

# Niedersachsen-Bremen

## Info 02-2023





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

Unsere Telefonnummern:  
Vorwahl: 05141

Zentrale: 97805-0  
Fax: 97805-20

Birgit Rudolf 97805-24  
Kathi Tonn 97805-25

Bitte aktualisieren Sie bei  
Bedarf Ihre Unterlagen.  
Vielen Dank.

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

**Der Landesverband informiert:**

Kneipp in Wildeshausen .....Seite 4

Online Veranstaltung .....Seite 6

Wie Verein(t) Kneipp heute .....Seite 8

Präsentieren Sie Ihren Verein .....Seite 10

Übersicht der Aktionstage .....Seite 11

Verein & Vorstand aktuell .....Seite 12

Warum ist es so schön .....Seite 27

**Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine**

Zu Lesen auf den Seiten ..... 14 - 26

**Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen**

KiTa "Kleine Menschen, Lüneburg" .....Seite 28

KiTa "Wirbelwind, Rehburg/Loccum" .....Seite 30

KiTa "St. Josef, Verden" .....Seite 31

Kneipp-Mizi .....Seite 33

Kita "Wennigsen/Gerden" .....Seite 35

**Sonstiges**

Geburtstagsgrüße .....Seite 19

8. Nds.-Kita-Event .....Seite 29

S. Kneipp-Visite .....Seite 36

Bildungsprogramm 2024 .....Seite 39

Weihnachtsgrüße .....Seite 42

Weihnachtsferien .....Seite 42

Impressum .....Seite 43



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

Celle im November 2023

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

*Wie schnell doch die Zeit vergeht! Wieder ziehen wir die Bilanz eines Vereinsjahres und machen uns auch schon Gedanken zur Planung für das nächste Jahr. Als Verantwortliche / Verantwortlicher, stellt sich dann die Frage, wie harmoniert mein Leben mit dem Vereinsleben, bekomme ich alles geregelt? Die Herausforderungen werden sicherlich nicht weniger, die Geschwindigkeit der Veränderungen weiter hoch bleiben. Dies wird uns fordern, in der Gemeinschaft und im Team, jedoch auch neue Kräfte freisetzen und uns für den Alltag stärken.*

*Diesen Ansatz finden wir auch im Jahresmotto des Kneipp-Bundes für 2024:*

**KNEIPP VEREINT**

*Ein kurzes und treffendes Jahresmotto. Wir wollen es für uns nutzen, um die Sichtbarkeit der Kneipp-Vereine zu erhöhen. Nutzen wir das vorhandene Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft, um gemeinsam die Kneipp-Philosophie aktiv im Verein zu leben. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten zur Anwendung und Umsetzung in unseren Vereinen und lässt sich einfach und in kleinen Schritten in unseren Alltag integrieren. Es ist ein gutes Angebot! Nehmen wir gemeinsam neuen Schwung für 2024.*

**Vielen Dank, frohe Fest- und Feiertage und auf ein gesundes Wiedertreffen im neuen Jahr!**

*Mit kneipp'schen Grüßen*

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



*Unser Vorstand von links: Roswitha Kaiser, Bernhard Haug, Gisela Gehrmann, Ralf Mohnhaupt und Petra Deschler*

# Kneipp in Wildeshausen

## Wildeshausen bewegt sich



*Frau Gehrman beim Vortrag, rechts beim Knieguss mit einem Mitglied des Kneipp-Vereins Vechta*

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr gab es in diesem Sommer eine Neuauflage des belieb-

ten Bewegungsangebots im Burgpark. Das kneippsche Naturheilverfahren wurde von mir an

zwei Mittwochs-Terminen den Besuchern näher gebracht. „Kneipp ist moderner als



*Gruppenfoto der Teilnehmenden mit Frau Gehrman*



Wassertreten im Burgpark, viele Besucher, auch die des Kneipp-Vereins Vechta zeigten wie es geht

man denkt und geht weit über nur Wassertreten hinaus“, freute sich Frau Hodgeback von der Stadt Wildeshausen über dieses neue Angebot.

An zwei Tagen besuchte ich als Referentin Wildeshausen an ihrer direkt an der Hunte, in einem Park gelegenen Wassertretstelle.

Auch der Kneipp-Verein Vechta hat seine regelmäßig stattfindenden Radtouren genutzt, um am ersten Termin einen Ausflug nach Wildeshausen zu unternehmen.

So haben etwa 50 Besucher und Besucherinnen dem Vortrag über alle 5 Elemente der Kneipp'schen Philosophie gelauscht.

Zu diesem Anlass hatte ich viele Kräuter mitgebracht, diese dann auch zum Erken-

nen und Riechen verteilt. Achtsamkeitsübungen und Gedächtnistraining, sowie ein Knieguss rundeten die Übungsstunde ab. Danach nutzten viele der Teilnehmer das Becken für eine erfrischende Runde Wassertreten.

Die zweite Veranstaltung stand unter keinem guten Stern, da die Stadt Wildeshausen kurzfristig Bauarbeiten im Park durchführen lassen musste. Deshalb war die Wassertretstelle durch einen Zaun abgesperrt und nicht gut erreichbar. Trotz der widrigen Umstände waren 12 Personen bei einer Übungsstunde nach Pfarrer Kneipp mit Tüchern, Tischtennisbällen und Papptellern dabei.

Beide Veranstaltungen waren eine gute Werbung für

Sebastian Kneipp und seine Lehre.

Ihre Gisela Gehrmann

**Bilder: Kneipp-Verein Vechta**



# Onlineveranstaltung zum Thema "Chancen der komplementären Pflege" am 24.10.2023

## In Kooperation mit



Mitglied im  
Paritätischen Wohlfahrtsverband  
Niedersachsen e.V.

## fand diese Onlineveranstaltung statt.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kneipianer und Kneipianerinnen,

in Zeiten schwieriger Rahmenbedingungen ist es herausfordernd, gute Qualität den pflegebedürftigen Menschen anzubieten. Die komplementären und in-

tegrativen Pflegemaßnahmen sind eine wunderbare Ergänzung zu den bekannten und aktuellen Pflegeanwendungen. Sie lassen sich relativ einfach und kostengünstig in den Pflegealltag integrieren. Die Pflegefachkräfte können über diesen Weg ihr professionelles und ganzheitliches Handeln noch sichtbarer machen.

Eine Studie der Charité Universität Berlin in Kooperation mit dem Kneipp-Bund sagt aus, dass sich die Umsetzung der komplementären Pflege auch bezugnehmend auf die 5 Elemente der

kneipp'schen Gesundheitslehre, positiv auf die Gesundheit von Pflegebedürftigen und Pflegenden auswirkt.

Zielgruppe der Veranstaltung war stationäres Pflegepersonal aus Leitungen und der Basispflege.

Mit der Onlineveranstaltung "Chancen der komplementären Pflege" wurden Wege aufgezeigt, Mitarbeiter\*innen und Pflegebedürftigen einen Weg zu mehr Zufriedenheit aufzuzeigen. Diese Veranstaltung fand von 11:00 bis 12:30 Uhr statt.

Die Teilnahme war kostenlos.

An der dieser Veranstaltung haben 10 Personen aus unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen wie z. B. Leitungsebene der Pflege, Hospiz und Bildung teilgenommen.

Frau Birgit Jaster (Teamleiterin Pflege und Gesundheit des Paritätischen Niedersachsen) moderierte diese. Die Veranstaltung war inspirierend und es ergaben sich wertvolle Hinweise, die die Teilnehmer gerne für die Praxis mitnahmen.



Roswitha Kaiser

### Ziele für die Pflegepersonen

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

### Ziele für die pflegebedürftigen Personen

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

Definition komplementär = lat. complere = Erfüllung, Ergänzung. Die komplementären Pflegemethoden ergänzen und unterstützen die herkömmlichen Pflege- und schulmedizinischen Methoden!

Jede Anwendung ist eine Zuwendung!

“Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eig'ne Herz zurück.”

Johann Wolfgang von Goethe

In dem Vortrag habe ich die fünf Kneipp'schen Elemente erläutert und Anregungen gegeben, wie sie sich in den Pflegealltag implementieren lassen. Neben der kneipp'schen Gesundheitslehre sind die Ziele, die mit der komplementären Pflege erreicht werden können ein

aussagekräftiges Argument und sprechen für sich!

**Fazit:** Im Anschluss an den Vortrag haben die Teilnehmer die Möglichkeit zum Austausch bekommen. Sie haben noch einmal sehr deutlich unterstrichen, dass die komplementäre Pflege für beide Seiten, sprich die Pflegepersonen und die pflegebedürftigen Personen, ein Zugewinn an gegenseitiger Wertschätzung ist. Den Einsatz der komplementären Pflegemaßnahmen könne man nur unterstützen, ebenso meine Anregung, diese in die Ausbildung zu integrieren.

Ich bin überzeugt von den Vorteilen der komplementären Pflege und Sie?

Tragen Sie diese Informationen gerne weiter und neh-

men Sie Kontakt mit mir auf. Ich unterstütze Sie gerne!

Herzlichen Gruß  
Ihre Roswitha Kaiser

*Bilder: Roswitha Kaiser  
Vorstandsbild: Dorit Schulze*



## Wie **Verein(t)** Kneipp heute ?



Sebastian Kneipp war, wie wir alle wissen, zu seiner Zeit gerne bereit seine Sicht der Dinge den Menschen die zu ihm kamen zu erläutern. Das hieß für ihn, er hat recht und wer seine Ansicht nicht teilte, konnte nicht auf seine Hilfe zählen. Wie auch immer, er war überzeugt von der Richtigkeit seiner Handlungsweise. Er hat Ärzten und Apothekern, Richtern und Staatsanwälten widersprochen. Er hat dennoch Ratschläge erteilt und hatte seine Freude daran, wenn er helfen konnte. Er überzeugte durch den Erfolg seiner Methoden.

Wenn wir heute Kneipp in den Vereinen und auch im BUND hören, müssen wir uns fragen, ist das noch der unbeugsame KNEIPP, wie der vor 150 Jahren?

Sicher ist, dass sich die Welt

gewandelt hat. Gesundheit ist ein riesiger Markt geworden und wir erleben es jeden Tag. Die Pflanzen, die Kneipp sammelte und verwendete, waren alle BIO.

Schon Kneipp mahnte die Nahrung nicht zu „verkünsteln“.

KNEIPP's Erkenntnisse zum Thema Bewegung fielen zusammen mit der Turnbewegung von Jahn, der gerne auch als „Turnvater“ bezeichnet wird.

KNEIPP hat den Wert der Bewegung gefunden. Die Ästhetik war ihm weniger bedeutsam.

Bewegung und Gesundheit, Ernährung und Gesundheit, Kräuterwissen und Gesundheit, genauso wie Lebensordnung und Gesundheit... für KNEIPP war das alles eine Symbiose, die erst den gesunden Menschen aus-

machte.

Wie schaut es für die Menschen heute aus?

Wo sind die kneippschen Ideale in der heutigen Gesellschaft? Wo in den Vereinen?

Gelingt es uns noch, die Übersicht über das Gesundheitswesen zu behalten? Fernsehen, Handy, Tablet oder Computer? Nutzen wir die Medien zu unseren Gunsten oder werden wir von den Medien vereinnahmt? Fragen über Fragen, die nur wir selbst beantworten können.

Der Bewegungskurs, der YOGA-Kurs, der Kräutertee, die BIO-Mahlzeit oder die Wassergymnastik - reichen sie wirklich, um uns gesund zu halten? Von gesund werden ganz zu schweigen.

Wer von Ihnen werte Leserinnen und Leser baut in



seinen Tagesablauf ganz bewusst STOPS ein?

Wer von Ihnen kann dem aktiven „Nichts-Tun“ etwas abgewinnen. Anhalten, innehalten, sich aus dem Karussell befreien!

Das sollte gerade in heutiger Zeit zur wichtigen Aufgabe werden.

Also bitte ich SIE:

Nehmen Sie sich jeden Tag auch nur 10 Minuten Zeit für sich. Keine Medien, kein Lärm, keine Musik, keine Störung, nur Stille. 10 Minuten in denen Sie sich zurückziehen, Sie selbst sind und dabei gerne auch einmal Ihren eigenen Atem beobachten können. Denn so, wie Sie

zahllose Pflanzen kennen und Sie sie an einem einzigen Blatt unter Millionen zuordnen können, so unterscheidet sich ein Atemzug vom Anderen.

Finden Sie es selbst heraus. Wagen Sie es!

Mit kneippischen Grüßen  
Bernhard Haug



*Bilder: Kneippbund e.V.  
und Pixabay*



# Präsentieren Sie Ihren Verein in der Öffentlichkeit zu jedem Anlass!



Bei einer Veranstaltung, ganz egal ob es sich um eine regionale Gesundheitsmesse oder einen Informations- oder Marktstand handelt, sollte Ihr Stand der sein, der die meiste Aufmerksamkeit Ihrer Zielgruppen erregt.

Bitte bedenken Sie im Vorfeld, dass alle Anbieter versuchen, die Kundschaft auf sich zu ziehen. Deshalb muss Ihr Stand nicht besonders groß sein, aber optisch überzeugen. Das erreicht man heute schon mit einem ansprechenden, einheitlichen Layout; mit einem Roll-Up, einem Counter, einem Prospektständer und einer Bow-Flag oder offener Fahne - im Outdoorbereich rundet ein Zelt den Stand ab.

Messeartikel können Sie kostenlos in der Geschäftsstelle des Landesverbandes, nach vorheriger Bestellung, abholen und für Ihre Präsentationszwecke nutzen.

Sicherlich kann man durch ein Armbecken, einer Fußwanne oder auch einem

Glücksrad den Auftritt unterstützen.

Und bitte vergessen sie nicht Vereinsflyer oder Broschüren, sowie Infomaterial der kneippischen Gesundheitslehre. Diese bekommen Sie beim Kneippverlag.

Eine weitere Möglichkeit mit Kunden in Kontakt zu treten, ist die Vergabe von Streuartikeln. Diese bieten wir Ihnen in kleinen Mengen ebenfalls gerne an. Weitere Informationen dazu erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle.

Schreiben Sie uns an, wir helfen gerne weiter.

**Text und Bilder:  
Landesverband**



*Vorliegende Streuartikel für die Kneipp-Vereine in des GS des Landesverbandes*

# Übersicht der Aktionstage 2024

**Das Motto 2024 lautet: KNEIPP VEREIN(T)**

Seit dem Jubiläumsjahr „200 Jahre Kneipp“ macht der Kneipp-Bund e.V. jeweils mit 5 Aktionstagen im Jahr auf die fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung der Kneipp-Philosophie aufmerksam.

Die fünf Kneippschen Elemente sind die Grundlage eines ganzheitlichen Konzepts für Gesundheitsförderung und -prävention, das heute noch so aktuell ist wie zu Sebastian Kneipps Zeiten. Einen besonderen Stellenwert hat dabei der Geburtstag (Sebastian-Kneipp-Tag), der als Aktionstag "Wasser" das wohl bekannteste Element der Kneippschen Lehre in den Mittelpunkt stellt. Folgende Aktionstage sind mit Ihnen geplant:

07. März 2024 "Tag der gesunden Ernährung":  
Aktionszeitraum 3. – 9. März 2024

17. Mai 2024 "Sebastian-Kneipp-Tag":  
Aktionszeitraum 13. – 20. Mai 2024

15. August 2024 "Heilpflanzen":  
Aktionszeitraum 12. – 18. August 2024

23. – 29. September 2024  
"Bewegung - europäische Woche des Sports"

20. November 2024 "Tag der Ausgewogenheit":  
Aktionszeitraum 18. – 24. November 2024

Wir möchten, dass Sie sich als Kneipp-Verein an diesen Aktionstagen mit dem jewei-

ligen Element in der Öffentlichkeit präsentieren und so die Möglichkeit nutzen, die kneippsche Philosophie nach außen zutragen.

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

*Text: Landesverband  
Bild: Kneippbund e.V.*



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

## FAMILIEN ERWÜNSCHT

# So fühlen sich Familien in Ihrem Verein wohl

**Familienfreundlichkeit haben sich viele Vereine auf die Fahnen geschrieben. Doch wenn man genauer hinschaut, hapert es an vielen Ecken und Enden: an der familiengerechten Beitragsgestaltung, an der zeitlichen Lage der Angebote, an der Erreichbarkeit**

Sie wollen aktiv zu einer familienfreundlichen Gesellschaft beitragen und verstärken Familien als Mitglieder gewinnen und halten?

Dann machen Sie Ihren Verein zu einem Ort der Begegnung für alle Generationen, und wenden Sie sich mit Ihrem Programm konsequent an die Zielgruppe „Familie“ – von den Großeltern bis zum Enkel. Indem Sie Familien für Ihren Verein gewinnen und an diesen binden, legen Sie auch das Fundament für einen gesunden, zukunftsfähigen Verein. Es gibt zahlreiche Stellschrauben, an denen Sie drehen können, um Ihren Verein „familientauglich“ zu machen.

Da sind neben den organisatorischen Rahmenbedingungen hinsichtlich Beitragsgestaltung, Mitgliedschaftsformen und Personalausstattung zum einen die Vereinsangebote selbst, die Sie passgenau auf die Bedürfnisse

von Familien zuschneiden sollten.

Zeit für die Familie, aber auch für sich selbst. Bedenken Sie dabei: Gemeinsame Erlebnisse sind für Familien genauso wichtig wie die Möglichkeit, auch einmal Freizeit ohne die eigenen Angehörigen zu verbringen und wieder frische Energie für das Familienleben zu tanken. Machen Sie deshalb Angebote sowohl für die ganze Familie als Gruppe, also auch solche, die die einzelnen Familienmitglieder alters- und interessengerecht individuell ansprechen.

**Wichtig:** Sorgen Sie für familienfreundliche Angebotszeiten.

Vollzeitmütter und -väter haben oft nur vormittags Zeit, berufstätige Familienmitglieder eher in den Abendstunden und am Wochenende. Selbst Kinder und Jugend-

liche stehen heute unter Zeitdruck und kommen oft erst nachmittags aus der Schule. Das bedeutet für Sie als Vorstand:

Stellen Sie sich auf die zeitlichen Vorgaben ein, mit denen Ihre Familien planen müssen. Legen Sie Ihre Veranstaltungen passend, sodass alle Familienmitglieder optimal an den für ihre Alters- und Interessengruppe vorgesehenen Vereinsaktivitäten teilnehmen können.

### MEIN TIPP:

Befragen Sie Ihre Mitglieder! Fragen Sie die Familien in Ihrem Verein, welche Zeiten für sie günstig sind.

Machen Sie Vorschläge und haken Sie nach, welche Termine am besten passen. Schaffen Sie auch Angebote für Eltern, sodass diese die Wartezeit beispielsweise während des Trainings ihrer Kinder aktiv nutzen können.

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

Und vergessen Sie bei Ihren Angeboten auch die älteren Mitglieder nicht. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Das Durchschnittsalter der Deutschen steigt und macht auch vor Familien und Vereinen nicht halt.

Sorgen Sie als umsichtiger Vereinschef deshalb auch für Angebote, die zu den Bedürfnissen und der Leistungsfähigkeit Ihrer reiferen Vereinsmitglieder passen. Wenn Sie dies mit speziellen Angeboten für Kinder oder die Kinderbetreuung kombinieren, schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe!

## **7 Gründe, warum Ihr Verein mit familienfreundlichen Angeboten richtig liegt**

Wenn es darum geht, den Verein familienfreundlich zu gestalten, müssen Sie nicht selten den gewohnten Trott verlassen, neue Wege gehen und bisweilen dafür auch größere „Umbaumaßnahmen“ wie zum Beispiel Satzungsänderungen in Angriff nehmen. Damit stoßen Sie manchmal vereinsintern auf Widerstand. Umso wichtiger ist es dann, dass Sie Ihre Familien-Offensive argu-

mentieren können. Hier sind sieben gute Gründe, warum sich das Engagement lohnt.

### **1. Mitgliederwachstum**

Familienfreundliche Angebote ziehen mehr Familien an, was die Gesamtzahl der Mitglieder erhöht. Mehr Mitglieder bedeuten in der Regel auch mehr Einnahmen durch Mitgliedsbeiträge, oder Veranstaltungsteilnahmen.

### **2. Vielfältigere Community**

Durch familienfreundliche Angebote wird Ihr Verein für Menschen aller Altersgruppen attraktiv. Dies fördert die Vielfalt und schafft eine inklusive, dynamische Gemeinschaft, die dem Verein zu neuem Leben verhilft.

### **3. Langfristige Mitgliedschaften**

Familien, die sich in Ihrem Verein wohlfühlen, sind eher geneigt, langfristige Mitgliedschaften abzuschließen. Dadurch haben Sie eine stabilere Einnahmequelle und können besser planen.

### **4. Mundpropaganda**

Zufriedene Familien werden wahrscheinlich ihren Freunden und Bekannten von den tollen Angeboten Ihres Vereins erzählen.

Dies ist eine der effektivsten Formen der Werbung.

### **5. Potenzielle Ehrenamtliche und Mitarbeiter**

Eltern, die den Verein und seine Angebote schätzen, sind oft auch eher bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren oder auf andere Weise zur Vereinsarbeit beizutragen.

### **6. Stärkung der sozialen Bindungen**

Familienfreundliche Angebote fördern den sozialen Zusammenhalt und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Das schafft ein positives Umfeld, das für die Mitglieder als auch für die breitere Gemeinschaft vorteilhaft ist.

### **7. Positive öffentliche Wahrnehmung**

Ein familienfreundlicher Verein wird als sozial verantwortungsvoll wahrgenommen. Dies kann Ihre Chancen auf Fördermittel und Partnerschaften erhöhen und somit die Reichweite und den Einfluss des Vereins erweitern.

### **Fazit**

Durch die Implementierung familienfreundlicher Angebote kann Ihr Verein also auf vielfältige Weise profitieren. Es ist eine Investition in die Zukunft, die sich sowohl finanziell als auch sozial langfristig auszahlen wird.

# Ein Auszug aus den Aktivitäten des Kneipp-Vereins Aurich

## So abwechslungsreich verlief bisher das Jahr 2023



### Fit in den Morgen

Seit vielen Jahren treffen sich in der Sommerzeit Auricher Kneippianer dienstagsvormittags an der Kneippanlage in der Gemeinde Ihlow. Barfuß erwärmt sich die Gruppe im taufrischen Gras mit gymnastischen Übungen, um anschließend das Tret- oder Armbecken zu nutzen. Nach der Verabschiedung im

Schlusskreis fühlen sich alle Teilnehmer fit für den weiteren Tag.

### Tagesfahrt mit dem Schiff nach Emden

Mit der MS Aurich ging es für 22 Mitglieder des Auricher Kneipp-Vereins bei gutem Wetter über den Ems-Jade-Kanal nach Emden. Während der jeweils dreistündigen Fahrt sahen die Teilnehmer ihre ostfriesische Landschaft, die sie sonst nur vom Auto oder Fahrrad her kannten, mal aus einer anderen Perspektive. Interessant war auch das Durchfahren mehrerer Schleusen und Klappbrücken. Nach dem Frühstück an Bord konnte bei einem 2-stündigen Aufenthalt am Delft und Markt der Seehafenstadt Emden ge-

bummelt werden. Auf der Rückfahrt tischte das Schiffspersonal den Fahrgästen Kaffee und Kuchen auf und die Teilnehmer genossen den Rest der Fahrt auf dem Sonnendeck.

### Bei bestem Wetter feierte der Kneipp-Verein Aurich sein diesjähriges Sommerfest.

Vor dem eigentlichen Grillfest traten 22 Boulespielerinnen und -spieler des Vereins



zu einem dreistündigen Turnier an und ermittelten den diesjährigen Vereinsmeister. Im Laufe des Nachmittags gesellten sich weitere Mitglieder dazu, sodass die Vereinsvorsitzende Gisela de Vries-Ley zum Grillen 60 Personen begrüßen konnte. Für den Vorstand des Kneipp-Vereins Aurich war es ein gelungener Tag.



Die Teilnehmer\*innen vor der MS Aurich kurz vor der Fahrt nach Emden

**Text und Fotos: Kneipp-Verein  
Aurich e.V.**

## Kneipp-Werkstatt: Kreativer Klönschnack



*Bild oben: Hier wird aktiv gebastelt  
Bilder unten: einige der hergestellten Kunstwerke*

Lebensfreude, soziale Kontakte, Geselligkeit und Kreativität für ein ausgeglichenes Lebensgefühl – all dies beinhaltet die Lehre von Sebastian Kneipp in ihrem fünften Element, der so genannten Lebensordnung. Die soll in der Kneipp-Werkstatt gefördert und unterstützt werden: Mitglieder des Kneipp-Vereins Cuxhaven sind dazu herzlich eingeladen, gemeinsam kreativ zu sein und Klönschnack zu halten. Am 29. August startete die

Kneipp-Werkstatt „Kreativ“ wöchentlich jeweils dienstags von 14 bis 16 Uhr in der Geschäftsstelle, Bernhardstraße 71. Die in Kneipp-Vereinen bundesweit bisher einmalige Kneipp-Werkstatt steht ausschließlich Mitgliedern offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kosten sollen niedrig gehalten werden: Die Leiterinnen Gerlinde Melcher, Birgit Blass und Petra Brinkmann führen ihre Kurseinheiten kostenlos durch, und die Umlage für

die Miete der Räumlichkeiten wird ausgesetzt, sodass auf Teilnehmende lediglich Materialkosten zukommen. Los ging es mit drei Terminen für die Herstellung von Geschenk- und Weihnachtsbaum-Filzanhängern. An drei aufeinanderfolgenden Dienstagen wurden Windlichter aus Glas bemalt und danach Weihnachtskarten und Papier-Engel gestaltet. 2024 folgen Anhänger aus Plexiglas, Cabochons, Karten mit getrockneten Blüten, Kästchen aus Serviettentechnik und Häkel-Körbchen in verschiedenen Größen. Am Ende des jeweiligen Kurses können die Produkte mit nach Hause genommen werden. Vorgesehen ist zudem ein Weihnachtsbasar, bei dem Kreatives aus der Kneipp-Werkstatt erstanden werden kann. Darüber hinaus gibt es seit Oktober eine Kneipp-Werkstatt „Unterhaltung“, die Vereinsmitglieder jeweils donnerstags von 14 bis 16 Uhr, ebenfalls in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Cuxhaven, zur geselligen Runde einlädt. Angeboten werden Bingo, Themen rund um die Musik und spielerische Wissensvermittlung.



*Text und Bilder: Michaela Wehr*

## Kneipp-Verein hat sein erstes Bouleturnier - und gleich einen Wanderpokal - ausgespielt!

Nachdem vor kurzem - mit tatkräftiger Unterstützung des Teams Stadtgrün und Friedhöfe der Stadt Garbsen - die Voraussetzungen dafür geschaffen wurden, Boule auf dem Platz an der Wassertretanlage auch auf Bahnen spielen zu können, wurde der diesjährige Abschied vom Wassertreten am 7. Oktober von 12 Aktiven genutzt, um in einem ordentlichen Wettkampf - und trotzdem mit reichlich Spaß an der Sache - einmal herauszufinden, wessen Tagesform so stabil ist, dass sie/er die zum Sieg nötigen 13 Punkte für sich verbuchen kann.

An den Start gingen - unter reichlich Publikumszuspruch (darunter gut gelaunt Garbsens Bürgermeister Claudio Provenzano) und unterstützt von Marlene Böhm an den Anzeigentafeln - vier Mannschaften á 3 Matadorinnen/Matadoren, wobei die Zusammensetzung zuvor ausgelost worden war. So trafen in einer ersten Runde Uschi Hille, Andreas Schmidt und Evelin Schramm auf Raimund Dehmlow, Peter Mildner und Dietmar Steinmann, wobei Letztere sich überzeugend mit 5:13 durchsetzten. Die zweite Spielpaarung be-

stand aus Bernd Bergmann, Georg Lohrengel und Ilona Stolzmann, denen Angela Krebs-Mildner, Hans-Jürgen Smart und Hannelore Stawitzki alles an Spielkunst abverlangten, dann aber doch mit 13:9 die Nase(n) vorn hatten. Damit war klar, wer Spiel um Platz 3 und das Endspiel bestreiten würde - und so konnten sich die Athleten einstweilen bei Bratwurst (ja, oder auch Kuchen) stärken, bevor es weiterging. Das Wetter hielt, die Laune auch (ich habe sogar Bierkonsum beobachtet!), so dass - wenngleich leicht fröstelnd - finalisiert werden konnte: Das Team Krebs-Mildner/Smart/Stawitzki traf jetzt auf Team Hille/Schmidt/Schramm, was diesmal das bessere Ende

für sich hatte und das Match mit 13:7 für sich entscheiden konnte.

Finale, oh-oh, Finale, oh-oh-oh-oh! Auch wenn sich die Zuschauer/innen-Reihen gelichtet hatten, konnte ein knappes Ergebnis erwartet werden, doch Team Bergmann/Lohrengel/Stolzmann ließ Team Dehmlow/Mildner/Steinmann nicht den Hauch einer Chance - und fertigte die Kontrahenten mit 13:2 ab! Das Sieger-Trio darf sich nun rühmen, Champions von Kneipps "1. Garbsener Ruhige Kugel-Turnier" zu sein und wurde - wie übrigens alle Aktiven - von Peggy Ahlborn für den Einsatz ausgezeichnet.

Dann bis zum nächsten Mal!

**Text: Raimund Dehmlow  
(Ganz ohne KI verfasst)  
Bilder: Kneipp-Verein Garbsen e.V.**



Aktive beim Bouleturnier des Garbsener Kneipp-Vereins



## Boule im Kneipp-Verein Jever-Schortens e.V.



Boule ist ein beliebter Freizeitsport, der jetzt auch im Kneipp-Verein Jever angeboten wird. Bei diesem Spiel werden die Metallkugeln geworfen, um möglichst nah an das Ziel, die "Sau" oder das "Schweinchen", zu gelan-

gen. Dabei kommt es nicht nur auf Präzision, sondern auch auf Taktik und Strategie an.

Ab sofort treffen sich die Mitglieder, um gemeinsam eine Partie Boule zu spielen. Diese Spieltage schaffen eine Gelegenheit für die Mitglieder, ihre Boule-Fähigkeiten zu verbessern und die Gemeinschaft weiter zu stärken.

Startschuss für die ersten Partien war der 12. Oktober 2023. In einem Spiel mit dem „Jever Pétanque Club“ konnten wir uns austauschen und gemeinsam eine Partie Boule bestreiten.

Nach langer Suche nach einer geeigneten Fläche wurde

der Kneipp-Verein Jever-Schortens auf dem Gelände des MTV Jever fündig. Der „Jever Pétanque Club“ hat uns hierfür seinen Platz zur Verfügung gestellt, wofür wir uns herzlich bedanken möchten.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch besonders bei Harald Diemel vom Kneipp-Verein Aurich, der interessierten Mitglieder des Vorstandes eine Einführung in das Spiel gegeben und bei Fragen jederzeit unterstützt hat.

Boule im Kneipp-Verein Jever-Schortens fördert die Gemeinschaft und den Zusammenhalt. Es ist eine Gelegenheit für Jung und Alt, miteinander Zeit zu verbringen und sich auszutauschen. Die Mitglieder werden die sportliche Betätigung schätzen, die zugleich eine entspannte Möglichkeit bietet, dem Alltagsstress zu entfliehen. Das Spiel mit den Kugeln soll einfach Spaß machen.

Der Vorstand freut sich, mit dem Boule Spiel eine weitere Sportart neu anbieten zu können.

**Text: Kneipp-Verein  
Jever-Schortens e.V.**

**Bilder:  
Kneipp-Verein Aurich e.V.**



Am 7. Oktober 2023 waren wir in Aurich zum Boulespielen eingeladen, hier die Mannschaft aus Aurich

## 2023 - Kneipp-Verein Lüneburg

Nur noch wenige Tage und das Jahr 2023 ist vorüber. Schon jetzt wollen wir, Vorstand und Beirat, einen Rückblick zum Jahr 2023 abgeben.

In drei Programmen (2022/23, 2023 und 2023/24) wurden die Mitglieder auf Angebote des Vereins zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, sowie Veranstaltungen, Wanderungen, Fahrten, Klönschnack Frühstücke und Spielenachmittage hingewiesen.

Zu den Angeboten zur Stei-

gerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens zählen beim Kneipp-Verein Lüneburg folgende Kurse: Yoga (Hatha), Qigong, Atemgymnastik, Gymnastik, Fitness 50+, Bewegung und Entspannung sowie Nordic Walking. Von diesen Kursen werden Yoga (Hatha), Qigong und Fitness 50+ in Hallenräumen durchgeführt, der Rest findet im Freien, im Kurpark Lüneburg, statt. Alle Kurse sind durchweg gut besucht, das spricht für die Qualität unserer Kursleiterinnen.

Der Bereich Veranstaltungen, Wanderungen, Fahrten, Klönschnack-Frühstücke und Spielenachmittage bildet ein buntes, abwechslungsreiches Spektrum.

An Veranstaltungen wurden/werden in diesem Jahr angeboten:

Wanderungen/Spaziergänge rund um Lüneburg mit Einkehr, Besuch von Operettenkonzerten in Hamburg in der Laeishalle, Stadtführungen, Museums- und Kirchenbesuche in Bardowick und Lüneburg.

Restaurantbesuche (Grünkohlessen, Spargelessen, Fischessen, Entenessen).

Tagesfahrten zum Ohlsdorfer Friedhof, nach Hamburg/Hafencity, Hagenbecks-Tierpark, zum Bismarckmuseum in Friedrichsruh, in die Heide/Wilseder Berg und zum Krokosblütenfest in Husum.

Mehrtagesfahrten nach Bad Lauterberg, Bad Wörishofen, Bad Soden-Salmünster und Meran/Meraner Traubenfest.

Den Abschluss dieses Jahres bilden der Besuch eines Adventskonzerts in Hamburg sowie Advents-/Weihnachts-



Mitglieder des Kneipp-Vereins (rechts Erhard Rölcke) beim Begrüßen von Heike Gödeke auf ihrer Wander-Tour von Hamburg nach Bad Wörishofen

feiern in Bardowick und Lüneburg.

Klonschnack-Frühstück und Spielenachmittag werden einmal im Monat angeboten. In der Zeit von April bis Oktober war die Wassertretstelle mit Armbecken im Kurpark Lüneburg im Betrieb. Sie wurde gut besucht.

Vandalismus auf dem Gelände bereitete uns manchmal Kummer.

Im März haben wir dort die

Hamburg-Bad Wörishofen-Wanderin Heike Gödeke (Bild) begrüßt.

Im März wurde auf der ordentlichen Mitgliederversammlung der Vorstand auf 4 Jahre gewählt: 1. Vorsitzender Erhard Rölcke, 2. Vorsitzender Dr. Rolf-Dieter Aye, Schriftführerin Ingrid Lintl und Schatzmeisterin Marie Luise Brust.

Im Vergleich zu den Vorjah-

ren konnte der Mitglieder-rückgang gestoppt werden. 15 Neuzugängen standen 13 Abgänge gegenüber.

Für das Jahr 2024 wünschen sich Vorstand und Beirat für den Kneipp-Verein Lüneburg einen ähnlichen Verlauf wie in 2023.

*Text und Bilder:  
Erhard Rölcke*



## Plötzlich war das Büro voll mit Gästen



Gruppenfoto der Ehrenamtlichen des Kneipp-Vereins in deren Geschäftsstelle

Dienstags zwischen elf und zwölf Uhr ist „Bürozeit“ beim Kneipp-Verein Münden. Die beiden ehrenamtlichen Helferinnen Renate Loose und Ilse Herrmann kümmern sich Woche für Woche in dieser Zeit (und auch darüber hinaus) um Besucher, den Schriftverkehr und alles, was sonst noch so anfällt. Doch diesmal war das Kneipp-Büro um elf Uhr plötzlich voll mit

Gästen. Überraschung!!! Die beiden fleißigen Damen an ihren Schreibtischen staunten nicht schlecht, als sie, die sonst eher im Hintergrund wirken, auf einem Mal im Mittelpunkt standen. Im Rahmen der Initiative „Vereinshelden – Ehrenamt überrascht“ des LandesSportBundes Niedersachsen (LSB) überbrachten Vorstands- und Beiratsmitglieder sowie lang-



Auszeichnung für Ilse Herrmann durch Klaus Dreßler

jährige Freunde aus dem Kneipp-Verein zusammen mit dem Vorstandssprecher des Kreissportbundes Göttingen-Osterode, Klaus Dreßler, beiden ein überraschendes Dankeschön für ihr Engagement. Zuerst fehlten den Geehrten die Worte – das Lob war wirklich für sie bestimmt. Zu den Worten des Lobes aus mehreren Münden und Blumen vom Verein überreichte Klaus Dreßler jeder Überraschten ein kleines Geschenk der Sportorganisation. Das alles haben sie sich mehr als verdient! Renate Lose ist seit 2003 im Kneipp-Verein aktiv und ist inzwischen als Schriftführerin dienstältestes Vorstandmitglied, Ilse Herrmann kam 2009 in den Verein und gehörte lange Jahre dem Beirat an. Im Büro und darüber hinaus halten sie mit viel Erfahrung und höchster Zuverlässigkeit den Verein am Laufen.

Zu ihren Aufgaben gehören unter anderem die Beratung und Ausgabe von Informationen an Interessierte, Mitglieder, Übungsleiter, ehrenamtliche Helfer und Gremien, sowie an Verwaltung und Verbände. Sie führen den Mitgliederbestand, was bei steigenden Mitgliederzahlen und zunehmender Technisierung



*Ehremamt zahlt sich aus!*

mit der Zeit keineswegs einfacher wurde. Jede Grußkarte, sei sie für frohe Ereignisse wie „runde“ Geburtstage oder für Trauerfälle bestimmt, gehen durch ihre Hände. Sie besorgen das Büromaterial und alles, was man so im Büro oder im Verein braucht. Die Pflanzen im und um das Büro herum danken ihnen stets für's Gießen.

Die Aufzählung ließe sich gewiss noch weiter fortführen. Man sieht, sie sind geradezu unentbehrlich. Doch zum Glück haben sie auch einige fleißige Mithelfer, und das ist gut so. Soweit verfügbar, haben diese sich der Überraschungsaktion angeschlossen. Nicht nur im Büro, auch in verschiedenen Vereinsgruppen sind die beiden Ehrenamtlichen aktiv und halten

sich damit gesundheitlich fit. Sie nehmen rege am Vereinsleben teil.

„Beide sind immer sehr freundlich, hilfsbereit und nett. Wir hoffen alle sehr, dass sie uns noch lange unterstützen und helfen“, so der Ehrenvorsitzende des Kneipp-Vereins und langjährige Weggefährte Dieter Scheibe. Der aktuelle 1. Vorsitzende Karsten Rohlfs (seit 2019 Scheibe's Nachfolger im Amt, der zuvor zwanzig Jahre lang den Verein als 1. Vorsitzender geführt hat) „möchte beide nicht missen“ und wünschte ihnen „auch weiterhin viel Freude und Gesundheit bei Ihrer Arbeit und Ihren Aktivitäten im Kneipp-Verein“.

Jedes überraschte Gesicht freute das „Team Vereinshelden“ beim LSB sehr und zeige,

dass Engagement und Wertschätzung vor Ort im Verein oder Verband „enorm wichtig ist“, heißt es auf der Webseite der Ehrenamtsinitiative (<https://vereinshelden.org/wertschaetzen/ehrenamt-ueberascht/>). Ziel der Aktion sei es, für mehr Anerkennung und Wertschätzung für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte zu sensibilisieren und diese aktiv zu leben. „Es gibt unglaublich viele Engagierte, alle verdienen größtmögliche Anerkennung“, so die Zielsetzung der Initiative.

**Text: Karsten Rohlfs  
Bild: Kneipp-Verein**

## Einweihung des Kneipp-Tretbeckens in Obernkirchen



Links: die Einweihung des Wassertretbeckens, rechts: Mitglieder beim Wassertreten

Nach 12 Jahren Gesprächen und Überzeugungsarbeit ist es geschafft: Obernkirchen hat ein Wassertretbecken!

Ausschlaggebend war ein Wechsel im Rathaus und angespartes Geld des Vereins (zum großen Teil durch den Pandemie bedingten Ausfall

der 60-Jahrfeier 2020). Am 16. Oktober wurde mit einer kleinen Feier das Becken eingeweiht. Nach ein paar Worten seitens des Vorstandes und der Bürgermeisterin gingen zunächst die "Offiziellen" als Vorbilder voraus ins kalte Wasser.

Im Anschluss reichte der Verein kleine Snacks und köstliche Kräuter-Obst-Gemüse-Getränke. Mitglieder und Interessierte fanden sich in netten Gesprächen zusammen.

**Text und Bilder: Wiebke Klapp**



Köstlich selbstgemachte Kräuter-Obst-Gemüse-Getränke.

# Barfußpfad im Verdener Bürgerpark



*Firmenmitarbeiter und Kneippianer arbeiten Hand in Hand am Barfußpfad*

Da haben Spaziergänger im Bürgerpark gesehen, dass die Firma Offer neben der Boule-Bahn des Kneipp-Vereins am Arbeiten ist. Die Arbeiter setzten zunächst Steine als eine Art Rahmen und dann kamen unterschiedliche Materialien dazwischen. Die Leute staunten, was das hier wohl werden soll. Die Antwort war in allen Fällen, dass hier ein Barfußpfad entstehen soll. Ein Barfußpfad, was ist denn das? Es ist eine Wegstrecke mit unterschiedlichen Bodenmaterialien. Dadurch werden beim Gehen auf diesen Materialien Muskeln und Sehnen in den Füßen unterschiedlich ange-regt und fördern somit die Fußmuskulatur und stärken Sehnen und Bänder. Auch dient Barfußgehen als Venen- und Muskelpumpe. Dieser Barfußpfad ist dem Kneipp-Verein Verden zu ver-danken. Ermöglicht aber wird der Bau durch die finanzielle Unterstützung der Kreisspar-kasse Verden, die ungefähr die Hälfte der Baukosten von 5.000 € übernommen hat. Weitere Kosten konnten ge-spert werden, da die Firma Offer, Garten- und Land-schaftsbau, den Bau im Rah-men einer Projektarbeit für Auszubildende anlegt. Die Maßnahme und der Standort

sind mit der Stadt Verden ab-gestimmt worden. Die Aus-zubildenden haben den Bar-fußpfad selbständig geplant und gebaut. Auch die schöne geschwungene Form des 25m langen Pfades war ihre Idee. Über die Beschaffenheit der Untergründe haben sie sich ebenfalls Gedanken gemacht. Der Pfad besteht aus mehre-ren Sektionen mit unter-schiedlichen Materialien wie z.B. Holz, Steine, Kies, Mus-cheln, Sand, Holzschnitzel. Am Donnerstag, 22.6.2023 konnte bei einer Ortsbesichti-gung der Baufortschritt beob-achtet werden. Anwesend wa-ren neben den 3 Vorstandsmitgliedern des Kneipp-Vereins Frau Dr. Pa-tolla von der Stiftung der Kreissparkasse Verden und Herr Offer mit der Ausbil-dungsleiterin und den Aus-zubildenden sowie eine Ver-treterin der örtlichen Presse. Einige Segmente des Barfuß-pfades waren schon so gut wie fertiggestellt und wurden dann auch sofort für einen „Probelauf“ genutzt. Das Vorstandsmitglied dankte der Stiftung der Kreissparkasse und der Stadt Verden für die Unterstützung. Die Stadt hat nicht nur bei der Wahl des Standortes beraten, sondern auch noch zwei bequeme

Bänke gestiftet, damit einem das Aus- und Anziehen der Schuhe leichter fällt. Schließlich kam dann am 14. Juli der Tag der offiziellen Einweihung. Somit war dann der Bürgerpark um eine Attraktion reicher. Neben dem Vorstand und zahlreichen Mitgliedern des Kneipp-Vereins waren auch Ralf Mohnhaupt vom Vorstand des Landesverbandes Niedersachsen-Bremen und einige Mitglieder aus dem Kneipp-Verein Falingbostel gekommen. Als letzte offizielle Handlung zur Vollendung des Projekts schraubte der Teamvorstand

das Hinweisschild auf den eigens von der Tischlerei Meyer angefertigten Holzständer auf. „Barfußlaufen ist ein Weg zu sich selbst und zurück zur Natur“, ist unter anderem darauf zu lesen. Vorstandsmitglied Winkelmann dankte der Stiftung der Kreissparkasse Verden, der Abteilung Straßen und Stadtgrün im Rathaus und der Gartenbaufirma Offer für die Unterstützung bei dem Projekt. „Der Barfußpfad ist eine Erweiterung und Steigerung des Barfußgehens“, machte er deutlich. Und wem der Pfad noch zu kurz sei, der könne ihn auch einfach mehr-

fach begehen, schlug er vor. Dann waren die Anwesenden aufgefordert, die Schuhe auszuziehen und den Pfad gleich einmal selbst auszuprobieren. „Das macht Spaß“, war mehrfach das Urteil. Auch wenn einige die Sektion mit den Muscheln durchaus als Herausforderung empfanden.

**Text und Bild: Günter Bischoff**



*Oben links: Mitglieder des Kneipp-Vereins und Herr Mohnhaupt vom Landesverband bei der Einweihung.*

*Rechts oben: Herr Dr. Winkelmann beim Anbringen des Schildes.*

*Links: der Barfußpfad wird getestet*



## Die 11. Stunde oder auch "Kneipp zum Kennenlernen" für Übungsleiter



seit einem Jahr auf dem Weg zur Zertifizierung begleitet. Als Nebeneffekt konnten wir sogar einen Therapeuten gewinnen, der eigentlich nur zum Schnuppern vorbeigekommen war.

Der kurzweilige, interessante Tag, durch den uns die Referentin Regina Hartmann führte, brachte den Übungsleitern viele neue Ideen, und wie wir feststellen konnten, wurden diese auch gleich umgesetzt.

*Text: Christine Stötzel-Werner  
Bilder: Susanne Bender*

*Die Collage zeigt die 11. Stunde in der Drums Alive Gruppe. Nach dem Trommeln Igelmassage, Armbad, gesunde Snacks und Handpeeling.*

Man nehme einen motivierten Vorstand, engagierte Übungsleiter und eine tolle Referentin. So kann man die Übungsleiter anleiten, die Kneipp-Idee in die Übungsstunden zu bringen. Wir als Kneipp-Verein Wolfenbüttel haben im März zu „Kneipp zum Kennenlernen“ eingeladen. Neben dem Vorstand und den Übungsleitern nahmen zwei Angestellte vom Wohn- und Pflegeheim Amalie Sieveking teil. Die Pflegeeinrichtung wird von uns



*Ein Tisch voller Kneipp-Gaben, alle 5 Elemente sind dabei*

## Der Kneipp-Verein Wunstorf sagt seinen ehrenamtlich Tätigen „Danke schön“

Am Mittwoch, 28.6.23 fand eine aufregende Dankeschön-Veranstaltung des Kneipp-Vereins statt, bei der insgesamt 42 Ehrenamtliche teilnahmen.

Die Reise führte per Bus nach Barsinghausen, wo die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt wurden, um verschiedene Aktivitäten zu genießen.

Die erste Gruppe begann den Tag mit einem Besuch der imposanten Marienkirche in Barsinghausen. Dort wurden sie herzlich vom örtlichen Pastor empfangen, der sie durch die Kirche führte. Der Pastor teilte interessante Geschichten über die Geschichte der Kirche



Die Gruppe vor der Marienkirche in Barsinghausen



Die 2. Gruppe mit Bergleuten vor der Einfahrt in einen Stollen

und deren Bedeutung für die Gemeinde.

Die Teilnehmer genossen die spirituelle Atmosphäre und hatten die Möglichkeit, die wunderschöne Romanik-Architektur mit gotischen Anteilen und wunderbar gestaltete Fenster zu bewundern. Anschließend wurde diese Gruppe durch den alten Stadtteil von Barsinghausen geführt und erfuhr viele Neuigkeiten über die Nachbarstadt.

Die zweite Gruppe erlebte eine spannende Führung durch das Bergwerk. Das Bergwerk ist ein historisches Wahrzeichen in Barsinghausen und bietet Einblicke in die Geschichte des Bergbaus in der Region. Die Teilneh-

mer wurden von sachkundigen Führern begleitet, die ihnen die Arbeitsbedingungen und das Leben der Bergleute näherbrachten.

Sie hatten sogar die Möglichkeit, in die alten Stollen und Schächte zu gehen, um die beeindruckende, noch aktive Bergbauwelt zu erkunden. Sie hatten außerdem die Gelegenheit, Kohle zu begreifen.

Nach den beiden Aktivitäten trafen sich beide Gruppen in der Waldapotheke zu einem gemeinsamen Mittagessen. Die Teilnehmer waren begeistert von der Vielfalt der Aktivitäten und dem reibungslosen Ablauf der Veranstaltung.

Der Kneipp-Verein ist erfreut über den Erfolg der Veranstaltung und hofft, auch in Zukunft allen ehrenamtlich Tätigen weitere interessante Ausflüge und Aktivitäten anbieten zu können.

**Text und Bilder: Heike Leitner**

# Warum ist es so schön, sich ehrenamtlich zu engagieren?

Gemeinsam was schaffen und dabei Freude und Spaß haben! Kneipp-Vereine suchen Mitwirkende für die Vorstandsarbeit.



In den vergangenen Jahren haben unsere ehrenamtlich Tätigen so einiges auf die Beine gestellt: über moderne Sportkurse, Kräuter-spaziergänge, Waldbaden, Gesundheitswandern, Vorträge zur Ernährungsberatung, und, und, und... Dabei haben unsere Kneipp-Vereine weitere Hausforderungen zu meistern, wie die allgemeinen Verwaltungsaufgaben, die in Vereinen anfallen. Doch da wird es meistens eng. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es nun engagierte Mitstreiter\*innen für den Vorstand, die die Weichen stellen und die Zukunft des Vereins mitgestalten. Dazu gibt es mittlerweile neben der klassischen Aufteilung auch zeitgemäße Modelle, wie z.B. ein so genannter Teamvorstand. Hier liegt die Verantwortung nicht wie früher hauptsächlich bei einer Person, sondern die Aufgaben werden auf mehrere Schultern verteilt. Die Vorstandsmitglieder können sich so gegenseitig unterstützen und sind zeitlich flexibler, sodass sie ihre ehrenamtliche Vorstandstätigkeit besser in ihren persönlichen Alltag integrieren können. Auch schafft diese Art der gemeinsamen Arbeit Ver-

trauen untereinander und eigenverantwortliches Arbeiten. Fantastisch, oder?

Typische Aufgaben sind z. B. die Mitgliederbetreuung, Korrespondenz, Kursplanung, Betreuung von Kurs- und Übungsleitenden, Finanzen (Schatzmeister\*in), Öffentlichkeitsarbeit (bei Interesse auch Websitepflege und Social Media). Bringen Sie Ihre Fähigkeiten und Interessen ein, probieren Sie es aus! Inhaltlich orientiert sich die Vereinsarbeit am ganzheitlichen und naturnahen Gesundheitskonzept nach Kneipp. Dieses bietet mit seinen 5 Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung viele Möglichkeiten für ansprechende Angebote - einfach wunderbar!

Bringen Sie sich ehrenamtlich ein und bieten Sie Ihre Mitarbeit im Kneipp-Verein an! Sie werden begeistert sein, wie toll es ist, Kneipp nicht nur zu fühlen und zu spüren, sondern bei der Umsetzung mitzuwirken.

Melden sie sich gerne bei uns!

**Bild: Pixabay.de**  
**Text: Landesverband**

## „Bei den kleinen Menschen fängt es an...“



Bilder von links: "kleine Menschen" beim Tautreten, beim Umsetzen des Elements Ernährung und im Winter beim Schneetreten.

Unsere Großtagespflege (GTP) „Kleine Menschen“ in Amelinghausen ist bereits seit vielen Jahren in der Betreuung von bis zu 10 Kindern im Krippenalter als eine kleine Betreuungsstelle fest etabliert.

Zusätzlich zu unserer päd. Arbeit nach dem NKiTaG, haben wir im Frühjahr 2022 die Weichen für unsere Kindertagesgruppe neu gestellt, in dem wir uns zur "Kneipp-Gesundheitserzieherin SKA" und "Kneipp-Gesundheitsreferentin für Kinder SKA" qualifiziert haben. Zur Zeit befindet sich unsere GTP in einem Zertifizierungsverfahren beim Kneipp-Bund e.V. in Bad Wörishofen, mit dem

Ziel, zum nächstmöglichen Zeitpunkt als Kneipp-Kindertagespflege offiziell anerkannt zu werden.

Damit hätten wir dann ein Alleinstellungsmerkmal nicht nur im Landkreis Lüneburg, sondern im gesamten Bundesland Niedersachsen. Dieser Schritt ist uns wichtig, denn wir möchten präventiv eine kneippsche Gesundheitsförderung für die von uns betreuten Kinder erzielen, in enger Zusammenarbeit mit den Eltern und dem Kneipp-Verein Lüneburg e.V.. Inhaltliche Schwerpunkte sind u.a. Wasser- und natürliche Reize, Heilkräuter/Umwelterfahrungen, gesunde Ernährung, Bewegung

und Lebensordnung. Diese 5 Elemente nach Sebastian Kneipp® setzen wir bereits in der Praxis um, im Rahmen des bereits erwähnten Zertifizierungsverfahrens. Die kneippschen Anwendungen werden von uns sanft und kindgerecht angepasst und sie sollten vor allem den Kindern Spaß machen. Natürlich dürfen die Kinder bei uns immer selbst entscheiden, ob sie aktiv mitmachen möchten oder zunächst erst einmal beobachten möchten was passiert. Es braucht eben alles seine Zeit. In der warmen Jahreszeit sind wir z.B. mit den Kindern in unserem Garten zum Tau treten auf dem Rasen, im Winter

(wenn frischer Schnee liegt) gehen wir für ein paar Sekunden barfuß im Schnee. Erfahrungen haben gezeigt, erst kommt bei den Kindern das große Staunen, dann aber nach ein paar Sekunden die große Freude.

Gesunde Ernährung, Ruhepausen, Bewegung drinnen und draußen (bei fast bei jedem Wetter) runden unser Konzept ab. Davon profitieren nicht nur die Kleinsten und deren Eltern, sondern

auch wir als Betreuungskräfte, indem wir durch die Stärkung unseres Immunsystems weniger krank werden. Unser Highlight in einem Kita-Jahr ist der jährliche Ausflug mit den Kindern und ihren Familien zum Barfußpark in Egestorf. Interessierte Eltern, die an unserem gesundheitsfördernden Konzept nach Sebastian Kneipp® / unserer päd. Arbeit interessiert sind, bitten wir um eine kurze Vor-

anmeldung. Die Kontaktdaten sind auf unserer Internetseite unter:

[www.kindertagesgruppe-kleine-menschen.de](http://www.kindertagesgruppe-kleine-menschen.de) zu finden. Derzeit sind nur noch 4 Betreuungsplätze für 2024 frei!

Es grüßt herzlichst das Team von den „Kleinen Menschen“.

*Text und Bilder:  
„Kleine Menschen“*

## „Es sind noch Plätze frei...“

Unser [8. Niedersächsischer Kneipp-Kita-Tag](#) findet am [20.04.2024](#)

im Restaurant Dillertal in Bruchhausen/Vilsen unter dem

Motto “Simple - **KNEIPP** it” statt.

Es warten interessante, parallel laufende Workshops unserer 5 Elemente auf Sie.

Die Weiterbildung entspricht den Richtlinien des Kneipp-Bundes für KiTas und Schulen und gilt zertifikatsverlängernd für 2 Jahre.

Bei Fragen mailen sie uns unter [info@kneipp-bund-nds.de](mailto:info@kneipp-bund-nds.de) an.



# Ein kleiner Einblick in unsere tägliche Arbeit mit Kneipp

Elternarbeit, Angebote für die Kinder schaffen, alles unter einen Hut zu bekommen, ist sehr schwierig.

Mit unserem Kneippplädchen können wir dennoch eine Verbindung zwischen Elternarbeit und dem Kindergartenalltag herstellen.



Unser Kneippplädchen ist ein kleiner Schrank, der viele schöne Produkte enthält, die von den Kindergartenkindern erstellt wurden. Gemeinsam mit den Erzieherinnen wurden Badesalze, Duftsteine, Seifen, Körnerkissen und vieles mehr hergestellt.

Die Kinder haben viel Freude an der Herstellung der verschiedenen Produkte.

Einige Produkte werden, bevor sie verkauft werden, von den Kindern im Kindergar-

ten ausgiebig getestet.

Beim Abholen können die Kinder dann ihren Eltern zeigen, was sie an dem Tag erschaffen haben und welche Produkte die Eltern im Kneippplädchen käuflich erwerben können. Die Kinder berichten immer sehr stolz über ihre geschaffenen Produkte und möchten meist ihren Eltern direkt zeigen, welches Produkt sie selbst hergestellt haben und wo es im Kneippplädchen steht.

Auch unsere täglichen Kneippanwendungen sind eine große Freude für Jung und Alt.



Die Bürstenmassage mögen gerade die Krippenkinder am liebsten. Mit Entspannungsmusik und Lichterglanz wird dieses Ritual einmal wöchentlich durch-



geführt.

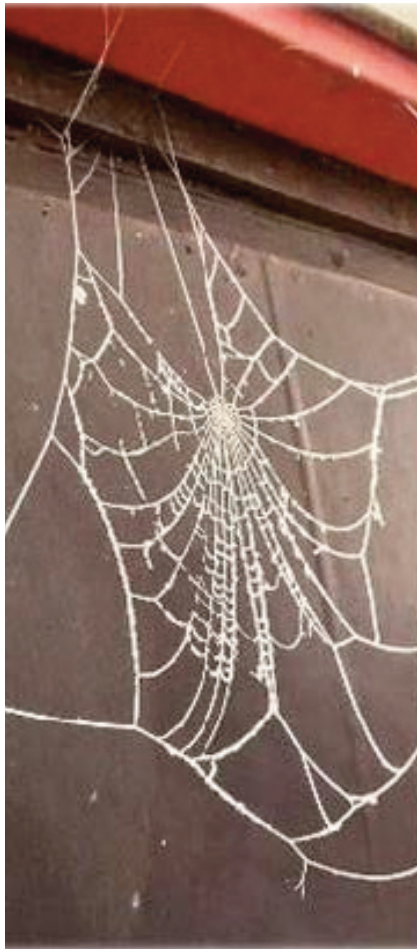
Auch die Bewegung und Lebensordnung darf nicht fehlen. Wir gehen bei Wind und Wetter nach draußen.

Spazieren in den Wald oder erkunden einfach die Wiesen und Felder und haben in Matsch und Pfützen unseren Spaß.

**Text und Bilder: Bianca Marquardt  
Kita Wirbelwind**



## Oh du schöne, bunte Herbstzeit



Der Herbst ist da und das bedeutet nicht nur nasskaltes Regenwetter oder stürmische Tage.

Die Kinder freuen sich, über die vielen bunten Blätter.

Wir harken sie zu großen Laubhaufen, um hineinzuspringen. Spinnenweben, die mit Wasserperlen oder dem ersten Reif geschmückt sind, können überall bestaunt werden. Blätter, Kastanien und

Eicheln werden zum Spielen oder zum Legen von Mandalas gesammelt.

Igel bekommen aus Laub ein Häuschen.

Bei richtig stürmischem Wetter genießen wir eine Tasse warmen Tee und lauschen eingekuschelt einer Erzählung oder erleben kleine Entspannungsgeschichten.

In unserer Einrichtung hallt es oft, „Komm mit wir kneippen!“, durch die Gruppen. Nicht künstlich aufgesetzt,

sondern integriert in unseren Alltag, welcher sich an den Jahreszeiten und vor allem an den Bedürfnissen der Kinder orientiert, erleben wir gemeinsam kneippsche Anwendungen.

Ob ein ansteigendes Fußbad, eine Armwaschung, Bewegungsspiele oder eine kleine Massagegeschichte.

Zurzeit sind es die Kastanien, mit denen gebastelt, gespielt oder gekullert wird.

### **Die Kastanie**

Eine Kastanie braun und rund,  
kullert auf meinen Beinen herum.

!l: Sie kullert rauf, sie kullert runter :!l  
sie kullert hin und her ganz munter.

Sie kullert hoch auf meinen Bauch  
und über die Arme kullert sie auch.

Plötzlich kullert sie kreuz und quer,  
ihr zu folgen fällt mir nicht schwer.  
Jetzt fängt sie auch noch an zu springen,  
ist sie jetzt ganz von Sinnen?

Viele Achten kullert sie munter,  
hoffentlich fällt sie mir nicht runter.  
Langsam fällt ihr das Kullern schwer,  
müde wird sie sehr.

Ich nehme sie vorsichtig in meine Hand  
und fühle die glatte Kastanienwand.  
Die Kastanie gehört nun mir,  
doch ich nehme sie nicht mit nach Haus.  
Sie bleibt in meiner Kneipptasche  
und zum Kullern hole ich sie heraus.



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





# Zirkuskünste, Sport und Wellensittiche auf dem Finger



„Zeige, was du kannst!“, hieß es beim Sportabzeichen-Treff auf dem Rattwerder, und die Kinder setzten das Motto um

Keine Zeit für Langeweile! In den Sommerferien organisierte der Kneipp-Verein Münden auch dieses Jahr wieder ein umfangreiches Ferienprogramm für Kinder und Familien, und das konnte sich sehen lassen. Insgesamt 14 Einzelmaßnahmen in den sechs Ferienwochen sorgten für reichlich Abwechslung, alles nach der Kneipp-Devise: aktiv und gesund. Das Ferienprogramm war offen für alle Interessierten. Bewegung und Spaß standen bei vielen der Aktivitäten im Mittelpunkt, darunter auch die eine oder andere sportliche Herausforderung. Dazu gab es mehrere interessante Familienausflüge in die Umgebung, sowie ein achttägiges Sommer-Camp auf der Insel Sylt.

Die sportlichen Maßnahmen der Ferienaktion fanden im Rahmen des Hilfsprogramms „Aktiv für Geflüchtete“ des LandesSportBundes Niedersachsen statt und wurden gefördert aus Mitteln des Landes Niedersachsen. Beim „Kinder-Ferien-Zirkus“ bot die Sportgruppe MitmachZirkus kleinen und großen Akrobaten die Gelegenheit, an insgesamt sechs Terminen ihr Geschick und Können auf die Probe zu stellen. In der Sporthalle warteten viele verschiedene Sport- und Zirkusgeräte auf die bewegungsfreudigen Teilnehmer. Ob beim Balancieren oder Jonglieren, beim Springen, Klettern oder Schwingen, sowie bei den sonstigen Bewegungsangeboten konnten die Kinder

nach Belieben unter Anleitung neue Kunststücke einüben oder sich einfach nur austoben.

„Zeige, was du kannst!“, hieß es beim Sportabzeichen-Treff auf dem Rattwerder, an dem der Kneipp-Verein zweimal mit seinem Ferienprogramm teilgenommen hat. Hier konnten die Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination erbracht werden. Bereits während und nach den Osterferien hat der Kneipp-Verein eine Sportabzeichen-Aktion angeboten. Aus beiden Maßnahmen zusammen resultieren inzwischen elf erfolgreiche Absolventen, einige weitere begonnene Prüfungen könnten bis zum Jahresende



*Bild oben: Beim Jump-Rope-Contest  
Bild Mitte: Der Ferienzirkus in Aktion  
Bild unten: im Stadtmuseum  
Rechts oben: Im Tierpark Sababurg*

noch zum Abschluss gebracht werden.

Für Wasserfreunde bot der Kneipp-Verein mit seinem „Sonntagsschwimmen“ im Hochbad die Möglichkeit, auch sportliche Prüfungen im Wasser – diesmal für verschiedene Schwimmabzeichen – abzulegen oder dafür zu trainieren. Im Anschluss daran hatten die teilnehmenden Kinder mit ihren Eltern noch die Gelegenheit im Hochbad zu spielen, zu springen und zu tauchen oder auf der großen Rutsche zu rutschen. An zumindest einem der ursprünglich vier geplanten Freibadtermine spielte auch das Wetter mit und sorgte hier für eine rege Beteiligung. Sportlich ging es auch beim „Jump-Rope-Contest“ (Seilspringen-Wettbewerb) zu. Hier waren verschiedene Sprünge mit dem Springseil einzeln, zu zweit oder im Team zu absolvieren. Koordination und Ausdauer waren hier besonders gefragt. Für die erfolgreichen Seilspringer gab es am Ende Preise zu gewinnen.

Am ersten Feriensonntag stand ein Ausflug für Familien nach Kassel zu den Wasserspielen im Bergpark Wilhelmshöhe auf dem Programm. Die über 300 Jahre alte Wasserkunst ist immer wieder ein Erlebnis, das Staunen hervorruft – so war es auch diesmal. In der letzten Ferienwoche (die



Sporthalle stand hier wegen Reinigungsarbeiten nicht zur Verfügung) ging es in den Tierpark Sababurg. Einige der Tiere hautnah zu erleben, war für die Teilnehmer ein besonderes Erlebnis.

Den Anschluss des diesjährigen Ferienprogramms bildete ein Besuch im Mün-dener Stadtmuseum. Museumsleiterin Martina Krug führte die Kinder mit Eltern und Großeltern durch die ausgestellten Sammlungen zu verschiedenen Themen und Epochen der Stadtgeschichte. Hauptsächlich ukrainische Familien, die wegen des Krieges in ihrer Heimat zurzeit bei uns leben, nahmen an dem Museumsbesuch teil.

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

**Mitmach  
Zirkus  
Verein  
Kneipp  
aktiv & gesund**

# AWO-Kita Marie-Juchacz-Straße Hannover ist Mitglied im Kneipp-Verein



&



Gerne berichte ich an dieser Stelle, dass die neue Kindertagesstätte Marie-Juchacz-Straße der AWO Region Hannover nun Mitglied im Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden ist.

Wie kam es dazu? Ich bin überzeugt davon, dass wir die kneipp'sche Gesundheitslehre über die Kita und Schule auch zu den Eltern tragen, in der Hoffnung, dadurch natürlich Familien von dem Kneippkonzept überzeugen zu können, um neue Mitglieder zu gewinnen!

Wir, der Teamvorstand des Kneipp-Vereins und ich, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, haben 2021 erstmals Kontakt mit Frau Siegert von der AWO Kindertagesstätte „Deisterspatzen“ Kontakt aufgenommen. Frau Siegert erwähnte, dass sie von dem Kneipp-Konzept durch Kollegen von zwei zertifizierten Kitas in der Nähe - Landringhausen und Barsinghausen - schon gehört hatte, und sie es gut findet. Beim Erstkontakt erzählte uns Frau Siegert von einem Kita Neubau in der Nachbarschaft und signalisierte weiteres Interesse.

Eine konkrete Umsetzung wäre aber erst im kommenden Jahr denkbar. Im Mai 2022 hat die neue Kindertagesstätte Marie-Juchacz-Straße der AWO Region Hannover ihren Betrieb



Beim Kennenlernen des Wasserlements aufgenommen und ist seitdem auch Mitglied im Kneipp-Verein.

Bei einem Sommerfest 2022 wurde die neue AWO-Kita Marie-Juchacz-Straße offiziell eingeweiht und Frau Siegert übernahm die Leitung. Frau Steffen vom Teamvorstand und ich waren u.a. auch eingeladen und konnten uns die herrlich große, helle und lichtdurchflutete Kita anschauen.

Später nahmen wir zwei an einem Elternsprechtag teil, an dem wir einen Kneipp-Workshop durchführten.

Es freute uns sehr, dass die Eltern zu dem Angebot posi-

tiv eingestellt waren.

Inzwischen haben zwei Kitamitarbeiter\*innen mit immer unterschiedlichen Kindern an kleinen Kneipp-Kennenlern-Aktionen teilgenommen.

Die kneipp'schen Elemente wie Lebensordnung, Wasser, Ernährung, Heilkräuter und Bewegung mit ihren einfachen, alltagstauglichen und günstigen Inhalten lassen sich oft relativ schnell in



*Erst vor kurzem haben wir das Hochbeet mit Heilkräutern bepflanzt.*

den Kitaalltag implementieren. Frau Siegert ist von der kneipp'schen Gesundheitslehre überzeugt und schließt nicht aus, sich auch als Kneipp-Kita zertifizieren zu lassen, auch wenn das noch ein „langer Weg“ ist. Den Kindern gefällt es auf jeden Fall.

**Text und Bilder: Roswitha Kaiser**

## Mit Kneipp gesund durch die Feiertage ins neue Jahr



Die fünf Elemente der kneipp'schen Gesundheitslehre sind alltagstauglich und lassen sich recht einfach und kostengünstig umsetzen. Nutzen Sie die Zeit über und zwischen den Feiertagen und tun etwas für sich, für Körper, Geist und Seele! Lassen Sie sich von den Anregungen inspirieren!

*Die Mittel, welche das natürliche Heilverfahren beansprucht, beruhen in Licht, Luft, Wasser, Heilkräuter, Ruhe und Bewegung in ihren verschiedenen Anwendungsformen.*

*S. Kneipp*

Wie auf dem Bild zu sehen, stehen die kneipp'schen Elemente nicht für sich allein. Oft stehen zwei oder mehr Elemente miteinander oder

lassen sich miteinander verknüpfen.

Starten Sie barfuß in den Tag indem Sie tautreten oder schneetreten und gleichzeitig nehmen Sie ein Luftbad. Im Herbst bietet sich das **Taulaufen** an – gehen Sie mit warmen Füßen maximal

5 Minuten durch feuchtes Gras. Beim **Schneetreten** im Winter sind es anfangs ein paar Sekunden, maximal 3 Minuten.

**So wirken die Anregungen:** Erfrischend, kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend und abhärtend.

Im Anschluss sorgen Sie für die **Wiedererwärmung Ihrer Füße!**

Das **Luftbad** ist milde kreislaufanregend, vegetativ entspannend und harmonisierend, sowie Abwehrkräfte stärkend.

**Waschungen und Fußbäder** lassen sich z.B. wunderbar mit Kräutern kombinieren.

Möchten Sie am Morgen dafür sorgen, dass Sie aktiver



und konzentrierter in den Tag starten, dann kochen Sie einen Rosmarintee. Diesen können Sie trinken oder in das morgendliche Waschwasser geben. Sie können den Tee auch in warmes Wasser für ein Fußbad geben.

**Rosmarin** als Tee, ätherisches Öl oder Tinktur wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, Blutdruck



steigernd und Konzentration fördernd. Zudem hat er eine positive Wirkung auf die Verdauung.

**Achtung – die Anregungen sind nicht für Menschen mit hohem Blutdruck geeignet! Die Waschungen und Fußbäder sind eher für den Morgen oder die Vormittagsstunden zu empfehlen.**

Werden die Feiertage vielleicht doch etwas stressig, dann kann der Lavendel helfen. Ein warmes Fußbad mit Lavendel ist Wellness pur, genießen Sie es einmal.

**Lavendel** (*Lavandula officinalis*): Lavendelblüten entfalten einen betörenden Duft, der auch bei getrockneten Pflanzen lange anhält. Lavendelkissen sind gängige Einschlafhilfen, da der Duft

und die ätherischen Öle die Nerven beruhigen. Den gleichen Effekt haben einige Tropfen Lavendelöl auf dem Kopfkissen.

**Heilkräuter** lassen sich auch prima mit dem Element Ernährung kombinieren. Sie wollen über die Feiertage Ihre Verdauung



positiv unterstützen. Kochen Sie die Kartoffeln nicht mit Salz, sondern mit zwei bis drei Lorbeerblättern.

**Magen-Darm-Hausmittel: Koriander** fördert die Bildung von Magensaft und wirkt durch die zahlreichen enthaltenen ätherischen Öle krampflösend und entzündungshemmend. Der Wirkstoff Dodecanal in Koriander wirkt auf natürliche Weise antibiotisch und kann sogar Salmonellen abtöten. Wie am besten genießen? Frischer Koriander enthält am meisten ätherische Öle. Ko-



riandergrün gibt vielen Gerichten den letzten Kick.

**Magen-Darm-Hausmittel: Kurkuma** wirkt magenstärkend und verdauungsfördernd. Durch seinen hohen Gehalt an ätherischen Ölen wird die Wurzel in der Ayurveda-Heilkunst seit Jahrtausenden für seine heilende und reinigende Wirkung geschätzt. Wie am besten genießen? Mittlerweile findet man Kurkuma-Wurzeln bei uns auch frisch. Kurkuma hat keinen starken Eigengeschmack, färbt Speisen aber dekorativ gelb. Zum Verarbeiten der frischen Wurzel empfehle ich Handschuhe anzuziehen.

**Magen-Darm-Hausmittel: Nelken** enthalten das ätherische Öl Eugenol, das antibakteriell wirkt und die Bil-



dung von Magensaft anregt. Nelken beugen zudem Blähungen vor, fördern Appetit und Verdauung.

Wie am besten genießen? Nelken verleihen Fleisch- und Wildgerichten den typischen Geschmack und stecken in weihnachtlichem Gebäck. Als Tee aufgebriht, können Gewürznelken akute



Frau Kaiser beim Waldbaden

Bauchbeschwerden lindern. **Der abgewandelte Leberwickel - Die kleine kalte Auflage** – einen Waschlappen mit kaltem Wasser nass machen, auswringen und auf den rechten Oberbauch im Bereich der Leber legen und für ca. 15 Min. eine kleine Auszeit nehmen. Wirkung - die Produktion der Verdauungssäfte wird ange-regt und somit wird der Ver-dauungsvorgang unter-stützt.

**Raus aus dem Trubel. Rein in die Natur. Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele.**

Ein entspannter Spaziergang durch die schöne Natur ist zu jeder Jahreszeit eine erfris-chende und anregende Er-fahrung.

Ein einfaches Ritual in einen entspannten Naturspazier-gang kann helfen den Kopf

frei zu bekommen.

**Das Loslass Ritual – Schicken Sie ihre belastenden Gedanke mit einer Wolke/ Blatt auf die Reise.**

Ein Ausflug in die Natur regt die Sinne an, lässt das Stresslevel sinken und sorgt für Entspannung, stärkt das Immunsystem, verbessert die Stimmung, regt das Ge-

dächtnis an und fördert die Konzentration.

Frische Luft und Tageslicht sorgen für einen guten Schlaf, Bewegung fördert die Verdauung, stärkt Muskeln und baut Knochen auf, kann Depressionen lindern helfen und kann dem Schokoladen-Heißhunger entgegen wirken.

**An einen ruhigen Platz - Die Heilkraft des Waldes atmen**

Beobachten Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht. Wo spüren Sie Ihren Atem - in der Nase, im Brustraum oder im Bauch? Legen Sie ihre Hände auf den Bauch und atmen tief ein und aus. Gerne mehrmals wieder-holen.

Ihre Roswitha Kaiser



# Bildungsprogramm 2024

<b>Seminar:</b> 2 Fortbildungen "Mit Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstfürsorge den Alltag meistern"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-01 5072-07	<b>VA-Datum:</b> 12.02.2024 12.08.2024	<b>Uhrzeit:</b> 14:00-17:00 14:00-17:00	<b>Ort-VA:</b> Zoom Zoom
<b>Inhalt:</b> Achtsamkeit und Wertschätzung können uns helfen, die Sorgen und Bedürfnisse unserer Mitmenschen wahrzunehmen und besser zu verstehen. Ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich und der Selbstfürsorge ist kein Selbstläufer, doch er lässt sich lernen und in den Alltag übertragen.				
<b>Referent/in:</b> Roswitha Kaiser, SKA-Referentin, Kräuterexpertin		<b>Sonstiges:</b> jeweils 4 UE		
<b>Seminar:</b> 4 Workshop-Seminare "Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke. - Sebastian Kneipp"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-02, -18 5072-14, -19	<b>VA-Datum:</b> 07.03.2024 24.10.2024	<b>Uhrzeit:</b> jeweils 09:30-12:30 13:00-16:00	<b>Ort-VA:</b> Hotel Heikenberg
<b>Inhalt:</b> Mit „WILDEN WILDKRÄUTERN“ kochen und sich ernähren fördert die Gesundheit! In unserem Workshop erfahren Sie, welche Kräuter Sie nutzen können und wie sich verschiedene Gerichte damit einfach zubereiten lassen.				
<b>Referent/in:</b> Roswitha Kaiser und Ursula Fischer, SKA-Referentinnen		<b>Sonstiges:</b> jeweils 4UE		
<b>Seminar:</b> Gesundheitswandern	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-30	<b>VA-Datum:</b> 16.03.2024	<b>Uhrzeit:</b> 11:00-15:00	<b>Ort-VA:</b> GS des KV Wunstorf
<b>Inhalt:</b> ...steht für ein abwechslungsreiches und erlebnisorientiertes Bewegungskonzept. Gesundheitsförderndes Bewegungstraining wird mit Naturerlebnis und Geselligkeit verknüpft und motiviert damit auch (Wieder-)Einsteiger, auf sanfte Weise für die Gesundheit aktiv zu werden.				
<b>Referent/in:</b> Gisela Gehrman, Wanderführerin		<b>Sonstiges:</b> jeweils 4UE		
<b>Seminar:</b> Kita-Weiterbildung: "Kinderernährung gesundheitsfördernd und nachhaltig gestalten"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-03	<b>VA-Datum:</b> 22.05.2024	<b>Uhrzeit:</b> 18:00-21:00	<b>Ort-VA:</b> Zoom
<b>Inhalt:</b> Die Verpflegung in der Kita soll nicht nur qualitativ hochwertig sein und die Gesundheit fördern. Wichtig ist es auch, dass die Kinder lernen, beim Essen und Trinken die Grenzen unserer Erde zu berücksichtigen. Die Schulung zeigt auf, wie sich eine gesundheitsfördernde Ernährung mit einem nachhaltigen Ver-				
<b>Referent/in:</b> Ursula Fischer, SKA-Referentin, Diplom-Oecotrophologin		<b>Sonstiges:</b> 4 UE		

## Bildung

<b>Seminar:</b> 2 Seminare "Kneipp schätzen und leben"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-04 5072-12	<b>VA-Datum:</b> 06.06.2024 26.09.2024	<b>Uhrzeit:</b> 10:00-17:00 10:00-17:00	<b>Ort-VA:</b> Jeddinger Hof Jeddinger Hof
<b>Inhalt:</b> Mit den 5 Elementen - Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und den Heilkräutern - hat Kneipp uns ein naturheilkundliches Konzept zur „GANZHEITLICHEN GESUNDHEITSFÜRSORGE“ an die Hand gegeben. Es ist bestens geeignet für Familien und lässt sich einfach und kostengünstig in den Alltag implementieren.				
<b>Referent/in:</b> Roswitha Kaiser, SKA-Referentin, Kräuterexpertin		<b>Sonstiges:</b> jeweils 8 UE		
<b>Seminar:</b> 4 Fortbildungen "Vorstellung des Holunders, magisch und sagenumwoben, und der Schafgarbe"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-16, -20 5072-17, -21	<b>VA-Datum:</b> 13.06.2024 18.09.2024	<b>Uhrzeit:</b> jeweils 10:00-13:00 13:30-16:30	<b>Ort-VA:</b> Zoom Zoom
<b>Inhalt:</b> Bräuche, Rituale, (Heil)kräuter und Rezepte für alle, die gerne einmal die Sommersonnenwende feiern möchten. In vielen Kulturen wird die Sommersonnenwende auch heute noch gefeiert. Auch bei uns finden immer häufiger Sonnenwendfeiern statt.				
<b>Referent/in:</b> Roswitha Kaiser, SKA-Referentin, Kräuterexpertin		<b>Sonstiges:</b> jeweils 4 UE		
<b>Seminar:</b> 2 Workshop-Seminare "Bewegen nach kneipp-schen Vorstellungen. Eine Betrachtung!"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-06, -22	<b>VA-Datum:</b> 22.06.2024	<b>Uhrzeit:</b> 10:00-13:00 13:30-16:30	<b>Ort-VA:</b> Hotel Heiken- berg
<b>Inhalt:</b> Was ist bewegen nach Kneipp? Eine zeitliche und historische Einordnung. Unterscheidungen zu heutigen Vorstellungen vom Bewegen. Bewegen als Therapeutische Maßnahme(n). Ein exemplarisches, zeitgemässes Bewegungsprogramm.				
<b>Referent/in:</b> Bernhard Haug, ÜL B Innere Organe, ÜL B Haltungs- und Bewegungsapparat, Master Trainer Energy Dance®, Trainer Faszien		<b>Sonstiges:</b> 2 x 4 UE		
<b>Seminar:</b> Workshop-Seminar "Körpertraining zwischen-durch – gesundes Bewegen im Alltag ist so ein-fach!"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-09	<b>VA-Datum:</b> 24.08.2024	<b>Uhrzeit:</b> 10:00-17:00	<b>Ort-VA:</b> Hotel Heiken- berg
<b>Inhalt:</b> Übungen: Stuhl, Boden, Treppe, Wand, Tisch und in der Natur, mit einfachen Hilfsmitteln - kleine Plastikflaschen, gefüllt mit Sand oder Wasser, Handtuch, Spülschwämme -.				
<b>Referent/in:</b> Micaela Zenk, SKA-Referentin		<b>Sonstiges:</b> 8 UE		



<b>Seminar:</b> Kita-Weiterbildung "Kneippen ist doch kinderleicht!"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-11	<b>VA-Datum:</b> 14.09.2024	<b>Uhrzeit:</b> 10:00-17:00	<b>Ort-VA:</b> Hotel Heikenberg
<b>Inhalt:</b> Kneippt mit mir, ich zeig es Euch. Wie sieht die Arbeit in der Krippe und Kita aus? Umsetzungsmöglichkeiten im Krippen- und Kindergartenalltag, Selbsterfahrung. Bitte mitbringen: ärmelloses Shirt, kurze Hose, Badelatschen, Wollsocken , 3 Handtücher und Spaß mit Wasser				
<b>Referent/in:</b> Beate Möller, SKA-Referentin		<b>Sonstiges:</b> 8 UE - Zertifikatsverlängernd		
<b>Seminar:</b> Workshop-Seminar "Traurig, wütend oder froh - wie fühlt es sich gerade so?"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-13	<b>VA-Datum:</b> 28.09.2024	<b>Uhrzeit:</b> 10:00-17:00	<b>Ort-VA:</b> Jeddinger Hof
<b>Inhalt:</b> Gefühle führen zu Bewertungen; Bewertungen lösen Gefühle aus. Bewertungen führen zu Überzeugungen, welche wiederum unbewusst unsere Handlungen bestimmen.				
<b>Referent/in:</b> Elisbeth Büter, SKA-Referentin		<b>Sonstiges:</b> 8 UE		
<b>Seminar:</b> KiTa-Weiterbildung "Kneipp in der Krippe, Kleinkinder"	<b>Seminar-Nr.:</b> 5072-15	<b>VA-Datum:</b> 14.11.2024	<b>Uhrzeit:</b> 10:00-17:00	<b>Ort-VA:</b> Jeddinger Hof
<b>Inhalt:</b> Die kinästhetische Wahrnehmung – Mit allen Sinnen die Welt erfahren. Kinder nehmen ihre Umwelt über die Sinne wahr, entdecken und erforschen diese durch Körper- und Bewegungswahrnehmungen, durch fühlen, tasten, riechen, hören, sehen und beobachten.				
<b>Referent/in:</b> Roswitha Kaiser, SKA-Referentin, Kräuterexpertin		<b>Sonstiges:</b> 8 UE - Zertifikatsverlängernd		

**Preise:**

Unsere Tagesseminare mit 8 UE liegen bei 55,00 € je MG, mit 4 UE bei 30,00 €, die Zoom-VA's mit 4 UE bei 25,00 € und der Bildungsurlaub beträgt 300,00 € pro TN inkl. Tagungsmaterialien.

**Informationen zu unseren Angeboten:**

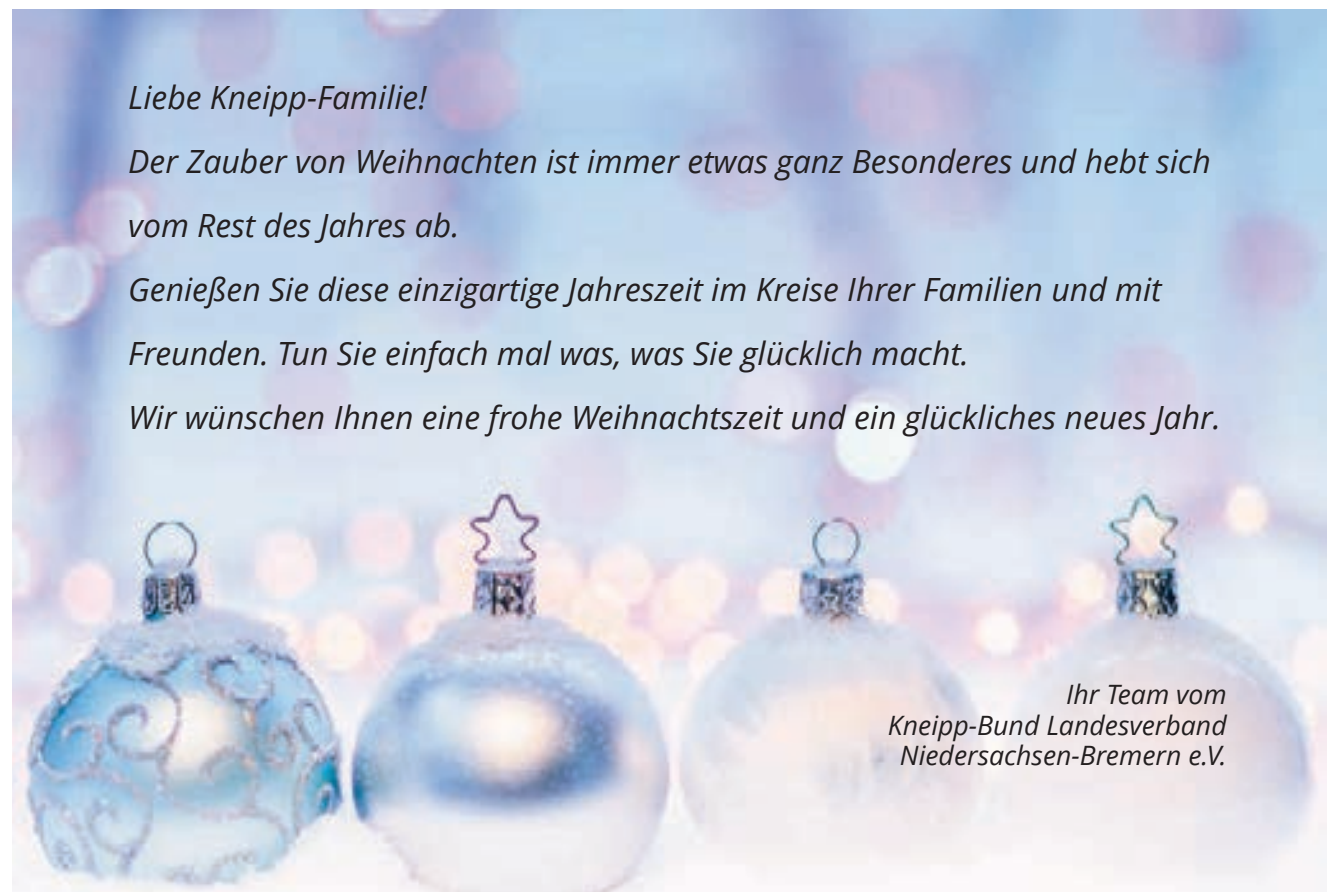
Außer den Mitgliedern unserer Kneipp-Vereine sind auch Interessierte und Gäste bei den Seminaren herzlich willkommen. Über die Höhe der anteiligen Kosten von Nichtmitgliedern gibt Ihnen gerne unsere Geschäftsstelle in Celle Auskunft. Diese ist montags bis freitags von 09-13 Uhr unter der Rufnummer: 05141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

**Datenerfassung:**

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

**Anmeldung:**

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



**Titel:**

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

**Bezugsbedingungen:**

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

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

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

Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.

Petra Deschler, Bernhard Haug, Gisela Gehrman, Ralf Mohnhaupt, Roswitha Kaiser  
Jägerstr. 20a, 29221 Celle;

E-Mail: [info@kneipp-bund-nds.de](mailto:info@kneipp-bund-nds.de)

Internet: [www.kneipp-bund-nds.de](http://www.kneipp-bund-nds.de)

Eingetragen beim Amtsgericht Lüneburg  
VR 200223

Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

**Redaktion und Layout:**

Ralf Mohnhaupt, Gisela Gehrman und  
Birgit Rudolf

**Fotos:**

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

**Druck:**

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

**Redaktionsschluss für unser nächstes Nds.-Info:**

Beiträge in digitaler Form bitte bis zum 31.05.2024



*"Man muss auf den ganzen Körper wirken, wenn man den Krankheitsstoff beseitigen will."  
"Im Frühjahr ist die Zeit, zu welcher der Körper eine ordentliche innere Reinigung von allen, während des langen Winters angesammelten schädlichen Stoffen ganz besonders gebrauchen kann."*

**Zitat von Sebastian Kneipp**

## Die 5 Kneipp-Elemente



### Lebensrhythmus

Dieses Element verbindet die übrigen vier Elemente miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in größtmöglicher Ausgeglichenheit und Harmonie mit der Gesellschaft und der Umwelt. Eine gesunde Lebensweise begegnet den Belastungen des Alltags mit einem entsprechenden Ausgleich in Ihrem Innern.



### Bewegung

Die Mobilisierung bewirkt eine Verbesserung der Funktionen des Bewegungsapparates, ein Training von Herz-Kreislauforganen und eine Normalisierung krankhafter Stoffwechselwerte. Außerdem begünstigt sie die geistige Leistungsfähigkeit und fördert die seelische Entspannung. Nicht zuletzt stärkt eine gezielte Bewegungstherapie auch das Immunsystem.



### Wasser

Wasser machte Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Bei klassischen Wasseranwendungen wird 's Ihnen prickelnd heiß und kalt! Wasser als Träger von Wärme und Kälte hält gesund: Stärkt die Leistungsfähigkeit, aktiviert die Abwehrkräfte und verfeinert Ihre Selbstwahrnehmung.



### Ernährung

Essen nach Kneipp ist einfach gut, - schmackhaft, vielseitig, vollwertig und frisch. In der Zubereitung geben Sie den regionalen Produkten der Saison den Vorzug. Ballaststoffreiche Kost fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität, macht Sie fit für die Anforderungen des Alltags und versorgt Sie mit allem was der Körper braucht.



### Kräuter

Gesunde Wirkung aus der Natur: So schützen Sie sich vor Krankheiten und lindern viele Beschwerden. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Experte und Phytotherapeut. Nach seinem Tod bewies die Forschung, wie Recht er mit seinen Empfehlungen hatte. Lernen auch Sie die Hausmittel schätzen, die er vor 150 Jahren eingesetzt hat. Ob als Tee, Gewürz, Wickel- und Badesatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.