

Sonderausgabe Jubiläumsjahr 2021



Kneipp Bund
aktiv & gesund

Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.



1821 – 2021

KNEIPP
JAHRE

Wir bringen Gesundheit in Ihr Leben!



Weitere Infos unter www.kneippbund-rheinland-pfalz.de

Ihre Ansprechpartner im Kneipp-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Vorsitzender

Manfred Tönnies
Rebengasse 6
56070 Koblenz
0151 50617109
manni.toennes@t-online.de

stellv. Vorsitzende

Marion Gryger
St.-Gallus-Weg 8
67454 Haßloch
0157 5418104
kv-marion.gryger@freenet.de

Schatzmeister

Willi Häp
Dauner Str. 3 a
54570 Oberstadtfeld
0176 20464612
info@kneipp-verein-daun.de

Schriftführerin

Rita Lorenz
Christian-Eberle-Str. 13
67346 Speyer
0176 98389510
ritalorenz.speyer@t-online.de

Beirat

Meike Hartmann
Pirmasenser Str. 9
66994 Dahn
0174 8461100
info@kneipp-verein-dahn.de

Dorothea Häp
Dauner Str. 3a
54570 Oberstadtfeld
015175046544
willi.haep@t-online.de

Nicole Niebauer
Rebengasse 6
56070 Koblenz
0160 5579276
nicole.niebauer@t-online.de

Andrea Pielen
Preußenstraße 44
66111 Saarbrücken
0172 6635261
andrea.pielen@arcor.de

Ingo Jakschies
Im Lützelholz 10
54293 Trier
0173 6120413
ingo.jakschies@web.de

Dr. Peter Polanek
Marienstraße 7
67346 Speyer
0176 82429568
peter.polanek@gmx.de

Geschäftsstelle:
Herberichstraße 44, 56070 Koblenz
Telefon 0261/ 98351762
Fax 0261/ 98351764
Mail: kneippbundrlp@web.de

Grußwort Landesvorsitzender



Liebe Kneipp-Mitglieder und Freunde des gesunden Lebens,

200 Jahre Sebastian Kneipp – wahrlich ein Grund zu feiern! Leider dürfen wir es nicht so tun wie wir es schon seit langem am planen sind.

Wir alle hoffen, dass sich die Situation im Laufe des Jahres entspannen wird und wir vielleicht in der zweiten Jahreshälfte noch einige Präsenzveranstaltungen durchführen können.

Doch wie können wir den Menschen im Land, in unserem Jubiläumjahr, zeigen welch großes Geschenk uns Sebastian Kneipp mit seiner ganzheitlichen Gesundheitslehre hinterlassen hat? Natürlich wird heute sehr vieles über die sozialen Medien digital kommuniziert, das ist gut und wichtig. Aus eigener Erfahrung kann ich aber sagen, dass das gedruckte Wort für viele Menschen immer noch einen hohen Stellenwert besitzt.

Aus diesem Grund haben wir für Sie diese Broschüre mit vielen tollen Kneipp-Tipps für daheim und noch einigen Informationen mehr zusammengetragen.

Für alle die, die noch nicht Mitglied in einem unserer 25 Vereine sind, wenn Sie nach der Pandemie einmal Lust und Zeit haben dies alles „Live“ zu erleben, sind Sie herzlich willkommen.

Ich grüße Sie von Herzen und bleiben Sie gesund

Manfred Tönnies
Landesvorsitzender

*Wir allein entscheiden jeden
Abend darüber,
ob wir einen Tag reicher oder
ärmer geworden sind.*

Ernst Ferstl



... weil Gesundheit
das Wichtigste ist



Shop www.kneippgesund.de

Hochwertige, lässige T-Shirts und Pullis für Sie & Ihn



Für Ihre Kneippschen Güsse

Gießrohr

Hochwertig gearbeitet aus Edelstahl
mit griffiger, farb-neutraler Gummierung
für sicheren Halt



Schnellkupplung

Für den schnellen Wechsel zwischen
Duschkopf und Gießrohr



Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212
per E-Mail shop@kneippverlag.de
oder im Internet www.kneippgesund.de

Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,
die Lehren des Pfarrers Kneipp sind auch nach 200 Jahren aktuell wie eh und je. In einer immer schneller tickenden Welt wird es zunehmend wichtiger, widerstandsfähig gegen Stressoren des Alltags zu sein; den Bezug zur Natur und das Gefühl für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden nicht zu verlieren. Für viele Menschen ist ihr Körper etwas, das zu funktionieren hat und im Schadensfall möglichst schnell wieder repariert werden

soll.

Glücklicherweise findet hier langsam aber sicher ein gesellschaftliches Umdenken statt, hin zu einer ganzheitlichen Vorstellung von einem guten und gesunden Leben und breiteren Verständnis darüber, was ein jeder aktiv dazu beitragen kann. Denn wir selbst können viel tun, um unsere Gesundheit zu stärken und Krankheiten zu vermeiden, da viele Erkrankungen erst im Verlaufe unseres Lebens auftreten und eng mit unserem Lebensstil zusammenhängen.

Verbände und Vereine wie die Kneipp-Vereine in Rheinland-Pfalz, helfen dabei dieses Umdenken zu unterstützen und befähigen Menschen, sich aktiv mit persönlichen Ressourcen und ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen und diese gezielt zu fördern. Ich freue mich über das große und langjährige Engagement der vielen Aktiven in den Kneipp-Vereinen in Rheinland-Pfalz und freue mich, wenn wir bald auch wieder gemeinsam und in Gruppen für unsere Gesundheit aktiv werden können.

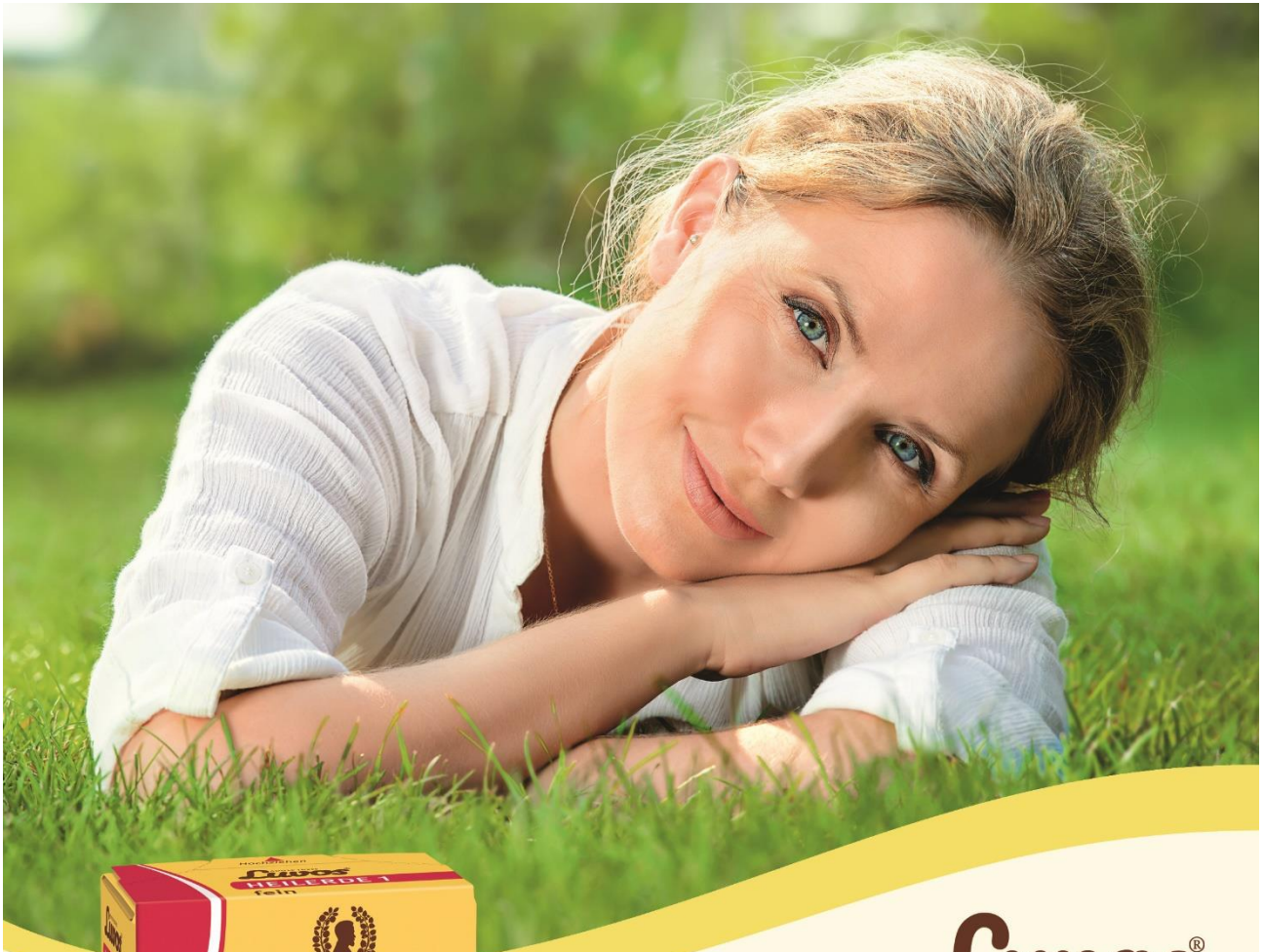
Ihre



Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

Ein zuverlässiger Kooperationspartner des Kneipp-Bund e.V.



Luvos®
HEILERDE

Natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ höchste Säurebindung – ohne Nebenwirkungen
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan
- ✓ ideale Zusammensetzung von Mineralien und Spurenelementen, keine pflanzlichen Inhaltsstoffe

Luvos® Heilerde. Natürlich und effektiv.

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf: www.luvos.de



Sehr geehrte Damen und Herren,
lieber Manfred Tönnies,
liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,

wir feiern in diesem Jahr den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp.
Er war nicht nur Menschenfreund und Visionär; wie kein anderer hat er den Präventionsgedanken gelebt und bereits damals überregional bekannt gemacht. Kneipp hat uns ein Gesundheitssystem hinterlassen, mit dem es jedem leichtfallen sollte, die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu verhindern – was gerade in der heutigen Zeit wichtiger denn je ist.

Der Kneipp-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz, ist ein Aushängeschild unserer bundesweiten Kneipp-Bewegung. Seine Bedeutung ist für unseren Verband enorm, da er viele Menschen mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung bringt. Für Ihre Leidenschaft, Energie und ehrenamtliche Arbeit möchten wir uns im Namen unserer gesamten Kneipp-Familie bedanken.

Lassen Sie uns gemeinsam die Kneippschen Naturheilverfahren „weiter denken“ – für eine lebendige Kneipp-Kultur und eine gesunde Zukunft.

Thomas Hilzensauer
Bundesgeschäftsführer

Ein zuverlässiger Kooperationspartner des Kneipp-Bund e.V.



LEGUANO BARFUßSCHUHE – GESUNDE FÜßE FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER!

„Wie viele Menschen verkümmern ihre Zehen aus Eitelkeit, indem sie zu enge Schuhe tragen! Früher oder später werden sie für diese Eitelkeiten viel zu büßen bekommen.“ Sebastian Kneipp

Die häufigste Ursache für Probleme im Bewegungsapparat ist das Gehen in Schuhen mit relativ steifer Schuhsohle. Die Schuhsohle wirkt durch ihre Inflexibilität wie eine Gipschiene, wodurch nahezu die gesamte Fußmuskulatur »außer Betrieb« gesetzt wird. Gibt es im Fuß Probleme, setzen diese sich über den ganzen Körper fort. Also raus aus den Schuhen! Laufen Sie so oft es geht barfuß und trainieren Sie damit Ihren gesamten Körper!



www.leguano.eu

**TESTEN
FÜHLEN
FIT WERDEN**



Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer, liebe Kneipp Interessierte,

200 Jahre Sebastian Kneipp, ein spannendes und herausforderndes Jahr liegt vor uns. Nehmen wir uns die Zeit uns auf das zu besinnen, was sich seit über 150 Jahren bewährt hat und heute aktueller ist als je zuvor.

Momentan ist unsere Welt teilweise „zwangsentschleunigt“. Die einen wissen nichts mit der neu gewonnenen Zeit anzufangen, andere sind gestresst durch Homeoffice und gleichzeitige Kinderbetreuung. Hier gilt besonders Kneipps Aufforderung: „**Vergesst mir die Seele nicht.**“

Viele nutzen derzeit jede Möglichkeit raus in die Natur zu gehen, sei es ein Spaziergang, Joggen, Radfahren oder Angeln erfreut sich z.B. großer Beliebtheit. Auch das erwähnte Kneipp in seinen Vorträgen, dass „**...durch eine Rückkehr zur Natur eine Rettung zum Besseren möglich sei.**“

Zeit nehmen, sich mit sich selbst beschäftigen, sich um Freunde und Familienangehörige kümmern, zwar vorübergehend mehr digital als physisch, wann gab es das so intensiv. Es wird aufgeräumt, Frühjahrsputz im Kopf, Körper sowie Haus und Garten. Nach Kneipp: „**Wer bemüht ist sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch anderen gerne behilflich dazu.**“

Kneippsche Anwendungen bieten so viele Möglichkeiten das Immunsystem zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen. Kneipps Motto. „**Vorbeugen ist besser als heilen**“ und so **“kann durch die Anwendung verschiedener Güsse auf den ganzen Körper eingewirkt werden.”** All das ist einfach und ohne großen Aufwand zu Hause durchzuführen.

Denken wir an die vielen Hausmittel, „seine Kräutlein“, die wir z.B. in Form von Tees, Salben, und Bädern genießen. „**Die Natur ist die beste Apotheke**“ sagte er. Sebastian Kneipps Naturheilverfahren begleitet uns in unserem Leben auf die eine oder andere Art und Weise, nur bringen wir es nicht immer bewusst mit ihm in Verbindung. Mit seiner Lehre und seinen Vorträgen sorgte er dafür, dass diese einfachen Dinge nicht in Vergessenheit geraten und in Zukunft auch von der Wissenschaft mehr Beachtung finden werden, indem gesicherte Forschungsergebnisse über die Wirksamkeit veröffentlicht werden.

Diese Broschüre wird Sie im Sinne Sebastian Kneipps durch das Jubiläumsjahr und darüber hinaus begleiten und vielleicht überzeugt es Sie, die Angebote eines Kneipp Vereins zu studieren und eine Mitgliedschaft zu beantragen damit Sie weiterhin aktiv und gesund bleiben.

Es grüßt Sie herzlich

Andrea Pielen

Vizepräsidentin Kneipp-Bund e.V.

Beiratsmitglied Kneipp-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Der Kneipp-Bund...

Der Kneipp-Bund e.V., gegründet 1897, ist unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband für insgesamt **1.200 Kneipp-Einrichtungen**, darunter mehr als **500 Vereine** sowie zertifizierte Einrichtungen und assoziierte Fachverbände. Täglich kommen rund 200.000 Menschen in ihren Lebenswelten mit den gesundheitsförderlichen Angeboten der Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung.

Gemäß seines Satzungsziels „Gesunde Menschen“ setzt sich der Kneipp-Bund mit Überzeugung und Leidenschaft für einen präventiven und naturverbundenen Lebensstil in der Bevölkerung ein. Keine andere naturheilkundliche Gesundheitslehre beruht auf dieser einzigartigen Verzahnung der fünf Elemente Wasser (Hydrotherapie), Bewegung (Physiotherapie), Ernährung (Ernährungstherapie), Heilpflanzen (Phytotherapie) und Lebensordnung (Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin). Damit vermittelt der Kneipp-Bund e.V. ein wertvolles und zugleich zeitgemäßes Gesundheitskonzept.

Welche Bedeutung die klassischen Naturheilverfahren nach Kneipp auch heute, im 21. Jahrhundert, noch haben, spiegelt sich nicht zuletzt in der Anerkennung des „Kneippens als traditionelles Wissen und Praxis nach Sebastian Kneipp“ als Immaterielles Kulturerbe im Dezember 2015 wider. Die Kneipp-Bewegung kann zurecht stolz auf diese Wertschätzung sein, versteht sie aber auch als Auftrag, dieses traditionelle Wissen einerseits zu bewahren und es gleichzeitig – auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse – als moderne Medizin weiterzuentwickeln.

Weltweit feiert die Kneipp-Bewegung in diesem Jahr den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp. In ganz Deutschland gibt es aus diesem Anlass ganzjährig regionale Veranstaltungen, die zentralen Feierlichkeiten finden rund um den Geburtstag von Sebastian Kneipp am 17. Mai in Bad Wörishofen statt.



Zitat von Sebastian Kneipp

„Sollte mir gesagt werden, es sei doch nicht mein Beruf, die Leute zu kurieren, so sage ich darauf: Der Samariter war auch kein studierter Doktor und kurierte doch den, der unter die Räuber gefallen und von diesen halb tot geschlagen worden war – und es genierte ihn gar nicht, dass seine Landsleute ihn vielleicht tadeln würden wegen seiner barmherzigen Liebe.“

Sebastian Kneipp

... und seine Naturheilverfahren

„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.

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.

Sebastian Kneipp (1821-1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Eigentlich war er aber von Beruf gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer. Diesen Berufswunsch hatte Kneipp schon sehr früh und es gelang ihm trotz vieler Hindernisse ihn zu verwirklichen.

Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangt. Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin.

Er richtete drei Stiftungen ein: das Kneippianum, das Sebastianum und die Kneippsche Kinderheilstätte. Ob arm oder reich, Kneipp machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Durch eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der behandelten Patienten konnte Kneipp ein immenses Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde gewinnen.

Fortsetzung: Sebastian Kneipp und seine Naturheilverfahren

Das ging so weit, dass die Ärztezeitung ihm nach seinem Tod einen wohlwollenden Nachruf widmete. Besonders bemerkenswert, hatten die studierten Mediziner doch jahrelang versucht, den erfolgreichen Rivalen wegen Kurpfuscherei ins Gefängnis zu bringen.

Kneipp hinterließ der Nachwelt viele Schriften. Am bekanntesten sind: „So sollt ihr leben“ und „Meine Wasserkur“ (Teil 1 und Teil 2). Bis heute ist die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung der Anwendungen und der Kneipp-Kur unumstritten. Es gibt zahlreiche Kneipp-Kurorte in Deutschland. Untrennbar mit dem Namen verbunden ist speziell Bad Wörishofen, wo Kneipp seit 1855 wirkte.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen 20 Kneipp – Tipps aus den 5 Elementen vor – alles zuhause leicht gemacht!

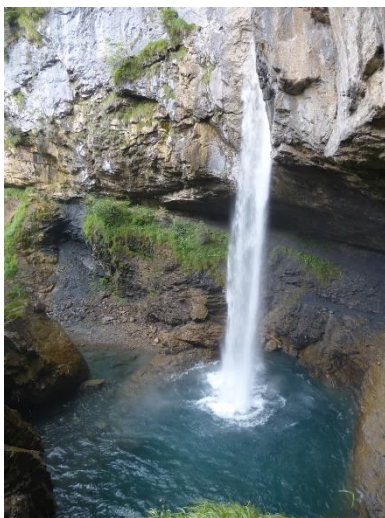
1. Warmes Fußbad
2. Yoga-Twist - Energiekick für den Tag
3. Starke Mitte- Training für den Rumpf
4. Das Augenbad – Geheimtipp fürs Homeoffice
5. „Regt an, nicht auf“ – das Wechselarmbad
6. Frühjahrsputz – Eine bewegte Geschichte (nicht nur) für die Jüngsten
7. Der kalte Halswickel –bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen
8. Guten Morgen-Klopfmassage vor dem offenen Fenster
9. Der Knieguss – Kalte Entspannung
10. Gesundes Knuspermüsli
11. Kraft für den Alltag – Übungen für die obere Extremität
12. Guten-Morgen-Küchengymnastik
13. Räuchern mal anders –Selbstgemachte Duftkerzen zum Jahreswechsel
14. Trockenbürsten – Sanfte Abhärtung
15. Venen-Fitness - Den Beinen Beine machen
16. Der (verkürzte) Armguss – einfach frisch!
17. Wassertreten – So trainiert man das Immunsystem in nur einer Minute täglich
18. Wildkräuter-Tee
19. Linsenbolognese mit Vollkornspaghetti
20. Muffinsrezepte süß und herzhaft



Kneipp-Tipp Nr. 1: Warmes Fußbad

Es muss nicht immer kaltes Wasser sein! Diesmal zeigen wir eine Kneippsche Anwendung mit warmem Wasser: Das warme Fußbad. Es ist eine gute Einschlafhilfe, stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert die Körperfunktionen im Bauch.

Und so wird's gemacht: Man stellt eine Fußbadewanne in die Badewanne oder in die Dusche mit einem Hocker davor und lässt 36 - 39 Grad warmes Wasser einlaufen. Nun bleibt man maximal 20 Minuten mit beiden Füßen im warmen Wasser. Im Anschluss kurz mit kaltem Wasser knieabwärts abgießen. Bei Venenproblemen (Krampfadern) sollte die Fußbadewanne nur bis zum Knöchel gefüllt werden. Das warme Fußbad ist ideal für alle, die oft kalte Füße und Hände haben und kann auch bei chronischen Infekten der oberen Atemwege Besserung bringen.



Zitat von Sebastian Kneipp

*„Das Wasser ist nicht böse,
es ist ein liebliches,
ein freundliches Mittel zur
Besserung und Heilung.“*



Kneipp-Tipp Nr. 2: Yoga-Twist – Energiekick für den Tag

Eine kleine Yoga-Einheit bringt viel Energie für den Tag. Bei den fünf Kneippschen Elementen verbindet Yoga Lebensordnung und Bewegung. Katharina Dodel, Yogalehrerin und Bloggerin aus Berlin, hat dafür ein kompaktes Training zusammengestellt. Drehbewegungen beleben den Körper, geben den Organen eine



kleine Massage, regen die Verdauung an, kräftigen die seitlichen Bauchmuskeln – und das Beste: Sie sind einfach und können überall geübt werden.

Für unsere heutige Übung brauchen wir lediglich eine gute Sitzmöglichkeit, etwa einen Stuhl oder das Sofa. Wir setzen uns an den vorderen Rand des Stuhls, um aufrecht sitzen zu können. Dann öffnen wir die Knie und Füße hüftbreit, um die Fußsohlen gut zu erden und uns ein stabiles Fundament zu schaffen. Der Körper ab der Hüfte abwärts bleibt fest geerdet.

Einatmend, nehmen wir die Arme nach oben und strecken uns lang. Ausatmend, drehen wir uns nach rechts. Die linke Hand legen wir auf dem rechten Oberschenkel ab und die rechte hinten auf dem Stuhl oder dem unteren Rücken. Mit jeder Einatmung spüren wir Länge im Rücken (heben dabei die Brust nach oben), mit jeder Ausatmung drehen wir uns ein kleines Stück weiter aus dem mittleren und oberen Rücken. Wir füllen die Lungen tief mit jeder Einatmung, und leeren sie vollständig mit jeder Ausatmung. Wir bleiben für mindestens fünf Atemzüge in der Drehung sitzen und wiederholen den Twist dann auf der anderen Seite. Dieses kurze Training bringt einen angenehmen Energiekick für den Tag.

Bildnachweis: Katharina Dodel, wampediboo.de

Zitat von Sebastian Kneipp

„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampf um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, das wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“ (Zitat gekürzt)



Kneipp-Tipp Nr. 3: Starke Mitte – Training für den Rumpf

Der Rumpf beschreibt das Zentrum unseres Körpers. Kräftigt man seine Körpermitte, ebnet man den Weg für ein gesundes und stabiles Bewegungsverhalten. Nicht umsonst spricht man von „die Stärke kommt von innen“. Mit diesen Übungen werden Bauch- und Rückenmuskeln gleichermaßen trainiert, Rückenschmerzen vorgebeugt und Haltungsprobleme korrigiert.

Finden Sie Ihre goldene Mitte mit der Unterstützung von ProPhysio und unserem umfassenden Bewegungsprogramm. Ganz gleich, ob Sie vorbeugen, trainieren oder einfach gesund bleiben wollen.

Übung 1: Starten Sie im Vierfüßler-Stand. Positionieren Sie Ihre Unterarme schulterbreit auf der Matte, dabei bilden Schulter und Ellenbogen eine Linie.

Strecken Sie die Beine aus und stützen Sie sich auf Ihre Füße.

Achten Sie darauf das Becken stabil zu halten und dabei weder zu weit ins Hohlkreuz zu fallen, noch das Gesäß zu weit Richtung Decke zu bewegen.

Bei Variante rechts bleiben die Knie auf dem Boden.



Übung 2: Setzen Sie sich mit angestellten Beinen aufrecht auf die Matte. Verlagern Sie das Gewicht so weit nach hinten bis die Füße abheben, der Rücken bleibt dabei gerade. Bewegen Sie die gestreckten Arme rhythmisch von rechts nach links.

Achten Sie während der gesamten Übung auf eine aufrechte Wirbelsäule und die Beine nicht mitzubewegen.

Bei Variante rechts bleiben die Füße am Boden.

Übung 3: Starten Sie im Vierfüßlerstand. Dabei befinden sich die Handgelenke in einer Linie mit den Schultern und die Knie in einer Linie mit den Hüftgelenken.

Stellen Sie die Füße auf. Drücken Sie die Hände und Füße gleichmäßig in den Boden bis die Knie abheben. Halten Sie diese Position.

Bei Variante rechts bewegen sich die Knie dynamisch auf und ab.



Sie und Ihr Trainingszustand entscheiden selbst wie lange Sie eine Übung ausführen. Sie dürfen sich gerne fordern, aber nicht überfordern.



Kneipp-Tipp Nr. 4: Das Augenbad – Geheimtipp fürs Homeoffice



Das Augenbad ist ein Wundermittel für die Augen und die Abwehrkräfte der oberen Atemwege, also für den Stirn-Nasen-Nebenhöhlenbereich. Man benötigt dazu eine Schüssel mit frischem Wasser (16 bis 18 Grad). Mit möglichst geöffneten Augen taucht man ins Wasser ein und öffnet und schließt die Augenlider mehrfach unter Wasser. Danach folgt ein kurzes Augenrollen (etwa 10 bis 20 Sekunden). Währenddessen kann man auch ins Wasser ausatmen. Anschließend richtet man sich wieder auf, streift das übrige Wasser vom Gesicht ab und „klimpert“ noch zwei bis dreimal mit den Augenlidern.

Das wirkt wie ein Scheibenwischer.

Anfangs können die Augen kurz brennen, das bessert sich aber nach dem zweiten und dritten Mal. Wer möchte, kann danach nochmals eintauchen. Das Augenbad kann übrigens täglich gemacht werden. Sebastian Kneipp sagte über diese Anwendung: „Diese Augenbäder sind so schuldlos, daß sie bei Augengebrechen aller Art gebraucht werden können!“

In diesen Tagen sind sie eine Wohltat bei überanstrengten, müden, trockenen und tränenden Augen – Beschwerden, die viele nach stundenlangem Homeoffice kennen. Außerdem reinigt und stärkt es die Augen und die oberen Atemwege. Besonders hilfreich ist das Augenbad für Allergiker, die in der Heuschnupfenzeit unter juckenden, brennenden und empfindlichen Augen leiden.

Vorsicht ist geboten beim Grünen Star (Glaukom).

Zitat von Sebastian Kneipp



„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“



Kneipp-Tipp Nr. 5: „Regt an, nicht auf“ – das Wechselarmbad



Das Wechselarmbad kann ein gutes Mittel bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arthrose, Atemwegskrankheiten, chronisch kalten Händen oder Erschöpfung sein. Vorsicht ist geboten bei Angina pectoris, organischen Herzkrankheiten sowie Gefäßkrämpfen.

Dafür brauchen Sie zwei Armwannen: Eine mit gut warmem Wasser (Richtwert 36-38 Grad) und eine mit kaltem (Richtwert unter 18 Grad). Beginnen Sie nun mit dem warmen Wasser. Tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Bleiben Sie so sitzen, bis Ihnen wohliger warm ist. Achten Sie auf eine bequeme Haltung. Nach fünf Minuten tauchen Sie die Arme dann für wenige Sekunden ins kalte Wasser. Maximal

zehn Sekunden halten, dann zurück ins Warme. Den Vorgang einmal wiederholen, also nochmal fünf Minuten warm tauchen und zehn Sekunden kühlen. Das restliche Wasser von den Armen nur abstreifen, warm anziehen und zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder ab ins Bett. Unterstützend kann man Zusätze ins warme Wasser geben, beispielsweise:

- Rosmarin bei Kreislaufstörungen
- Fichte bei Arthrose
- Thymian bei Bronchitis
- Heublumen bei rheumatischen Erkrankungen

Zitat von Sebastian Kneipp

*„Glücklich der Mensch,
der es versteht und sich bemüht, das
Notwendige, Nützliche und Heilsame
mehr und mehr sich anzueignen.“*





Kneipp-Tipp Nr. 6: Frühjahrsputz – Eine bewegte Geschichte (nicht nur) für die Jüngsten



Die Vögel zwitschern schon ganz aufgeregt, die Sonnenstrahlen wärmen uns bereits und die ersten Blumen spitzeln schon aus der Erde – der Frühling ist da! Um die Frühjahrsmüdigkeit gar nicht erst aufkommen zu lassen und den Winter auch aus dem Wohnzimmer zu schicken, wollen wir heute mit viel Power und Energie den Frühjahrsputz mit Spaß, Freude und ganz viel Bewegung in Angriff nehmen: Wir **recken und strecken uns** mit dem Staubwedel in der Hand und angeln nach den feinen Staub- und Spinnwebfäden in allen Ecken. Danach holen wir den Staubsauger, **rollen mit großen Armkreisen** das Kabel ab, stecken es in die Steckdose ein und beginnen im ganzen Raum – kreuz und quer, unter dem Tisch und den Stühlen, hinter und unter dem Sofa mit lautem

„Brummen“ mit **schnellen Schritten** fleißig zu saugen.

Dabei geht es **hoch und tief, gebückt und aufrecht**. Wir **drehen uns mal nach rechts und mal nach links**, um überall hin zu kommen. Wenn wir damit fertig sind, räumen wir natürlich den Staubsauger wieder auf und **rollen das Kabel mit dem anderen Arm in Kreisen** auf.

Jetzt sind die Fenster dran! Mit Eimer und zwei Tüchern ausgestattet geht es los! Die Putzlappen werden ins Wasser getaucht und die **Hände drehen gegeneinander** und wringen die Lappen aus. **Mit beiden Händen kreisen wir gegen gleich und mal in die gleiche Richtung** und putzen alle Fenster von ganz oben bis in die unterste Ecke blitzblank! Zum Abschluss pusten wir kräftig die Fenster trocken.

Durch die schön geputzten Fenstern entdecken wir im Garten die ersten Gänseblümchen! **Dabei drehen wir uns von rechts nach links und zurück, die Hand über die Augen gelegt, damit wir alles genau sehen**. Wie herrlich! Schnell sausen wir in den Garten und pflücken ein paar dieser fröhlichen Frühlingsboten – **in die Hocke und wieder aufstehen**. Dieses kleine Blumensträußchen bringen wir zu Mama und Papa. Nun hängen wir noch ein paar Ostereier auf und **balancieren** dafür abwechselnd **auf einem Bein**, damit wir überall hinkommen. Jetzt ist wieder alles schön und sauber im Haus.

Wir freuen uns – **Hüpfen und Klatschen!**



Kneipp-Tipp Nr. 7: Der kalte Halswickel – ein bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen



Der kalte Halswickel ist besonders in der Erkältungszeit ein bewährtes Hausmittel. Er besteht – wie jeder Kneippsche Wickel – aus einem Innentuch aus Leinen, einem Zwischentuch aus Baumwolle (dies sollte etwas länger sein als die anderen Tücher) und einem Außentuch aus Wolle, Frottee oder Flanell, an dem sich meist zwei Bänder zum leichteren Fixieren befinden. Der kalte Halswickel wirkt wärmeentziehend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend und wird angewandt bei akuter Halsentzündung, leichter Schilddrüsenüberfunktion sowie Entzündungen im Nasen-Rachenraum. Vorsicht ist geboten bei aufkommenden Erkältungskrankheiten und an-

steigendem Fieber. Sollte der Schmerz während der Behandlung zunehmen, sollte man die Behandlung sofort beenden.

Und so wird´s gemacht:

Das Leintuch wird in kaltes Wasser getaucht (Temperatur je nach Verträglichkeit), leicht ausgewrungen, an einer Seite eingeschlagen und möglichst ohne störende Falten um den Hals gelegt. Die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung verstärkt der Zusatz von Quark. Dieser kann direkt nach dem Auswringen in einer Schicht von etwa einem halben Zentimeter auf das Leintuch gegeben werden. Zum Schutz des Wolltuchs sollte man darüber eine dünne Schicht Mull geben, damit es nicht verfilzt. Darüber wird zunächst das Zwischentuch und schließlich das Außentuch gewickelt und befestigt (bei einem Wickel mit den Bändern des Außentuchs durch eine Schleife). Nutzt man für den Wickel Tücher, ist es auch möglich zum Fixieren ein Eckchen nach innen einzuschlagen. Damit der kalte Halswickel gut wirken kann, ist Bettruhe angesagt. Bei akuten Beschwerden sollte man den Wickel so lange am Hals belassen, bis er nicht mehr als kalt empfunden wird.



Kneipp-Tipp Nr. 8: Guten Morgen-Klopfmassage vor dem offenen Fenster

Begrüßen Sie den Tag mit einer Klopfmassage vor dem offenen Fenster. Noch vor dem Zeitunglesen und dem Morgenkaffee steigert sie das allgemeine Wohlbefinden, regt die Durchblutung an und schult die Körperwahrnehmung – und versorgt uns mit einer Extraportion Sauerstoff.



Vor dem offenen Fenster beginnen wir am kleinen Finger der rechten Hand. Mit der linken Faust oder der hohlen Hand klopfen wir von dort aus den ganzen Arm nach oben bis zum Nacken. Hier können wir mit den Klopfbewegungen etwas verharren, bevor wir an der Arminnenseite (Arm dafür drehen) wieder abwärts klopfen. Nun wechseln wir die Seite und klopfen vom linken kleinen Finger beginnend mit der rechten Hand in gleicher Weise. Nun klopfen wir achtsam mit den Fingerspitzen kreisförmig auf Höhe des Brustbeins, um die Thymusdrüse zu aktivieren.

Im nächsten Schritt streifen die Daumen mehrmals um den „Gürtel“, bevor wir leicht mit der flachen Hand die Leisten abklopfen. Etwas mehr Klopfen verträgt der Po, der als nächstes an der Reihe ist. Danach klopfen wir an der rechten Beinaußenseite nach unten bis zu den Füßen und an der Innenseite wieder hinauf. Zum Abschluss klopfen wir mit den Fingerspitzen die Schädeldecke entlang und nehmen dabei den Ton bewusst wahr. Nun schütteln wir die Hände kräftig aus und starten in den neuen Tag.

Zitat von Sebastian Kneipp



„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“



Kneipp-Tipp Nr. 9: Der Knieguss – Kalte Entspannung



Güsse gehören wohl zu den bekanntesten Kneipp-Anwendungen – hier stellen wir den Knieguss mit seiner positiven Wirkung auf die Stärkung der Abwehrkräfte und Beckenorgane vor. Die Anwendung verstärkt die Durchblutung von Haut und Muskeln, ist ein Gefäßtraining für die Venen, senkt den Blutdrucks und ist nicht zuletzt eine hervorragende Beruhigungs- und Einschlafhilfe. Wer unter akuter Nieren- und Blasenentzündung leidet, sollte diesen Guss nicht anwenden.

Zu Beginn müssen die Füße schön warm sein. Falls dies nicht der Fall ist, sorgt Bewegung für ein angenehm warmes Gefühl.

Den Knieguss beginnen wir außen am kleinen Zeh des rechten Beins und führen den Wasserstrahl hinten aufwärts bis eine Handbreit über die Kniekehle. Dort verweilen wir etwa drei Sekunden und führen den Wasserstrahl danach innen am Bein abwärts. Den gleichen Weg gießen wir auf der Beinvorderseite bis etwa eine Handbreit über das Knie (wieder außen beginnen). Nun wechseln wir die Seite und führen den Knieguss am linken Bein in gleicher Weise durch. Zum Abschluss gießen wir die rechte und die linke Fußsohle ab und sorgen dafür, dass die Füße wieder schön warm werden. Dafür eignet sich unser Bewegungsvorschlag aus dem Kneipp-Tipp Venen-Fitness wunderbar.

Wie bei allen Kneippschen Güssen gilt auch für den Knieguss: am besten wirkt er, wenn man ihn regelmäßig anwendet. Wichtig ist immer, dass man auf einer rutschfesten Matte oder einen Matten-Rost steht, durch den das Wasser abfließen kann – und idealerweise ein Gießrohr verwendet. Dieses sorgt nämlich für einen druckgeminderten Wasserstrahl, der sich wie ein Mantel um die Körperpartien legt.

Zitat von Sebastian Kneipp

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



Kneipp-Tipp Nr. 10:

Gesundes Knuspermüsli



„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird,“ so Sebastian Kneipp.

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte und weitgehend naturbelassene Kost ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben und –werden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch: Freude, Ruhe und Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter, Obst und Gemüse. Und natürlich – der Genuss!

Zutaten:

200g Vollkorn-Getreideflocken

50g Sonnenblumenkerne

50g Haselnüsse

50g Mandeln

2 Msp Zimt

3 EL Rapsöl

2 EL Honig

Vanillepulver

Zunächst Nüsse und Mandeln grob hacken. Getreideflocken mit allen trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. In einer Pfanne Rapsöl und Honig erhitzen bis sich Blasen bilden. Die Getreide-Nuss-Mischung in die Pfanne geben und sofort umrühren. Bei niedriger Hitzezufuhr unter häufigem Wenden leicht rösten (nicht dunkel werden lassen) und anschließend auskühlen lassen. Je nach Belieben mit Joghurt und Trockenfrüchten anrichten.

Zitat von Sebastian Kneipp

*„Jeder Karren braucht Schmiere –
und der Körper Fett.“*

22.





Kneipp-Tipp Nr. 11: Kraft für den Alltag – Übungen für die obere Extremität

Die Arme und Hände stellen unsere Verbindung zu unserer Umwelt dar. Ganz selbstverständlich greifen wir nach Tassen aus dem Geschirrschrank, drehen das Lenkrad im Auto und tragen Getränkekisten in den Keller. Schenken wir unseren „Alltagshelfern“ mehr Aufmerksamkeit und kräftigen den Schultergürtel und die Arme und beugen so Schulterproblematiken vor.

Wir zeigen mit Unterstützung von ProPhysio Übungen, mit denen man vorbeugen, trainieren oder einfach gesund bleiben kann.

Die Übungen im schwarzen T-Shirt zeigen einen höheren Schwierigkeitsgrad.

Übung 1: Liegestütz

Positionieren Sie Ihre Hände schulterbreit, dabei bilden Handgelenk und Schulter eine Linie. Die Knie berühren sich und befinden sich etwas weiter fußwärts. Beugen Sie die Ellenbogen und bewegen Sie die Brustwirbelsäule geradlinig Richtung Boden. Der Rumpf bleibt dabei stabil, die Lendenwirbelsäule fällt nicht ins Hohlkreuz. Achten Sie darauf, das Gewicht überwiegend über den Händen zu halten und es nicht auf die Knie zu verlagern.

Für die leichtere Variante stützen Sie sich gegen die Wand. Beachten Sie die gleichen Punkte der ersten Version. Je weiter Sie sich von der Wand entfernen, desto schwerer wird die Übung.



Übung 2: Treppen-Training

Die nächste Übung trainiert die Oberarme und findet an der Treppe statt. Setzen Sie sich auf eine Stufe und stützen Sie sich auf die nächsthöhere ab. Die Füße befinden sich 3-4 Stufen tiefer als die Hände. Je tiefer Sie die Füße positionieren desto schwerer wird die Übung. Strecken Sie die Ellenbogen, das Gesäß hebt ab. Beugen Sie diese langsam und das Gesäß bewegt wieder Richtung Stufe. Achten Sie auf einen stabilen Rumpf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule.

Für die leichtere Variante verändern Sie lediglich die Fußposition. Je höher die Füße desto leichter.



Übung 3: Starke Schultern

Unsere letzte Übung kräftigt den Schultergürtel und die Arme. Stellen Sie sich hüftbreit hin. Beugen Sie die Knie, neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Heben Sie beide Arme gestreckt nach oben, der Rücken bleibt aufrecht, die Hände zeigen zur Decke. Nehmen Sie zwei Gewichte in die Hände beispielsweise Wasserflaschen, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

In der leichteren Variante führen Sie die Übung mit einem Stab/Walking Stock/Besenstiel als Führungshilfe aus.

Sie und Ihr Trainingszustand entscheiden selbst wie lange Sie eine Übung ausführen. Sie dürfen sich gerne fordern, aber nicht überfordern.

Das ideale Geschenk für die kleinen Kneippianer



Kneipp als Playmobil-Figur

Countdown zum Kneipp-Geburtstag!
Am 17. Mai ist es soweit: #kneipp200

Da Sebastian Kneipp ein Freund der Kinder war, gibt es für sie heuer auch etwas ganz Besonderes: Kneipp und seinen Spitz samt Gießkanne, Sandalen und dem Buch "Meine Wasserkur" im Miniaturformat.

Übrigens auch als Jubiläumsdekoration für den Schreibtisch geeignet. 😊

Ab 30. April im Handel und beim Kneipp-Verlag schon jetzt vorbestellen!

<https://shop.kneippverlag.de/.../playmobilfigur-sebastian...>
[#playmobil](#) [#kneipp200](#)

Jubiläums-Preis: 3.99 €



Kneipp-Tipp Nr. 12:

Guten-Morgen - Küchengymnastik

Noch müde? Diesmal haben wir einen schönen Wachmacher-Tipp, der morgens schon vor dem ersten Kaffee fit macht. Waltraud Riemann (Gesundheitspädagogin) zeigt ein „Workout“ der besonderen Art: Die Guten-Morgen-Küchengymnastik, mit der man morgens gleich den Kreislauf anregen kann. Dazu benötigt man nur eine Küchenrolle und eventuell Musik für die gute Laune.



* Wir nehmen die Küchenrolle in die Hand. Ein kräftiger Armschwung mobilisiert die Schultern, der lockere Stand mit Nachgeben in den Knien die Gelenke, ein Werfen und Fangen der Rolle fordert ein wenig die Reaktion und Koordination.

*Nun lehnen wir uns leicht gegen einen Küchenschrank und legen die Küchenrolle an den oberen Rücken. Mit dem Hochrutschen an einer glatten Fläche kommt man in die Streckung, was für die obere Rücken- bzw. Brustmuskulatur eine Herausforderung ist. Die Rolle im Bereich der Lendenwirbelsäule würde ein eventuelles Hohlkreuz unterstützen. Deshalb sollte man bei der Übung die gesamte Wirbelsäule in die Aufrichtung bringen und in eine 90 Grad Sitzposition kommen. Durch das Auf

und Ab wird die Oberschenkelmuskulatur gebraucht, die ja für das Aufstehen aus Stuhl oder Sessel sowie für das Treppensteigen enorm wichtig ist. Dabei unbedingt Knie über die parallel gestellten Füße bringen.

*Im Einbeinstand auf der Rolle trainieren wir das Gleichgewicht in Wechsel rechts und links. Bei gleichzeitigem Armschwung werden Oberkörper und Arme mit einbezogen und erleichtern die Koordination.

Zitat von Sebastian Kneipp

„Den Abgehärteten greift nichts an, den Verweichlichten bringt jedes Blatt Papier in Aufregung. Ein abgehärteter Körper besitzt euch den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele.“



Kneipp-Tipp Nr. 13: Räuchern mal anders – Selbstgemachte Duftkerzen zum Jahreswechsel



In der Zeit zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar ist für viele die Zeit des Wandels und des Neubeginns, der Reinigung und der Besinnung.

In dieser Zeit, der Zeit der Rauh Nächte, ist das Räuchern ein weit verbreiteter Brauch. Man räuchert, um Haus und Bewohner vor Unheil zu schützen und von „bösen Geistern“ zu befreien. Wir können die Zeit der Rauh Nächte nutzen, um das vergangene Jahr abzuschließen, uns auf das neue Jahr vorzubereiten und unseren Liebsten Schutz zu wünschen.

Dazu werden getrocknete Heilpflanzen in Räucherschalen durch die Zimmer des Hauses getragen. Durch das Räuchern werden die Duftstoffe und Ätherischen Öle der (Heil-)Kräuter freigesetzt. Die dadurch entstehenden Gerüche können psychisches und physischen Wohlbefinden positiv beeinflussen. Eine wohlriechende Alternative sind selbstgemachte Duftkerzen. Eine Bastelanleitung für zuhause finden Sie hier:

Dazu benötigt man

Wachsreste oder Kerzenstumpen ; Kerzendocht ; hitzebeständiges Glas
getrocknete Heilkräuter z.B. Thymian oder Salbei (wirken reinigend),
Lavendel und Anis (für Harmonie und Liebe), Rosmarin (spendet Kraft und Erkenntnis) , Lorbeer (wirkt beruhigend), Wacholder (soll für positiven Einfluss sorgen)

Und so funktioniert´s

Die Wachsreste in einem Wasserbad schmelzen. Die Kräuter hacken oder mahlen und unter die Wachsmasse mischen. Den Docht mittig in das Glas halten, vorsichtig mit der flüssigen Wachsmasse füllen und ganz auskühlen lassen.

Zitat von Sebastian Kneipp

„Wie viele waren hier, die nach langem Gebrauche der Wasserkur nicht besser dran waren, und bei denen die neurasthenischen Schmerzen an allen möglichen Stellen sich immer wieder fühlbar machten. (...) Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser.“



Kneipp-Tipp Nr. 14: Trockenbürsten – Sanfte Abhärtung

Das Trockenbürsten eignet sich nicht nur zur Abhärtung gegenüber Erkältungen, es bietet zugleich „Streicheleinheiten“ für die Haut.

Denn ruhiges und sanftes Massieren bewirkt auch Entspannung und Wohlbefinden für Geist und Seele.

Dazu benötigt man eine Bürste mit Naturborsten, die nicht zu weich und nicht zu hart sind. Wer keine Bürste zur Verfügung hat, kann als Ersatz einen rauen Waschlappen nehmen, der nicht im Wäschetrockner getrocknet wurde.

Im Gegensatz zu Kneippischen Wasseranwendungen wirkt eine solche „trockene“ Anwendung nicht durch einen thermischen, sondern durch einen mechanischen Reiz auf die Haut und ist dadurch deutlich milder, aber nicht weniger wirksam.

Das Trockenbürsten sollte am Morgen in einem gut gelüfteten Raum, am besten am offenen Fenster ausgeführt werden.

Wir beginnen an der Außenseite des rechten Fußes und streichen mit Längsstrichen Richtung Rumpf. Den Druck bei herzwärts geführten Strichen leicht verstärken und ohne Druck wieder zurückführen. Weiter geht es mit der Innenseite des rechten Fußes. Von dort aus bearbeiten wir die Haut wie beim anderen Bein nach oben. Oberschenkel und Po mit kreisenden Bewegungen der Bürste massieren.

In gleicher Weise wird das linke Bein ausgestrichen.

Auch bei den Armen beginnen wir wieder mit der rechten Seite. Vom Handrücken über die Außenseite bis hinauf zur Schulter und danach streichen wir die Arminnenseite mit der Trockenbürste aus. Wechsel zum linken Arm. Zum Abschluss bearbeiten wir den Bauch- und Brustbereich kreisförmig. Trockenbürsten kann vielfältige positive Wirkungen auslösen. Sichtbar wird sofort die bessere Durchblutung der Haut. Die Haut wird schön rosig, warm und geschmeidig. Neben der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels sowie einer Regulation des Blutdrucks, wirkt diese Anwendung venenstärkend, abhärtend, sowie psychisch und körperlich aktivierend. Bei Hautverletzungen und entzündlichen Hauterkrankungen bitte nicht anwenden.





Kneipp-Tipp Nr. 15: Venen-Fitness -

Den Beinen Beine machen

Langes Sitzen oder Liegen, sowie wenig Bewegung durch den eingeschränkten Alltag, machen unseren Beinen und besonders den Venen zu schaffen.

Bei vielen bleibt der gewohnte Sport in diesen Tagen auf der Strecke. Und auch, wer nicht regelmäßig Sport treibt, merkt deutlich, dass die vielen Wege, die wir sonst zurücklegen, einfach fehlen. Deshalb lautet die Devise: Runter vom Sofa und in Bewegung bleiben – egal in welchem Alter! 15 Minuten pro Tag reichen aus, um den Venen ihre Arbeit deutlich zu erleichtern. Am besten unterstützen wir unseren Körper zusätzlich mit gesunder Ernährung, ausreichender Flüssigkeitsaufnahme und richtiger Atmung. Einfache Übungen trainieren und stärken die Waden- und Oberschenkelmuskulatur:

1. Die Zehenraupe – macht besonders Kindern Spaß:

Wir versuchen uns barfuß im Stehen durch wechselseitiges Anziehen der Zehen fortzubewegen.

2. Füße kippen: Im Sitzen oder Stehen kippen wir die Füße von der Ferse auf die Zehenspitzen, gleichzeitig oder wechselseitig.

Siehe Bild rechts

3. Spannung halten: Im Sitzen halten wir zwischen den Waden einen weichen Ball oder Kissen.

Dabei heben wir die Beine/Knie und senken sie wieder.



4. „Klavierspielen“: In der Rückenlage heben wir die Beine und spielen mit den Zehen auf einem virtuellen Klavier. Eine gute Übung in dieser Position ist auch das „Radfahren“.

Siehe Bild links

5. Treppentanz: Mit beiden Füßen stehen wir auf dem Vorderfuß auf einer Treppenstufe. Die Fersen senken wir (Wadendehnung) und drücken uns dann auf die Fußballen wieder hoch (Wadenstärkung).
Siehe Bild rechts



6. Igelballmassage: Eine Fußsohlenmassage mit dem Igelball stimuliert die Fußreflexzonen und fördert das körperliche Wohlbefinden.
Siehe Bild links

Eine Wohltat für die Venen ist auch das Wassertreten. Es wirkt sich neben der Stärkung des Immunsystems auch positiv auf den venösen Rückfluss des Blutes aus und hilft bei müden Beinen. Zu Hause können wir mittels eines großen Eimers mit kaltem Wasser unsere eigene kleine Kneippanlage nachbauen. Das Wasser sollte mindestens bis zur Mitte der Wade und maximal unter das Knie reichen. Nun mit warmen! Füßen abwechselnd die Beine aus dem Wasser heben bis ein Kältegefühl eintritt. Danach die Zehenzwischenräume abtrocknen und durch aktive Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Die beste Zeit dafür ist am Nachmittag oder am frühen Abend. Das Wassertreten wirkt außerdem stoffwechselanregend, wirkt regulierend bei zu hohem Blutdruck und eignet sich als Beruhigungs- und Einschlafhilfe. Vorsicht ist geboten bei akuten Blasen- und Nierenerkrankungen.



Kneipp-Tipp Nr. 16: Der (verkürzte) Armguss – einfach frisch!



Der Kneippsche Armguss ist wahrscheinlich die unkomplizierteste Möglichkeit für einen Frischekick zwischendurch. Eigentlich verabreicht man ihn mit einem Gießrohr, beispielsweise über der Badewanne. Wer kein Gießrohr zur Verfügung hat, kann es mit der improvisierten Variante versuchen. Die funktioniert nahezu an jedem Waschbecken: Zunächst sollte man für eine angenehme Raumtemperatur sorgen und darauf achten, dass die Arme schön warm sind. Die Wassertemperatur wird auf kühl bis kalt eingestellt, je nach Verträglichkeit. Der Wasserstrahl sollte nicht zu stark eingestellt sein, sondern die Haut sanft ummanteln.

Beginnen Sie rechts am kleinen Finger und bewegen den Arm im Wasserstrahl mit dem Handrücken nach oben bis etwa zum Ellenbogen, verweilen dort kurz und drehen den Arm. Mit der Arminnenseite nach oben ziehen Sie nun den Arm langsam durch den Wasserstrahl wieder zu sich heran bis zum Handteller – dabei ruhig ausatmen. Nun verabreichen Sie den Guss in gleicher Weise am linken Arm, und wiederholen ihn auf beiden Seiten noch ein- bis zweimal. Anschließend streifen Sie das Wasser kurz ab (nicht abtrocknen) und streichen die Hände im Nacken ab. Das sorgt für extra Frische. Danach erwärmen Sie die Arme durch Bewegung.

Der Kneippsche Armguss gehört zwar zu den milden Reizen, kann aber doch viel bewirken: er wirkt anregend, erfrischend und konzentrationssteigernd – ideal für zwischendurch an langen Tagen im Büro oder Homeoffice. Außerdem unterstützt er das Immunsystem – am besten natürlich, wie bei allen Kneippschen Güssen, wenn man ihn regelmäßig anwendet. Bei Herzleiden, Asthma und oder wenn Sie frieren, sollte man den Armguss nicht anwenden.

Zitat von Sebastian Kneipp

„Wie jedoch jeder einzelne Guss auf einen bestimmten Körperteil eine bestimmte Wirkung ausübt, so kann hier wiederum durch Anwendung verschiedener Güsse auf den ganzen Körper eingewirkt werden.“



Kneipp-Tipp Nr. 17: Wassertreten – So trainiert man das Immunsystem in nur einer Minute täglich



„Abhärtung ist der beste Schutz, wie sie auch das beste Heilmittel ist.“ Das wusste bereits Sebastian Kneipp und ist damit gerade in diesen Zeiten besonders aktuell. Denn täglich melden Mediziner, wie wichtig gerade jetzt ein gut funktionierendes Immunsystem ist. Die Kneippwasserheilkunde bietet uns unzählige Möglichkeiten – gerade mit den Kaltreizen. Aber auch hier sollten wir langsam anfangen zu trainieren und darauf achten, dass die Füße vorher schön warm sind. Doch es lohnt sich, denn Erfahrungswerte zeigen, dass sich Personen durch tägliches Wassertreten weniger anfällig für die typischen Erkältungskrankheiten in der Winterzeit fühlen.

Wenig bekannt ist, dass gerade die Wärmeregulation im Körper dafür verantwortlich ist, dass nach einem Kaltreiz das Thermoregulationssystem des Körpers aktiviert wird und damit alle Organfunktionen angeschoben werden. Das sorgt für eine vermehrte Durchblutung. Da das Blut bekanntlich Sauerstoff, Nährstoffe, Hormone, Enzyme, Wärme und vor allem die Antikörper transportiert, aber auch alle Giftstoffe abtransportiert ist, ist verständlich, dass Kaltreize ein optimales Training für das Immunsystem sind: Zu Hause Wassertreten – und das täglich ist also das Geheimnis! Dafür braucht man übrigens keine eigene Kneippanlage im Garten. Für den Hausgebrauch leistet auch ein Eimer, der mit kaltem Wasser bis etwa eine Handbreit unter das Knie gefüllt ist. Zusätzlich wirkt das Wassertreten entstauend und kräftigend auf die Venen und fördert den venösen Rückfluss. Außerdem zeigt es Wirkung bei Kopfschmerzen und kann Wetterfühligkeit mildern. Vorsicht ist geboten bei Harnwegsinfekten sowie Blasen- oder Nierenkrankheiten.

Zitat von Sebastian Kneipp

*„Wir haben (auf der Erdoberfläche) zwei Drittel Wasser und ein Drittel Land;
das ist ein merkwürdiges Verhältnis, und ich meine halt,
der liebe Gott hat nicht umsonst mehr Wasser gegeben.“*



Kneipp-Tipp Nr. 18: Wildkräuter-Tee



Diesen Kneipp-Tipp für daheim widmen wir dem Kneippischen Element Heilpflanzen. Sebastian Kneipp nutzte gern ihre gesundheitsfördernde Wirkung, beispielsweise als Tee. Für unseren Wildkräutertee benötigen wir folgende Zutaten:

- Hagebutten – Sie sind sehr Vitamin-C-haltig, wirken leicht harntreibend und stärken die Abwehrkräfte
- Spitzwegerich – Er wirkt schleimlösend und reizmildernd, besonders gut bei Husten
- Minze – wirkt krampflösend und hilft bei Erkältungen
- Ringelblume – wirkt wundheilungsfördernd und entzündungshemmend, bringt Farbe in den Tee

Tipp: Lassen Sie das Wasser nach dem Kochen noch etwa 2-3 Minuten stehen, damit erreichen Sie die perfekte Temperatur um den Tee zu übergießen (90°C). Kochendes Wasser lässt wichtige ätherische Öle aus den Kräutern verdampfen, die in den Kräutern vor allem als Geschmacksträger enthalten sind. Die optimale Ziehzeit beträgt fünf bis zehn Minuten.

Farbige Heilpflanzen tun übrigens nicht nur unserem Körper gut, sondern auch der Seele, denn sie hinterlassen mit ihren leuchtenden Farben eine positive Wirkung aufs Gemüt.

Zitat von Sebastian Kneipp

„Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“





Kneipp-Tipp Nr. 19: Linsenbolognese mit Vollkornspaghetti

Hier der persönliche Tipp unseres Landesvorsitzenden, nach dem Motto: Es muss nicht immer Fleisch sein!

Die hier im Rezept verwendeten roten Linsen sind wahre Proteinbomben. Die kleinen Hülsenfrüchte enthalten pro 100 Gramm circa 26 Gramm Eiweiß. Damit stehen sie vielen tierischen Produkten in nichts nach und sind nicht nur für Vegetarier und Veganer eine gesunde Proteinquelle. Sie sind sehr sättigend und enthalten - besonders in ungeschälter Form - viele wertvolle Nährstoffe. Rote Linsen haben einen hohen Eisengehalt. Unser Körper benötigt dieses Spurenelement nicht nur zur Bildung von Blutbestandteilen, sondern Eisen ist auch für Muskeln und Leber wichtig.

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und die Möhren fein würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden. Das alles in Olivenöl glasig dünsten – dann Tomatenmark unterrühren. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und die rote Linsen dazu geben. Das ganze lässt man dann ca. 15 Minuten köcheln bevor man dann die Tomatensoße dazu gibt und das Ganze mit den Gewürzen und den Kräutern nach Belieben abschmeckt.



Die Nudeln nach Packungsangabe kochen. Linsenbolognese und Nudeln anrichten und mit Reibekäse bestreuen. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Zutaten:	500	g.	Bandnudeln/Spaghetti
	1		Gemüsezwiebel
	1		Knoblauchzehe
	2		Möhren, mittlere Größe
	1	St.	Lauch
			Olivenöl
	250	g.	rote Linsen
			Tomatenmark
	200	ml.	Gemüsebrühe
	500	ml.	Tomaten in Stücke
			Reibekäse (Gouda)
Gewürze:			Salz, Pfeffer, Chili-Flocken
Kräuter:			Oregano, Basilikum, Petersilie



Kneipp-Tipp Nr. 20: Muffinsrezepte

Wir haben 3 Varianten für Leib & Seele für Sie zum Nachbacken sorgfältig ausgesucht. Viel Freude beim Backen und Genießen!

1. Schoko-Malzkafee-Muffins

Zutaten für den Teig:

- 150 ml Malzkafee
- 50 g Zartbitter-Schokolade
- 180 g weiche Butter
- 120 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 220 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kakao
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz



Backofen auf 180° C vorheizen.

Muffinformen vorbereiten.

Kaffee stark kochen und 150ml abmessen. Die Schokolade in kleine Stücke hacken und im heißen Kaffee schmelzen lassen.

Die weiche Butter mit dem Rohrzucker schaumig rühren, Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl, Mandeln, Kakao, Backpulver und Salz mischen. Abwechselnd mit dem Schoko-Malzkafee kurz und kräftig unter die Eiermasse rühren.

Teig in die Formen füllen. Ca. 20 Minuten backen.

2. Vegane Muffins mit Banane und Haferflocken (ohne Zucker und Fett)

Zutaten für den Teig:

- 4 Bananen
- 120 ml Hafermilch oder andere pflanzliche Milch
- 100 g Dinkelmehl
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- Abrieb einer BIO-Zitrone
- 2 TL Saft einer frisch gepressten Zitrone
- Mark einer Vanilleschote



Backofen auf 180° C vorheizen.

Muffinformen vorbereiten.

Die Bananen zu Mus pürieren.

Hafermilch und die restlichen Zutaten kräftig (nicht zu lange) unterrühren.

Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen.

3. Deftige Variante: Gemüse-Muffins

Zutaten für den Teig:

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g getrocknete Tomaten
- 70 g Mascarpone
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Essig
- 125 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer und Chili
- Evtl. etwas Hafermilch



Backofen auf 180° C vorheizen. Muffinformen vorbereiten.

Die Zucchini und die Karotte mit einer Reibe zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken und beides ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Butter in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen.

Mascarpone dazugeben und solange verrühren, bis es eine homogene Masse ist.

Das Ei und den Essig dazugeben, gut verrühren und über das Gemüse geben.

Alles zusammen leicht verrühren.

Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und den Gewürzen mischen und unter das Gemüse heben. (Scheint die Masse zu trocken, bei Bedarf einen Schuss

Hafermilch dazugeben). Gut verrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen leicht abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

Zitat von Sebastian Kneipp

*„Der Weg zu Deiner Gesundheit führt durch die Küche,
nicht durch die Apotheke“*

Kneipp wird in die Welt gesendet

Antrag des Kneipp-Bunds für eine Jubiläums-Sonderbriefmarke bewilligt

Im Februar 2018 rief der Kneipp-Bund – Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention – das Kneipp-Jahr 2021 aus und gab damit den Startschuss für das Jubiläumsjahr. Der 200. Geburtstag Sebastian Kneipps soll Anlass sein, seinen Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zu unserer Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes zu würdigen und bundesweit (und weltweit) noch bekannter zu machen. Im Juli 2018 beantragten Klaus Holetschek, Präsident des Kneipp-Bundes, Bundesgeschäftsführer Thomas Hilzensauer und Schatzmeister Stefan Welzel deshalb beim Bundesministerium der Finanzen eine Sonderbriefmarke.

Diese Initiative hat sich gelohnt: Die Entscheidung fiel positiv aus. Im Antwortschreiben des Bundesministeriums für Finanzen an den Kneipp-Bund heißt es nun: „Der Programmbeirat beim Bundesministerium der Finanzen ist Ihrem Vorschlag gefolgt und hat als Briefmarkenthema für das Ausgabejahr 2021 das im Betreff genannte Thema ausgewählt. Herr Minister Olaf Scholz ist dieser Auswahl gefolgt, so dass voraussichtlich (sogar) im Mai 2021 eine Briefmarke zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp herausgegeben wird.“

Die Freude beim Kneipp-Bund über diese Entscheidung ist natürlich riesengroß. Ein Meilenstein war bereits die Aufnahme des „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ von der Deutschen UNESCO-Kommission in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes – ein weiterer wichtiger Schritt ist nun die Sondermarke.

Weitere Details werden nun zwischen dem Bundesministerium für Finanzen und dem Kneipp-Bund in enger Kooperation mit Fachleuten erarbeitet. Das Design der Sondermarke bleibt bis zur offiziellen Präsentation eine Überraschung. „Die Sonderbriefmarke ist ein tolles Signal mit Außenwirkung“, so Klaus Holetschek.

Und sie ist nur eine von vielen Plänen und Aktionen des Kneipp-Bunds und seinen rund 550 Kneipp-Vereinen, die das Jubiläumsjahr mit Leben füllen werden.

Das Kneipp-Jahr soll auch ein Impuls sein, die Kneippsche Lehre weiterzudenken – besonders auch in Bezug auf die Ökologie, die bereits Sebastian Kneipp ein wichtiges Anliegen war.

Doppelter Grund zur Freude

Kneipp-Jahr 2021: Zusätzlich zur Sonderbriefmarke soll es eine 20-Euro-Silbermünze geben



Das Jahr 2019 klang für den Kneipp-Bund mit der guten Nachricht aus, dass es im Jubiläumsjahr 2021 eine Sonderbriefmarke geben wird. Zum Auftakt des neuen Jahres wurde bekannt, dass es doppelten Grund zur Freude gibt: Die Bundesrepublik Deutschland hat den Vorschlag des Kneipp-Bundes befürwortet und ent-

schieden, anlässlich des 200. Geburtstags von Sebastian Kneipp 2021 eine 20-Euro-Silbermünze herauszugeben. „Das zeigt die besondere Wertschätzung der Person Sebastian Kneipps und unterstreicht die Bedeutung seiner Lehre“, freut sich Kneipp-Bund-Präsident Klaus Holetschek.

Dies sei ein idealer Anlass für die Kneipp-Bewegung in Deutschland und in der ganzen Welt, für das Jubiläumsjahr aktiv zu werden und den Kneippschen Gedanken in die Zukunft zu tragen. Denn der Kneippsche Ansatz für Prävention und Gesundheitsförderung ist heute aktueller denn je.



Zitat von Sebastian Kneipp

*„Was gibt es Schöneres
als die Liebe zur Einfachheit.“*

Werden auch Sie Mitglied in einem Kneipp-Verein

Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- 6mal im Jahr das Kneipp-Gesundheitsjournal aus Bad Wörishofen
- Mitglieder sparen bei unseren Angeboten gegenüber Gästen
- kostenlose Teilnahme an monatlichen Vorträgen
- finanzielle Unterstützung bei Aus- u. Fortbildungsangeboten der SKA
- beim Aufenthalt in einem der Hotels des Kneipp-Bundes
3.- € Nachlass pro Nacht
- im Kneipp-Shop erhalten Sie bei Bestellungen per Email oder telefonisch **5% Rabatt** (außer auf Werbemittel und Bücher)
- bei unserem Kooperationspartner
Leguano Barfussschuhe
erhalten Sie **10%** auf die angebotenen Leistungen.



1821 – 2021

KNEIPP
JAHRE

Kontakt Daten siehe nächste Seite!



Zitat von Sebastian Kneipp:

*„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*

Kneipp-Verein Bad Bergzabern e.V.
Weinstraße 13
76887 Bad Bergzabern
T.: 06343 – 939138

Kneipp-Verein Bad Dürkheim
Im Letten 41
67098 Bad Dürkheim
T.: 06322 - 954222

Kneipp-Verein Bad Kreuznach
Im Wahlsberg 49
55545 Bad Kreuznach
T.: 0671 – 4822048

Kneipp-Verein Bad Marienberg
Bismarckstraße 28
56470 Bad Marienberg
T.: 02661 – 9535580

Kneipp-Verein Battenberg
Steinbrunnerweg 2
67271 Battenberg/Pfalz
T.: 06359 – 924261

Kneipp-Verein Bechhofen e.V.
Heidestraße 6
66894 Bechhofen
T.: 06372 – 8278

Kneipp-Verein Birkenfeld
Rennweg 19
55765 Birkenfeld
T.: 06782 – 1078

Kneipp-Verein Dahn e.V.
Pirmasenser Str. 9
66994 Dahn
T.: 06391 – 993741

Kneipp-Verein Daun
Freiherr-vom-Stein-Str. 1 a
54550 Daun
T.: 06592 - 173388

Kneipp-Verein Edenkoben
Blücherstraße 5 a
67480 Edenkoben
T.: 06323 - 7129

Kneipp-Verein Eisenberg/Eistal
Am Kreuzweg 21
67310 Hettenleidelheim
T.: 06351 – 45488

Fremdenverkehrs und Kneipp-
Verein Eppenbrunn
66957 Eppenbrunn
T.: 06335 - 589793

Kneipp-Verein Haßloch
St.-Gallus-Weg 8
67454 Haßloch
T.: 06324 – 9822530

Kneipp-Verein Kaiserslautern e.V.
Am Kniebrech 9
67657 Kaiserslautern
T.: 0631 – 44445

Kneipp-Verein Koblenz e.V.
Herberichstraße 44
56070 Koblenz
T.: 0261 - 98351763

Kneipp-Verein Landau e.V.
Am Großgarten 1
76829 Landau
T.: 06341 - 32818

Kneipp-Verein Ludwigshafen e.V.
Dhauner Str. 60
67067 Ludwigshafen
T.: 0621 - 55080501

Kneipp-Verein Mainz e.V.
Soziale Stadt – Stadtteilbüro
Sömmerringstraße 35
55118 Mainz
T.: 06131 – 226922

Kneipp-Verein Neustadt
Wittelsbacherstr. 42
67434 Neustadt
T.: 06321 - 88444

Kneipp-Verein Speyer e.V.
Mühlturmstraße 16
67346 Speyer
T.: 06232 - 35834

Kneipp-Verein Pirmasens e.V.
Herberichstr. 44
56070 Koblenz
T.: 0261 – 98351762
z.Zt. in Verwaltung durch den
KB Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Kneipp-Verein Trier e.V.
Römerstraße 24
54294 Trier
T.: 0651 - 4681237

Kneipp-Verein Prüm
Amselweg 6
54595 Prüm
T.: 06551 - 3830

Kneipp-Verein Zweibrücken
Kirchentalstraße 30
66332 Zweibrücken
T.: 06332 - 12590

Kneipp-Verein RheinPfalz e.V.
Petersstraße 19
67065 Ludwigshafen
T.: 0621 – 5580918

Weitere Informationen zum Landesverband und zu unseren Kneipp-Vereinen
vor Ort finden Sie unter www.kneippbund-rheinland-pfalz.de

Wir bedanken uns beim Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und
Demografie des Landes Rheinland-Pfalz für die finanzielle Unterstützung bei
der Erstellung dieser Broschüre zum Kneipp-Jubiläumsjahr 2021.

Impressum:

Herausgeber: Kneipp-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Herberichstraße 44
56070 Koblenz

Verantwortlich
für den Inhalt: Landesvorsitzender Manfred Tönnies

Bildnachweis: Kneipp-Bund e.V.; Pro Physio; Schweizer Kneippverband

Auflage: 10.000 Stück



WIR MACHEN MIT!

Unter dem Motto „**Auf das Leben!**“ wird Bad Neuenahr-Ahrweiler im Jahr 2022 die 5. rheinland-pfälzische Landesgartenschau ausrichten.

“Gesunde Stadt, gesundes Leben” ist das alles umspannende Leitthema der Landesgartenschau Bad Neuenahr-Ahrweiler 2022.

Im Fokus steht die Ahr als Verbindung der Stadtteile und als Leben spendendes Wasser. So schlängelt sich die Gartenschau entlang der Ahr vom Apollinaris Stadion bis hin zum Kloster Kalvarienberg.

Auf ca. 6 Kilometern erwartet den Besucher eine Vielfalt an Angeboten.

Die „Heilenden Gärten“ beherbergt der Kurpark – Gesundheit, Ruhe, Entspannung, Prävention und Kultur stehen hier im Mittelpunkt.

Dort im Kurpark wird auch der Kneipp-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz zu Gast sein – an der neuen Kneipp-Anlage – vom **13. – 19. Juni** werden wir dort die 5 Elemente eine Woche lang präsentieren.

Besuchen Sie 2022 die Landesgartenschau in Bad Neuenahr-Ahrweiler und erleben Sie vom 20. April bis 16. Oktober was diese Landesgartenschau so besonders macht.

...eine starke
Partnerschaft!



PARTNER

Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

