino.de, www.kleinschule.com und Pixabay.de.

Druck:

Onlineprinters GmbH
Dr.-Mack-Straße 83
D-90762 Fürth
Auflage: 1.000 Stück



Zitat von Sebastian Kneipp:

„Wie viele Leute findet man im heutigen Leben, die, solange ihre Kräfte reichten, nur auf ihr Geschäft versessen waren, aber an keinen Gott, an keine Religion dachten. Ihren Frieden, ihr Glück suchten sie nur im Zeitlichen; jetzt sind ihre Kräfte erlahmt, sie verfallen in Trübsinn, arden zu Neurasthenikern aus.“

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.