

Niedersachsen-Bremen

Info 01-2023





Landesverband
Niedersachsen-
Bremen e.V.



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.

VorwortSeite 3

Der Landesverband informiert:

Tipps für WandererSeite 4
Kneippsche GesundheitslehreSeite 6
Überlegungen zum Thema "Bewegung"Seite 8
Unsere LandeshauptversammlungSeite 10
Kneipp-WorldwideSeite 11
Kneippiade in BadenSeite 12
Deisterrunde mit ergiebigem TreffenSeite 14
Verein & Vorstand aktuellSeite 16

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Zu Lesen auf den Seiten 17 - 28

Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen

KiTa "Walseder Strolchennest, Kirchwalsede"Seite 30
KiTa "St. Josef, Verden""Seite 32
KiTa "St. Ansgar / Wolfenbüttel"Seite 33
Kneipp-MiziSeite 34

Sonstiges

GeburtstagsgrüßeSeite 23
Das WassertretenSeite 29
S. Kneipp-VisiteSeite 36
Bildungsprogramm 2023Seite 39
KinderrätselSeite 40
ZahlenkreuzworträtselSeite 41
1. Kneipp-BouleturnierSeite 42
Sommerfest mit Barsinghäuser KiTasSeite 43
Sommerliche ErfrischungSeite 45
SommergrüßeSeite 46
ImpressumSeite 47



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

Celle im Juni 2023

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

Sommer, Sonne, Ferienzeit! Ein paar schöne Sommertage gab es schon, und nun beginnt die Ferienzeit mit der Möglichkeit für gemeinsame Familienveranstaltungen. In vielen Vereinen gibt es eine kurze Sommerpause zum Auftanken und Kraft sammeln für die anstehenden Aufgaben.

Aus den Gesprächen während unserer Landeshauptversammlung in Bruchhausen-Vilsen haben wir viele Anregungen erhalten und sind weiterhin mit den Auswertungen dieser Gespräche beschäftigt. Die Schwerpunkte Mitglieder für die Vorstandsarbeit, geeignete Kursleiter und entsprechende Übungsräume zu finden, ziehen sich wie ein roter Faden durch die Problemfelder, mit denen unsere Vereine derzeit ausgiebig zu tun haben.

Im Landesverband werden wir beharrlich an diesen Themen dranbleiben und versuchen, Trends und Ideen in der Vereinswelt aufzuspüren und den Vereinen in Niedersachsen und Bremen zugänglich zu machen. In diesem Heft berichten wir zum Beispiel über das Thema Bildungsurlaub mit Kneipp. Damit haben wir die Möglichkeit, einen erweiterten Personenkreis anzusprechen und für die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp zu begeistern.

Aus den Vereinen werden wir über tolle Veranstaltungen und Ansätze informiert, die wir gerne als Mail oder über den Newsletter weitergeben. Über Berichte für das nächste Niedersachsen-Info, freuen wir uns natürlich besonders. Wir wünschen unseren Mitgliedern und Lesern eine erholsame Sommerzeit und frischen Schwung für die nächste Runde! Nur gemeinsam sind wir stark genug die Herausforderungen zu meistern und die Lehre von Sebastian Kneipp lebendig zu halten.

Mit kneipp'schen Grüßen

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



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

Leben retten durch What3Word

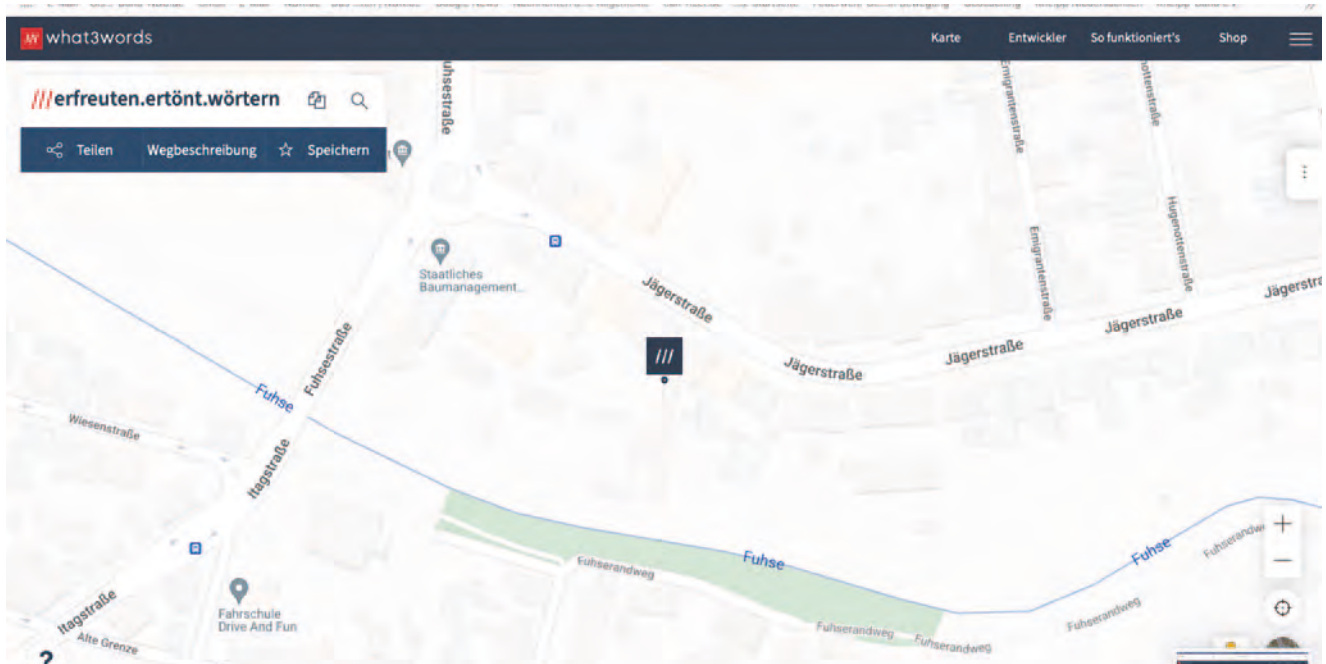
Tipps für Wanderer, Radwanderer und Jedermann, der gerne unterwegs ist



Durch die 3 x 3m Quadrate haben es Retter und Helfer einfacher, die Positionen zu finden und zu helfen.

Die Folgen des Klimawandels betreffen auch uns. Sommerzeit ist Wanderzeit. Klettern die Temperaturen jedoch über die 30-Grad-Marke, kann eine Wanderung schnell sehr anstrengend oder sogar gefährlich werden. Wandertouren im Hochsommer sollten so früh wie möglich begonnen werden. Dass Trinken an heißen Tagen wichtig ist, dürfte keine Neuigkeit sein. Verspürt man Durst, hat man eigentlich schon zu lange gewartet. Am besten ist es, regel-





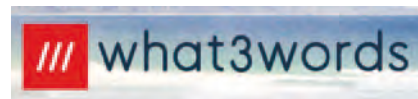
Das Quadrat an dieser Position spiegelt unsere Hausanschrift des Landesverbandes wieder: Jägerstr. 20a.

mäßig kleine Mengen zu trinken. Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor gehört bei einer Wandertour im Sommer zur Grundausrüstung. Auch eine Kopfbedeckung macht Sinn. Regelmäßige Pausen im Schatten helfen dabei, sich vor Überhitzung zu schützen. Sollte es trotzdem zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen, ist es oft schwierig, am Telefon den Rettungskräften richtig zu erklären, wo der Verletzte bzw. Erkrankte sich befindet. Hier hilft die neue kostenlose App: what3words.

Dabei ist die Welt in 3m x 3m große Quadrate aufgeteilt und jedem ist eine einmalige Kombination von drei Worten zugeteilt. Dadurch kann man alle Punkte

auf der Welt finden. Millionen von Menschen wenden what3words an, um für mehr Sicherheit zu sorgen, effizienter agieren zu können und einfacher an ihr Ziel zu kommen.

Überall auf der Welt nutzen Notfalldienste und Nichtregierungsorganisationen



what3words, um Menschen, die in Not sind, zu lokalisieren und ihnen zu helfen.

Die Nutzung ist ganz einfach. Man lädt die kostenlose App auf sein Handy und kann sofort sehen, wo man sich befindet. Die drei Worte, die diesen Standort definieren sind schnell zu erkennen.

ABER Achtung:
Das ist KEIN NOTRUF,
sondern eine Standort-
bestimmung!

Der Notruf muss unabhängig davon abgegeben werden.

Ihre Gisela Gehrman

Bilder: What3words
Vorstandsbild: Dorit Schulze



Die kneippsche Gesundheitslehre wurde in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt

Heute teile ich gerne meine Freude mit allen Lesern unseres Niedersachsen-Infos, denn dem Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen wurde das von Frau Kaiser erstellte und eingereichte Konzept „Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach den 5 Elementen der kneipp’schen Gesundheitslehre“ als Bildungsurlaub anerkannt.



Hallo und guten Tag.
Sie wollten schon immer etwas für Ihre Gesundheit tun und wissen nicht, welche Optionen es gibt, dann lesen Sie weiter.

Die kneipp’schen Anwendungen lassen sich relativ einfach in den Alltag integrieren und sind auch noch sehr kostengünstig, das sind doch starke Argumente in unserer heutigen Zeit - für alle Generationen.

Kommen Sie und Sie werden erfahren, dass Kneipp mit seiner Gesundheitslehre ziemlich aktuell ist.

5 Kneipp-Elemente und 5 Tage Zeit um Ihnen ganz viel Wissen zu jedem Element zu vermitteln. Neben der Kneipptheorie erfahren Sie auch, wie z. B. Ihr Immunsystem arbeitet, warum kaltes Wasser Schmerzen reduziert und der Darm als zweites Gehirn bezeichnet wird oder wie Sie eine bewegte Pause gestalten können und welche Heilkräuter in Sebastian Kneipps Hausapotheke gehören.

Doch was ist nun Bildungsurlaub und wer bekommt diesen, dazu will ich Sie

gerne informieren.

Wie für Vieles haben wir dafür das Niedersächsische Gesetz über den Bildungsurlaub für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, in dem alles klar definiert ist. Innerhalb eines Kalenderjahres stehen Ihnen als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer 5 Arbeitstage zu, und diese können bei Bedarf auf zwei Jahre, also 10 Tage ausgedehnt werden, wenn Sie dem Unternehmen länger als 6 Monate angehören und Sie an 5 Tagen in der Woche arbeiten.

The screenshot shows the website www.bildungsurlaub.de. The main content area is titled "Bildungsurlaub in Niedersachsen". Under the "Aktuelles" (News) section, there is a headline: "Bildungsurlaub online: in Niedersachsen dauerhaft möglich". The text below states: "Das niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur hebt die Befristung für die Erlaubnis zur Durchführung von Bildungsurlauben in Online-Form auf. Die Entscheidung ist einem **Erfass vom 09.06.2022** zu entnehmen. Dabei muss neben den auch für Präsenzveranstaltung gültigen Anforderungen gewährleistet sein, dass:"

Hier können Sie alles über Bildungsurlaub in Niedersachsen nachlesen.

Der Bildungsurlaub muss wenigstens 4 Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber beantragt werden.

Wird Ihr Bildungsurlaub vom Arbeitgeber genehmigt, zahlt der Arbeitgeber den Lohn bzw. das Gehalt weiter, so wie bei einem regulären Urlaub.

Weiter anfallende Kosten, wie Kursgebühren, Fahrtkosten, ggf. Kosten für eine Unterkunft oder Unterrichtsmaterialien übernimmt der Arbeitgeber nicht. Diese müssen die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer selber tragen.

Doch an dieser Stelle sollte nicht unerwähnt bleiben, dass Sie sich auch privat zu diesem Bildungsurlaub anmelden können.

Weitere detaillierte Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie unter dem nachfolgenden Link:

<https://www.bildungsurlaub.de>

Herzlichen Gruß
Ihre Roswitha Kaiser



Bilder: Roswitha Kaiser
Vorstandsbild: Dorit Schulze



Überlegungen zum Thema „Bewegung“!



Wenn wir uns mit dem Thema „Bewegung“ beschäftigen, stoßen wir als Kneipianer sofort auf die „Säule“, die schon Sebastian Kneipp erkannt hat. „Bewegung“ hatte für Kneipp immer unterschiedliche Inhalte. Je nachdem, mit welchen Gebrechen die Menschen zu Kneipp kamen.

Wenn wir uns die Definitionen und Empfehlungen z. B. der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder der EU zu „Bewegung“ anschauen, wird es nicht übersichtlicher. Keine Beiträge, die evtl. schon mal für Otto Normalo übersetzt wurden. Wenn wir z. B. auf deutschsprachige Informationsschriften schauen, stehen wir vor

einem Berg von Regierungsempfehlungen, Krankenkasseneempfehlungen, Sportorganisationsempfehlungen und anderen Einrichtungen, die es gut mit uns meinen. Oder die damit ihre Geschäfte betreiben.

Was tun in diesem Wirrwarr? Meine Empfehlung ist gelassen bleiben und sich das eigene Bewegungsprofil einmal anschauen. So wie Kneipp es mit seinen „Kunden“ gemacht hat.

Unser Körper interpretiert jede Bewegung, die wir ausführen als eine Aufgabe, die er möglichst effizient erledigen will. Der Körper passt sich an. Unabhängig von Alter und Vorgeschichte. Ob es die schwere Arbeit ist

oder nur eine kleine Bewegung mit viel Fingerspitzengefühl. Der Körper passt sich an. Immer! Organisiert sich an der gestellten Aufgabe. Selbst „Nichtstun“ wird als „Bewegungsaufgabe“ interpretiert. Strukturen werden gefestigt und damit die Beweglichkeit eingeschränkt. Der Mensch versteift. Elastizität geht verloren, die Koordinationsfähigkeit geht zurück. Auch die Bewegungszentren in unserem Gehirn bauen ab! Es wird ja nichts mehr gebraucht. Unser Körper ist immer sehr effektiv. Der Körper passt sich an. Energie wird eingespart und gewöhnlich in Form von Fettpolstern an Stellen eingelagert, die körpernah sind.

In der Körpermitte, am Bauch, am Gesäß .. ! Für „schlechte“ Zeiten eben. Bitte schauen Sie sich nach Ihrem individuellen Bewegungsprogramm um.

Egal wie groß oder klein, einfach oder doch eher etwas anspruchsvoller. Ihr Körper reagiert immer mit ANPASSUNG. Schauen Sie in Ihren Verein! Welche Angebote gibt es? Lassen Sie sich gerne auch anleiten.

Und wenn sie 90 oder 100 Jahre alt sind, dauert es eben etwas länger!

Bitte machen Sie sich diese Hinweise auch bei jeder noch so kleinen, einfachen

oder komplexen Bewegung immer wieder bewusst. Legen Sie gerne noch eine kleine Schippe nach und spüren bereits nach kurzer Zeit, dass es besser geht, dass es sich lohnt. Nur eigenes Tun zählt, und keine Maschine kann Ihnen das abnehmen.

Und: Nehmen Sie sich gerne auch neue Bewegungsaufgaben vor.

Mit kneippschen Grüßen
Bernhard Haug

*Bilder: B. Haug und Pixabay
Vorstandsbild: Dorit Schulze*



Unsere Landeshauptversammlung am 15.04.2023 in Bruchhausen/Vilsen



Ein Blick in ein Gruppengespräch



Die Delegierten im Saal, vorne der Beirat

Die alle zwei Jahre stattfindende Jahreshauptversammlung wurde dieses Jahr im Restaurant "Dillertal" in Bruchhausen/Vilsen durchgeführt. Der Vorstand konnte um die 100 Delegierte und Gäste begrüßen. Die Moderation übernahm das Vorstandsmitglied Ralf Mohnhaupt.

Zuerst wurden die digitalen Grußworte unserer Präsidentin, Frau Haubrich, MdL, abgespielt. Danach folgte ein kurzer Vortrag der Ärztin Susanne Widenka aus Wunstorf.

Weiter ging es mit dem Hinweis und der Vorstellung der neuen Vereinssoftware, die vom Kneipp-Bund beworben wird.

Es folgten Gruppengespräche mit allen Anwesenden, bei denen individuelle Themen besprochen wurden. Nach ca. 40 Minuten sind

diese beendet worden. Über die Ergebnisse wird der Vorstand, der die Gespräche geführt hat, innerhalb der nächsten Wochen diskutieren.

Es folgte die offizielle Eröffnung der Landeshauptversammlung.

Die Tops wurden genehmigt, die Berichte vorgetragen und dem Vorstand die Entlastung erteilt.

Frau Kaiser stellte das neue

Leitbild des LV vor, dieses steht für jedermann als PDF-Datei im Download-Bereich unserer Homepage bereit.

Herr Haug erwähnte, dass allen Kneipp-Vereinen Muster von Briefen und Flyern zugemalt wurden, die diese nutzen können, um sich u. a. in der Außenwirkung besser darzustellen.

Der Vorstand bestätigte den Delegierten, dass es auch in 2024 wieder Regionalkonferenzen geben und im Frühjahr ein Kita-Event stattfinden wird.

Da es keine weiteren Fragen mehr gab, schloss Herr Mohnhaupt die Landeshauptversammlung gegen 15 Uhr.

Zufrieden fuhren alle Delegierte und Gäste nach Hause.

Text und Bilder: Vorstand



von links: Frau Kaiser, Frau Deschler, Frau Tonn, Frau Rudolf, Herr Haug, Frau Gehrmann und Herr Monhaupt (Vorstand und MA des LV)

Kneipp-Worldwide

die internationale Konföderation der Kneipp-Bewegung

Gegründet wurde Kneipp Worldwide 1962 von den deutschsprachigen Kneipp-Verbänden in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Heute besteht die internationale Konföderation aus einem breit verzweigten Netzwerk in der EU bis hin zu Südkorea, Nord- und Südamerika. Insgesamt vertritt Kneipp Worldwide Verbände und Einzelmitglieder aus insgesamt 40 Ländern.

... IN EUROPA: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Italien, Liechtenstein, Österreich, Schweiz, Slowenien, Ungarn

... AUSSERHALB EUROPAS: Australien, Brasilien, Chile, Indien, Kanada, Südkorea, USA.

Kneipp Worldwide bietet internationalen Austausch, Know-how und Unterstützung beim Aufbau der ehrenamtlichen Strukturen. Kneipp Worldwide koordiniert Maßnahmen der angeschlossenen Institutionen; ein weiterer wichtiger Arbeitsbereich sind überregionale Veranstaltungen wie Fortbildungen oder Kongresse.

Kneipp Worldwide fördert den Erfahrungsaustausch

über Kneippsche Naturheilverfahren sowie gesundheitsfördernde Projekte, besonders mit Kindern und Jugendlichen in aller Welt.

Die Präsidentschaft wechselt regelmäßig innerhalb der Kneipp-Bünde.

Freude für die internationale Kneipp-Bewegung geleistet hat, und die er ebenso fortführen möchte.

Eines der wichtigsten Projekte von Kneipp-Worldwide ist das Organisieren der Kneippiaden, (Internationale



Mag. Georg Jillich (Kneippbund Präsident Österreich) folgt Ingeborg Pongratz, MdL a.D. als Präsident von Kneipp-Worldwide

Bei der Präsidialratssitzung von Kneipp-Worldwide, die in diesem Jahr im Vorfeld der Internationalen Kneipp Aktionstage (IKAT) stattfand, wurde Mag. Georg Jillich einstimmig zum neuen Präsidenten gewählt.

Ingeborg Pongratz, MdL a.D., die seit 2017 die Präsidentschaft von Kneipp-Worldwide innehatte und künftig als Vize-Präsidentin zur Verfügung steht, übergab ihr Amt an ihren Nachfolger, der ihr herzlich für die großartige Arbeit dankte, die sie mit so viel Herzblut und

Kneipp-Aktionstage, IKAT) die an den unterschiedlichsten Austragungsorten alle 2 Jahre stattfinden. Veranstalter ist immer ein Mitgliedsland von Kneipp-Worldwide. Dieses Jahr war es Österreich, wo auch die Kneippiade 2023 vom 18. - 21.05.2023 in Baden bei Wien stattfand.

Wenn Sie mehr über Kneipp-Worldwide erfahren möchten, besuchen Sie gerne deren Internetseite unter:

<https://kneippworldwide.kneippbund.de/>

Kneippiade 2023 in Baden bei Wien

Vier Tage lang tagten Kneipp-Freunde aus aller Welt



(links): Unsere Delegierten des Landesverbandes Niedersachsen-Bremen, Frau Kaiser und Frau Gehrmann (Vorstand LV Nds.-Bremen e.V.); (rechts) die Delegierten aus Litauen

Vom 18. bis 21. Mai war Baden bei Wien Austragungsort der internationalen Kneipp-Aktionstage. Ein abwechslungsreiches Programm aus kneipp'schen und kulinarischen Highlights erwartete die Teilnehmer, die von weit her angereist waren, um sich mit anderen Kneipp-Freunden aus aller Welt auszutauschen, zu vernetzen und gemeinsam die Kneipp-Bewegung hochleben zu lassen.

Beim feierlichen Einzug der 26 anwesenden Kneipp-Verbände im Rahmen der großen Eröffnungsfeier im Congress Casino Baden wurde deutlich, dass das ganzheitliche von Sebastian Kneipp begründete Gesundheitsprogramm weit über die Grenzen von Österreich und Deutschland hinweg gelebt

wird. „Wir durften nicht nur viele Gäste aus Österreich und Deutschland, sondern auch Gäste aus der Schweiz, aus Südtirol, Ungarn, Litauen, Rumänien, Tschechien und Südkorea begrüßen“, freut sich Mag. Georg Jillich, Präsident des Österrei-

chischen Kneippbundes, der dieses Jahr die große Ehre hatte, diese internationale Veranstaltung unter dem Dach von Kneipp Worldwide auszurichten.

Ein besonderer Kneippiade-Höhepunkt war der Versuch, den Niederösterreich-Re-



Die Delegierten und Kneippies beim Gassentanz



Im Foyer des Casinos vor der großen Eröffnungsfeier

kord im Gassentanz, der 2019 in der Wiener Neustadt mit 338 Tänzern aufgestellt wurde, zu brechen. In Zusammenarbeit mit dem Verein „Tanzen ab der Le-

bensmitte“, der den Rekordversuch veranstaltete, konnte den Kneippiade-Teilnehmern dieses nicht alltägliche Erlebnis möglich gemacht werden.

Sage und schreibe 483 Menschen tanzten letztendlich unter Anleitung von Ursula Palfy (Landesvorsitzende „Tanzen ab der Lebensitte“) gemeinsam begeistert zu den Klängen der Tritsch Tratsch Polka von Johann Strauss II. und stellten damit einen neuen Rekord auf!



Unsere Präsidentin Frau Haubrich mit Herrn Mag. Jillich, dem neuen Präsidenten von Kneipp Worldwide

Am Samstag fand ein Fachsymposium zum Thema „Prävention von Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen mit Schwerpunkt Kinder“ statt, bei dem Experten aus dem In- und Ausland ihre Fachexpertise einbrachten und unterschiedliche Aspekte dazu diskutierten.

Wanderungen in und um Baden, etwa durchs idyllische Helenental und durch die schönen Weingärten nach Gumpoldskirchen, ein gemeinsames Singen im Kurpark, ein unterhaltsamer Kneipp-Frühlingsball mit Live-Musik, gemütliche Heurigenbesuche, Filmvorführungen, Stadtführungen, exklusive Weinverkostungen, ein gemeinsamer Gottesdienst und ein abschließen-



Im Kurpark von Baden

der Frühschoppen rundeten das vielfältige Veranstaltungsprogramm ab.

**Text: Vorstand LV und Kneipp-Worldwide
Bilder: Vorstand LV**

Deisterrunde mit ergiebigem Treffen in Garbsen



Vertreter der Kneipp-Vereine Wunstorf, Wennigsen/Gehrden, Hannover, Garbsen und Herr Heinelt als Vereinsberater

Lange schon gibt es einen erfolgreichen Erfahrungsaustausch der Kneipp-Vereine in der Deister-Region bis ins Schaumburger Land, einschließlich Hannover. Nachdem in der Vergangenheit oft der Verein in Wunstorf in seine Geschäftsräume eingeladen hatte, musste der Kreis coronabedingt leider über zwei Jahre pausieren. Erst im September 2022 gab es – erneut in Wunstorf und auf Initiative von Petra Deschler – wieder eine harmonische und thematisch ergiebige Zusammenkunft (s. Foto). Diese veranlasste die erstmals teilnehmende Peggy Ahlborn

vom Nachbarverein in Garbsen, spontan zum nächsten Treffen in ihre Geschäftsstelle im Kohake-Zentrum einzuladen.

Und so kamen – wie bereits zuvor – Ende April Vertreter der Kneipp-Vereine Barsinghausen, Hannover, Wennigsen/Gehrden, Wunstorf, der gastgebende Verein Garbsen und Werner Heinelt, Beiratsmitglied und Verbandsberater des Landesverbandes, zusammen, um gemeinsam interessante Themen rund um die fünf kneippischen Elemente und die allgemeine Vereinsarbeit zu diskutieren. Ohne detaillierte Tagesordnung

stellte zunächst jeder Verein sein aktuelles Angebot vor. Danach kam unter anderem ausführlich zur Sprache, wie dem auch in vielen anderen Vereinen anzutreffenden Alterungsprozess begegnet werden kann. Eine Ausweitung der Zusammenarbeit wurde von allen befürwortet, um manchmal nicht ausgelastete Veranstaltungen mit Hilfe von Anmeldungen der Nachbarn sicherzustellen. Konkret wurde vereinbart, die Homepages gegenseitig zu verlinken, um so allen Mitgliedern einen schnellen Zugriff auf die Angebote der anderen Vereine zu ermöglichen. Einen

wichtigen Schritt zu besserer Zusammenarbeit hatten die Teilnehmer schon beim Vortreffen in Wunstorf vereinbart, sich nämlich gegenseitig die für eigene Mitglieder oft günstigeren Teilnahmegebühren, auch den Mitgliedern anderer Kneipp-Vereine einzuräumen.

Ein weiterer gravierender Punkt wurde von Karl-Heinz Pfennig aus Barsinghausen angesprochen:

Nachdem er entgegen der bisherigen Praxis die Erfahrung gemacht hat, dass die regional führende Tageszeitung keine Ankündigungen von Veranstaltungen mehr brachte, nahm er Kontakt zur Redaktionsleitung auf. Die ausführliche Stellungnahme ergab, dass man auf-

grund von festgestelltem geändertem und verringertem Leseverhalten der digitalen Inhalte ab Mai grundsätzlich deutlich weniger Kurz Hinweise auf künftige Angebote bringen wollte. Stattdessen verwies man auf die eigene Medienarbeit der Vereine insbesondere auf deren Homepages, was nicht nur für Kneipp-Vereine aufgrund des Altersdurchschnitts der Mitglieder unbefriedigend ist. Hierzu wird sich jeder Verein seine eigenen Gedanken machen müssen.

Ferner gab Karl-Heinz Pfennig noch einen Hinweis auf die Gestaltung einer neuen Vereinswebseite.

Diese kann völlig kostenlos von dem Förderverein für regionale Entwicklung in Brandenburg nach eigenen Wün-

schen erstellt werden. Kontakt:

info@foerderverein-regionale-entwicklung.de.

Es sind dem Verein lediglich die Texte und Bilder für die eigene Webseite zur Verfügung zu stellen.

Weitere wichtige Themen der Zusammenkunft waren die unterschiedlichen Erfahrungen mit Vereinsverwaltungsprogrammen und die Vor- und Nachteile von viertel- oder halbjährlich zu erstellenden Programmheften, einschließlich deren Verteilung. Das Treffen endete mit Dank an die Gastgeber und der Einladung zur nächsten Deisterrunde am 06. Oktober beim Kneipp-Verein Hannover.

**Text: Peter Wannemacher, Beirat
Foto: Petra Deschler und deister.de**



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

RECHTE DES VORSTANDS

Nur wer seine Rechte kennt, kennt auch ihre Grenzen

Oberstes Organ im Verein ist die Mitgliederversammlung. Sie ist der „Boss“. Im BGB heißt es dazu: Die Angelegenheiten des Vereins werden durch Beschluss der Mitgliederversammlung geordnet (§ 32 Abs. 1 Satz 1 BGB). Allerdings können die Mitglieder durch entsprechende Regelungen in der Satzung Teile ihrer Rechte abgeben. Dann handelt meist der Vorstand für sie. Doch was bedeutet das für die Haftung?

Ihre Rechte als Vorstand ergeben sich zum einen aus Ihrer Aufgabe der Geschäftsführung, zum anderen aus den gesetzlichen Vorgaben bzw. der Satzung Ihres Vereins. Ausgangspunkt aller Überlegungen ist die gesetzliche Befugnis des Vorstands, den Verein gerichtlich und außergerichtlich zu vertreten (§ 26 Abs. 1 Satz 2 BGB). Mit dieser gesetzlichen Befugnis ist der Vorstand ein unentbehrliches Vereinsorgan, weil ohne ihn der Verein nicht handlungsfähig wäre.

Die Außenvertretung beinhaltet die Vertretung des Vereins nicht nur gegenüber Dritten, sondern auch gegenüber Behörden und Gerichten. Diese Aufgabe kann auf kein anderes Vereinsorgan übertragen werden. Jeder Verein muss deswegen einen vertretungsberechtigten Vorstand haben (§ 26 Abs. 1 BGB). Aber mit Blick auf die Frage nach möglichen Haftungsrisiken ist

ganz entscheidend, dass Sie als Vorstand Ihren Handlungsrahmen genau beachten.

Beispiel: Die Satzung erlaubt es Ihnen, über Rechtsgeschäfte bis 10.000 Euro in eigener Regie im Vorstand zu entscheiden und zu beschließen.

Damit haben Sie das Recht, Geschäfte bis zu dieser Höhe eigenständig abwickeln zu können. Aber Sie haben auch die Pflicht, bei darüber hinausgehenden Geschäften vorher die Mitgliederversammlung entscheiden zu lassen. Sagt diese Nein, sind Sie ohne Wenn und Aber an diesen Beschluss gebunden.

An diesen zwei Rechtsvorschriften führt kein Weg vorbei

Die Mitgliederversammlung ist immer dann zu beteiligen, wenn es das Gesetz zwingend vorsieht. Diese Regelungen können durch Satzungsnormen nicht abgeändert wer-

den. Im Vereinsrecht gibt es zwei zwingende Grundsätze, die die Amtsführung des Vorstands beschränken:

- Der Vorstand kann den Verein nicht ohne Beschluss der Mitgliederversammlung auflösen (§ 41 Satz 1 BGB).
- Der Vorstand hat die Mitgliederversammlung einzuberufen, wenn es das Vereinsinteresse erfordert (§ 36 BGB).

Was ist unter dem Vereinsinteresse zu verstehen?

Aber wann ist ein Punkt erreicht, bei dem eine Amtshandlung das Vereinsinteresse so stark berührt, dass nur die Mitgliederversammlung darüber entscheiden kann?

Nun, das ist immer dann der Fall, wenn für den Verein existenzielle Fragen besprochen werden müssen, die eine Entscheidung der Mitglieder unumgänglich machen.

Anwassern an Kneipps Geburtstag



Die Gemeinde hatte das Wassertret- und Armbecken nach dem Winter gereinigt und mit neuem Wasser befüllt.

Sogar Ihlows Bürgermeister Arno Ulrichs kam zum diesjährigen „Anwassern“ und begrüßte die Auricher Kneippianer.

Text und Bild: Harald Diemel

Die Auricher Kneippianer beim „Anwassern“

Gerade am 17. Mai 2023, dem 202. Geburtstag von Sebastian Kneipp, als wir zum Anwassern wollten, spielte das Wetter nicht mit. An den vorangegangenen und den nachfolgenden Tagen war das Wetter früh-

lingshaft, aber am 17. Mai kühl und windig. Trotzdem ließ sich eine Gruppe echter Kneippianer aus Aurich nicht davon abhalten, mit dem Fahrrad zum Wassertretbecken in das 10 km entfernte Ihlow zu fahren.

Das Wasser ist nicht böse, es ist ein liebliches, ein freundliches Mittel der Besserung und Heilung.

Zitat Sebastian Kneipp



Die mutigen Auricher nach dem Wassertreten mit dem Bürgermeister Arno Ulrichs (Mitte)

Aber sicher: Pedelec-Kurs mit der Polizei



Gleich geht's los, die Theorie ist abgeschlossen

Unter dem Motto: „Fit mit dem Pedelec“ fand am 31. Mai 2023 auf dem großen Gelände der Feuerwehr Barsinghausen ein Übungskurs für zehn aktive Radfahrer/innen der Rad-Wandergruppe des Kneipp-Vereins Barsinghausen statt. Der Kurs wurde angeboten und durchgeführt vom Präventionsteam der Polizei, namentlich vom PHK Karsten Schröder (Polizeiinspektion

Garbsen), und unter tatkräftiger Mitwirkung des Kontaktbeamten der Barsinghäuser Polizei, Stefan Klaus.

Zu Beginn stand Theorie auf dem Programm, wobei auch die verkehrsrechtlichen Belange nicht zu kurz kamen. Aber dann ging es auf den Hof. Nach einer klaren Absprache und Regeln folgten für die Teilnehmenden viele motorische Übungen: sicheres Auf- und Absteigen, Sla-

lomübungen und Kurven fahren (die Acht), sicheres Bremsen aus hoher Geschwindigkeit.

Bis auf kleine Bodenberührungen wurde der Kurs erfolgreich und sicher absolviert. Interessant und lehrreich waren diese vier Stunden allemal.

**Text und Fotos: Dieter Ludwig,
Kneipp-Verein Barsinghausen**



Links: Eine Teilnehmer/in bei Übungsaufgaben; Rechts: Die Rad-Wandergruppe nach erfolgreicher Beendigung

Der Kneipp-Verein im Gespräch mit der BÜRGERKÜCHE – Cuxhaven e.V.

„Wir freuen uns über jeden Gast“



Gerlinde Melcher rechts im Gespräch mit Frau Inge Bühner von der Bürgerküche

Birgit Schütt ist Mitglied des Kneipp-Vereins Cuxhaven e.V. Bei einem Gespräch kamen Teamvorstandsmitglied Gerlinde Melcher und sie auf das Thema Bürgerküche zu sprechen, wo sich Birgit Schütt bereits aktiv einbringt. In einem Gespräch mit ihr und Küchenleiterin Inge Bühner erfuhr Gerlinde Melcher mehr...

Gerlinde Melcher: Liebe Frau Bühner und liebe Frau Schütt, ich freue mich, dass Sie sich Zeit genommen haben, um uns einige Informationen zum Thema Bürgerküche zu geben. Was ist die Bürgerküche und wie kam es zu dieser Gründung?

Inge Bühner: Die Bürgerküche ist ein Projekt, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zu unterstützen. Angefangen hat alles mit der Wärmestube der Diakonie mit einem Frühstück in der Marienstraße 50. Dann hat es sich in Zusammenarbeit mit der TAFEL allmählich weiterentwickelt. Da das Gebäude in der Marienstraße 50 der Diakonie nicht mehr zur Verfügung stand, mussten wir umziehen – leichter gesagt als getan, da die Leitung der Diakonie kein Kochangebot in den neuen Räumen plante. Mit großartiger Unterstützung gab es eine Lösung: Wir gründeten den Verein „Bür-

gerküche – Cuxhaven e.V.“ und fanden in der Kapitän-Alexander-Straße 50 auf der Wasserseite eine neue Bleibe. Alle Spenderinnen und Spender, alle Unterstützerinnen und Unterstützer waren von der Notwendigkeit dieses Projektes, dieses Vereins überzeugt. Stellvertretend für die vielfältige und große Unterstützung sollen hier insbesondere Uwe Santjer, Norbert Plambeck, der Lionsclub und das Autohaus Manikowski genannt werden.

Gerlinde Melcher: Wie ist der Verein aufgebaut?

Inge Bühner: Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ehemaligen Wärmestube gründeten am 9.3.2022 den Verein Bürgerküche-Cuxhaven e.V.. Der Vorstand besteht aus sechs Personen, mit dem Vorstandsvorsitzenden Herrn Dr. Bühner. Als Küchenleiterin bin ich im Vorstand vertreten. Der Verein hat ca. 100 Mitglieder.

Gerlinde Melcher: Wo finden wir die Bürgerküche und wann hat sie geöffnet?

Birgit Schütt: Die Bürgerküche befindet sich in der Kapitän-Alexander-Straße 50 auf der Wasserseite! Geöff-

net hat sie jeden Dienstag und Donnerstag von 12 – 14 Uhr. Mittwochs findet das Klöncafé von 15-17 Uhr statt.

Gerlinde Melcher: Wer kann am Essensangebot teilnehmen und was kostet es?

Birgit Schütt: Jede Person, die möchte, kann das Essensangebot nutzen. Wer in der Lage ist, einen Obolus zu spenden, kann dies tun – es gibt einen Orientierungsbeitrag von 3€ je Essen (bei Essenslieferung nach Hause kommen 2€ Zustellungskosten dazu). Die Bürgerküche freut sich über jeden Gast, der für das Essen eine Spende entrichten kann – damit kann dann das Essen für Menschen in Not finanziert werden.

Gerlinde Melcher: Woher weiß ich, was es zu essen gibt? Gibt es auch fleischlose Gerichte?

Inge Bühner: Es gibt keinen festgelegten Speiseplan. Der Speiseplan richtet sich nach den Lebensmittelangeboten und Preisen. Wir möchten regional und saisonal kochen – möglichst kosten-

deckend und dabei unsere Kreativität einfließen lassen. Wichtig: Bitte bei Interesse unbedingt am Vortag unter Tel. 04721 – 437881 anrufen und das Essen bestellen – dabei erfahren Sie auch gleich aus erster Hand, was gekocht wird. Und ja, es gibt auch fleischlose Gerichte – alle Gerichte werden auch vegetarisch angeboten.

Gerlinde Melcher: Was sind Ihre Erfahrungen im Rückblick und welche Herausforderungen sehen Sie in der jetzigen Zeit?

Inge Bühner: Die Bereitschaft, die Bürgerküche zu unterstützen, ist sehr groß. Es können derzeit ca. 70 Mahlzeiten zubereitet werden und es besteht noch ein wenig „Platz nach oben“. Wir freuen uns über jede neue Anfrage, über jeden neuen Gast!

Gerlinde Melcher: Wie kann die Bürgerküche unterstützt werden?

Inge Bühner: Wie Sie aus eigener Erfahrung in Ihrem Verein wissen, freut sich jeder Verein, so auch die Bürgerküche, über eine mög-

lichst große Mitgliederschaft und Spenden. Für die Bürgerküche ist insbesondere auch eine positive Weiterempfehlung unserer Angebote sehr wichtig. Und wir sind auch offen für andere Aktivitäten, die in unseren Räumlichkeiten stattfinden können.

Anfragen und Infos gerne unter Tel. 04721 – 437881.

Gerlinde Melcher: Herzlichen Dank für das Gespräch und ich freue mich auf ein Wiedersehen in der Bürgerküche!

“Kochkurs mit Inge Bühner in der Bürgerküche”

Bei Interesse bitte direkt beim Kneipp-Verein unter der Telefonnummer 04721/25222 (auf den AB sprechen) oder per E-Mail unter info@kneipp-verein-cuxhaven.de anmelden. Bei großer Nachfrage gibt es vielleicht auch einen Folgekurs. Wir freuen uns auf Sie!

Text und Bilder: Gerline Melcher



BÜRGERKÜCHE - CUXHAVEN e.V.

Die wahre Vermessung der Welt

Carl Friedrich Gauß und die Kartierung des Königreichs Hannover vor 200 Jahren



Unsere Wandergruppe hatte als Pogrammpunkt zum Jahresbeginn einen Besuch zur Sonderausstellung der Stadt Celle und des Bomann-Museums für Kulturgeschichte geplant. Dieser wurde am 27.04.2023 umgesetzt. Anlass der Ausstellung sind

die ersten Erkundungsarbeiten um die Kartierung des Königreiches Hannover vor 200 Jahren durch Carl Friedrich Gauß auf den Höhenzügen zwischen Hannover und Göttingen. Eine epochemachende Vermessung, in einer Ausstellung – die wahre Vermessung der Welt – zu begreifen.

Die Messungen standen unter der Leitung des berühmten Universalwissenschaftlers und Hofrats Carl Friedrich Gauß (1777 – 1855).

Bis zum Abschluss der Messungen im Jahre 1844 wurden im früheren Königreich Hannover ca. 3.000 Punkte für vermessungstechnische Anwendungen

mit einer für damalige Verhältnisse sehr hohen Genauigkeit bestimmt.

1822 wurde von Gauß und seinen Mitarbeitern mit dem Fortschreiten der Messungen von Göttingen Richtung Norden auch das Celler Land berührt. Gauß bezog ab Mai 1822 für mehrere Wochen die Celler Ausspannwirtschaft Sandkrug. Die Winkelmessungen nahm er in den recht kleinen Laternen des Uhrturms des Residenzschlosses, sowie des Dachreiterturms der Stadtkirche St. Marien vor. Seine Mitarbeiter besetzten entfernte Stationen, um ihm von dort mit dem neuentwickelten Heliotrop Lichtsignale zu senden, so vom ca. 27 km entfernten Brelinger Berg, sowie vom ca. 28 km entfernten Falkenberg. Die Ausstellung zeigt, wie die Vermessung des Königsreichs Hannover erarbeitet wurde, beleuchtet aber auch das Leben und das weitere wissenschaftliche Wirken von Carl Friedrich Gauß.

Ein sehr interessanter Tag unserer Wandergruppe.

*Text: Rainer Kloppstein
Bilder: Boman Museum*



Das Boman-Museum Celle mit dem modernen Anbau

Tagesfahrt nach Werdum

50jähriges Bestehen des Kneipp-Vereins Jever-Schortens e.V.



Vor 50 Jahren gründete sich der Kneipp-Verein Jever-Schortens e.V..

Dieses Ereignis wurde am Sonntag, den 11. Juni 2023 von Mitgliedern und Gästen mit einem Tagesausflug nach Werdum gefeiert. Der Ausgangspunkt der ganzen Veranstaltung war die Kneipphalle in Werdum, in der gezeigt wurde, wie Wassertreten richtig gemacht wird. Im Sinne von Sebastian Kneipp gab es unter anderem weitere Angebote wie das Wechsel-Armbad, Yoga und Qigong.

Ein gemeinsames Grillen und eine Kaffeetafel, bereitgestellt durch den Gastronomiebetrieb „Ankerplatz“, rundeten diesen einzigartigen Tag ab.

Ein besonders schöner Moment war die Übergabe eines Boule-Sets als Geburtstagsgeschenk durch die Vorsitzende des Kneipp-Vereins Aurich e.V. Frau Gisela de Vries-Ley in Vertretung für den Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V..

Text und Bilder: Kneipp-Verein

links oben: Übergabe des Geburtstagsgeschenktes von der Vorsitzenden Frau de Vries-Ley

links mitte: Qi-Gong mit Ulrike Klingberg

links unten: Beim Wassertreten in der Halle Werdums mit Ilka Trageser-Focke

Rölcke bleibt Chef

Der Kneipp-Verein Lüneburg hat die Corona-Zeit gut überstanden. Bei der ersten ordentlichen Mitgliederversammlung nach der Pandemie-Pause konstatierte der Vorsitzende Erhard Rölcke, dass trotz des Ausfalls vieler Veranstaltungen und Kurse der Kontakt zu den insgesamt 230 Mitgliedern aufrecht erhalten werden konnte. 33 der Treuesten von ihnen wurden für 25-, 40- oder gar 50-jährige Mitgliedschaft mit Urkunden und Nadeln bedacht. Bei den Wahlen wurde der Wunsch nach weiterer Kon-



von links: der neue Vorstand Dr. Rolf-Dieter Aye, Marie-Luise Brust und Erhard Rölcke

tinuität deutlich: Erhard Rölcke wurde als Vorsitzender, Marie Luise Brust als Schatzmeisterin und Ingrid Lintl als Schriftführerin (nicht auf

dem Foto) wiedergewählt. Zum stellvertretenden Vorsitzenden wählten die Mitglieder Dr. Rolf-Dieter Aye.

*Text: LZ
Bild: privat*

*Zum Geburtstag wünschen
wir Ihnen alles Gute, viel
Glück und ein kleines Stück
Himmel auf Erden!*



Viele Aktivitäten sorgen für steigende Mitgliederzahlen



Gruppenfoto der ehrenamtlichen des Kneipp-Vereins bei der letzten MG-Versammlung

Im Rahmen der diesjährigen Jahreshauptversammlung des Kneipp-Vereins Münden

schaft wurden zwölf Mitglieder geehrt dazu gehörten 40-jährige, 25-jährige und



Egal, wie das Wetter ist, man bewegt sich an der frischen Luft und das tut gut!

konnte der erste Vorsitzende Karsten Rohlf im Geschäftsbericht des Vorstandes auf ein „gesundes und erfolgreiches Jahr“ zurückblicken. Auf der Tagesordnung standen neben Ehrungen und Berichten auch die Wahlen von Vorstand und Beirat. Für langjährige Mitglied-

10-jährige Jubiläen. Außerdem bedankte sich der Vorstand bei den Kurs- und Gruppenleitungen sowie den fleißigen Helferinnen und Helfern „hinter den Kulissen“ für ihre Arbeit, welche den Verein trägt. Sie alle sind ehrenamtlich aktiv und tragen durch ihr Engage-

ment zu der positiven Vereinsentwicklung bei.

Der Mitgliederbestand ist in jüngster Zeit erfreulich gewachsen. Im Jahr 2022 gab es insgesamt 99 Eintritte, denen 23 Austritte gegenüberstanden. Mit diesem Zuwachs befand sich der Kneipp-Verein Münden im vergangenen Jahr unter den Top Ten aller Kneipp-Vereine in Deutschland. Der Kneipp-Bund würdigte dies mit einer Urkunde. Der positive Trend bei den Mitgliedschaften hält auch im Jahr 2023 weiter an: bis Ende März waren bereits 35 Neuzugänge zu verzeichnen.

Das neue Bewegungsangebot Kinderschwimmen (drei Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene) sowie die Kinder- und Jugendsportgruppe MitmachZirkus konnten die größten Zuwächse verzeichnen. Bewegung ist eines der fünf Elemente der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. Nach den Einschränkungen durch die Coronapandemie in den letzten Jahren ist das Interesse an vielfältiger und gesunder Bewegung gewachsen, hier gibt es viel nachzuholen. Der Kneipp-Verein ist bemüht, dieser Nachfrage gerecht zu werden.

Im Rahmen der bundeswei-



Gemütlichkeit und Beisammensein gehören ebenfalls dazu.

ten Bewegungskampagne MOVE der Deutschen Sportjugend richtete der Kneipp-Verein Münden im Mai 2022 in Zusammenarbeit mit dem Haus der Nationen und weiteren Partnern den Aktionstag „In 10 Spielen um die Welt“ aus, der viele Familien erreichte und auf gute Resonanz stieß. Zusammen mit dem befreundeten Kneipp-Verein Eschwege fand im September eine viertägige Bustour in die Holsteinische Schweiz statt. Hinzu kommen unter anderem Wanderungen in die nähere und weitere Umgebung, ein Besuch der Domfestspiele in Bad Gandersheim, eine Bootsrundfahrt mit Fröhschoppen auf dem Fahrgastschiff „MS Weserstein“ und ein umfangreiches Ferienprogramm für Kinder. Die Kurs- und Gruppenleiter zeichneten in ihren Beiträgen ein buntes Bild der sportlichen, gesundheitsorientierten und geselligen Ak-

tivitäten.

In diesem Jahr hat der Kneipp-Verein Münden die Marke von 400 Mitgliedern überschritten. Als 400. Vereinsmitglied wurde Inna Serhieieva mit ihrer Tochter Polina ausgezeichnet. Beide kommen aus der Ukraine und sind seit einigen Monaten im Kneipp-Verein aktiv. Seit Juni 2022 beteiligt sich der Kneipp-Verein Münden am Hilfsprogramm „Aktiv für Geflüchtete“ des Landes SportBundes Niedersachsen. „Damit möchten wir unseren neuen Nachbarn in ihrer schweren Situation Gelegenheiten für Bewegung und Freude vermitteln“, so der erste Vorsitzende in seinem Bericht. Neben verschiedenen Sportangeboten mit Geflüchteten, die zurzeit mehrsprachig laufen, gibt es auch eine Hausaufgabenhilfe (Німецька з рухом – Deutsch mit Bewegung) für ukrainische Schülerinnen und Schüler. Neu im Ange-

bot: Seit März 2023 wird im Kneipp-Verein zwei Mal wöchentlich Training für Floorball angeboten, das von Iryna Kostyuk aus der Ukraine geleitet wird. 16 Kinder und Jugendliche sind hier bereits aktiv, weitere Interessierte sind willkommen. In seinem Bericht hob der erste Vorsitzende auch die vereinseigene Kneipp-Anlage im Park des Klinikums am Vogelsang hervor. Die Anlage besteht aus einem Wassertretbecken, einem Armtauchbad, einem kleinen Barfußpfad, einer Wiese sowie Tisch und Bänken zum Verweilen. Zwischen Mai und September stehen die Anlagen allen Kneippfreunden zur freien Nutzung zur Verfügung. „Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, kann gern dort zum Kneippen kommen“, lud Rohlf ein. Damit die Kneipp-Anlage während der Saison stets zur Nutzung bereit und betriebssicher ist, wird sie von fleißigen Helfern laufend in Schuss gehalten. Die Pflege liegt aktuell in den Händen von Stefan Heide und Klaus Przybilla.

Bei der positiven Gesamtentwicklung des Vereins und den vielen gesunden Aktivitäten fiel es der Mitgliederversammlung leicht, einem geringen Beitragsanstieg zuzustimmen, um die allgemeine Teuerung auszugleichen, die auch vor



links: Mitglieder beim Wassertreten und rechts Familien bei Geschicklichkeitsspielen mit den Kindern

dem Kneipp-Verein nicht Halt macht. Der Einzel- und Familienbeitrag wächst ab 2024 monatlich jeweils um 50 Cent. Dies ist die erste Beitragsänderung seit der Euro-Anpassung im Jahr 2002.

Bei den turnusmäßigen Wahlen, die satzungsgemäß alle zwei Jahre stattfinden, wurde der Vorstand ohne Veränderung in seinen Ämtern bestätigt. Auch im laufenden Jahr 2023 hat sich der Kneipp-Verein wieder einiges vorgenommen. Die

Highlights sind ein Bewegungs- und Sprach-Camp mit Familien aus der Ukraine vom 26. Juli bis 2. August in Hörnum auf Sylt, gefördert von der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung, dem LandesSportBund Niedersachsen, dem Kreissportbund Göttingen-Osterode aus Mitteln des Landkreises Göttingen, dem Verein Rock for Tolerance und dem Spendenparlament Hann. Münden, sowie eine Fünftagesreise mit dem Bus im September nach Stresa am

Lago Maggiore. Bei der Herbstfahrt sind zurzeit noch Doppelzimmerplätze frei. Aktuell läuft gerade eine Aktion zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens, außerdem gibt es Wanderungen, Ausflüge und Fahrten, Mitmachaktionen, Vorträge zu Gesundheitsthemen, einen Ernährungsworkshop und Bewegungsangebote für Kinder – alles nach dem Kneipp-Motto: aktiv und gesund.

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



**Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.**

Zitat Sebastian Kneipp

Kneipp-Verein-Vechta e.V. wählt neuen Vorstand



v. l.: Franz Bokop (Schatzmeister), Engelbert Janßen (Schriftführer), Jörg Wegmann (Vorsitzender)

Am 23. März fand die Jahreshauptversammlung des Kneipp-Vereins Vechta e.V. mit Neuwahl des Vorstandes im Moorbachhof statt.

Jörg Wegmann bleibt für weitere vier Jahre Vorsitzender des Kneipp-Vereins Vechta. Während der Mitgliederversammlung wurde er einstimmig von den anwesenden Mitgliedern in seinem Amt bestätigt. Ruth Kenkel kandidierte nicht erneut für den Posten als stellvertretende Vorsitzende. Dieses Amt blieb vakant. Franz Bokop wurde als Kassenwart für vier weitere Jahre bestätigt. Auf dem Posten des Schriftführers gab es hingegen einen Wechsel. Nach 20 Jahren kandidierte Gabi Elfreich nicht wieder und übergab ihr Amt an Engelbert Janßen, der neu

im Vorstand aufgenommen wurde. Der Vorsitzende und der Kassenwart bedankten sich bei Ruth Kenkel und Gabi Elfreich für ihr Engagement im Vorstand. Gabi Elfreich wurde von der Versammlung zum Ehrenmitglied ernannt.

Auch dieses Mal gab es wieder diverse Ehrungen für Mitglieder des Kneipp-Vereins Vechta. Auf der Versammlung wurden dann Helga Driessen und Ursula Klöker-Supe für 25 Jahre Mitgliedschaft und Stephan Stukenborg für seinen über 20-jährigen Einsatz durch den Vorstand geehrt.

Schriftführerin Gaby Elfreich berichtete über die verschiedenen Aktivitäten im abgeschlossenen Geschäftsjahr, wie das Spargelesen, die

Fahrt ins Blaue, regelmäßige Frühstückstreffs, Thomasmarktwanderung, Martinsgansessen und Weihnachtsfeier. Kassenwart Franz Bokop legte eine ausgeglichene Jahresbilanz des Geschäftsjahres vor. Die Übungsleiter des Kneipp-Vereins berichteten über die sportlichen Aktivitäten in den einzelnen Sportgruppen. Diese bestehen aus Gymnastik, Stuhlgymnastik, Fußball, Faustball, Schwimmen, Wassergymnastik und Radfahren. Trotz der Corona-Pandemie erhöhte sich die Mitgliederzahl im Kneipp-Verein Vechta, was er dem unermüdlichen Einsatz seiner Übungsleiter während dieser Zeit zu verdanken hat.

Informationen zu den Veranstaltungen und den sportlichen Aktivitäten können beim Vorstand, den Übungsleitern und auf der Internetseite des Kneipp-Vereins eingeholt werden. Interessierte und Neuzugänge im Verein sind herzlich willkommen. Zum Schluss bedankte sich der Vorsitzende beim Vorstand, den Übungsleitern und allen ehrenamtlichen Helfenden für ihre Tätigkeiten im Verein. Ohne sie geht es nicht.

Text und Bild: Engelbert Janßen

Besuch beim Kneipp-Verein

Der Frauenkreis Oyten macht in zeitlichen Abständen Ausflüge, um sich über verschiedenste Themen zu informieren. Dieses Mal kamen sie zum Kneipp-Verein Verden mit dem Gedanken, einiges über das Leben des Sebastian Kneipp und seinen Gesundheitsverfahren zu erfahren.

Nach der gemeinsamen Kaffeetafel hat Herr Dr. Winkelmann unseres Kneipp-Vereins die wesentlichen Punkte aus dem Leben des Sebas-

tian Kneipp und dem von ihm entwickelten Naturheilverfahren mit den 5 Elementen, wie Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung, vorgetragen.

Danach stellte Frau Meier verschiedene Anwendungen aus dem Bereich Bewegung vor, wie z.B. die Klopfmassage, und bezog dabei die Besucherinnen mit ein. Verschiedene Kräuter kamen auf den Tisch und die Gäste rieben und rochen daran.

Anschließend wurden Kräutersäckchen gebastelt.

Schließlich wurde noch das Armbad - die Tasse Kaffee des Kneippianers - gezeigt.

Die Frauen aus Oyten machten bei allen Anwendungen aktiv mit und bedankten sich für den rundum gelungenen und informativen Nachmittag herzlich.

Kneippen vom Feinsten!

Text und Bilder: Kneipp-Verein



Die Damen des Frauenkreises Oyten beim Kennenlernen und Umsetzen der 5 Elemente



Das Wassertreten



Am schönsten ist es in einem Bach, an einem flachen Seeufer, in einem richtigen Kneipp-Becken, in einem mobilen Kneipp-Becken, notfalls tut es aber auch die Badewanne zu Hause.

Das Wasser soll bis knapp unter Knie reichen. Vor Beginn müssen Ihre Füße unbedingt gemütlich warm sein. Nun stapfen Sie wie der Storch im Salat durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben.

Nach 1 bis 3 Minuten wird es unangenehm, Sie fühlen die Kälte schneidend an Füßen und Unterschenkeln. Das ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füße nicht abtrocknen, nur das Wasser

mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füße wieder warm werden.

Wassertreten wirkt wohltuend, erfrischend und heilsam, nicht nur bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, sondern auch bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, bei müden Beinen, gestörtem Stoffwechsel, Infektanfälligkeit und Wetterfühligkeit, hohem Blutdruck, Durchblutungsstörungen und übermäßig schwitzen den Füßen.

Nicht zuletzt ist es auch für Gesunde eine angenehme Mini-Erfrischungskur bei großer Hitze oder während einer Wanderung. Es stärkt die Abwehrkräfte und harmo-

nisiert das gesamte vegetative Nervensystem. Je öfter Sie es tun, desto besser wird es Ihnen gehen.

Wichtig:

Es ist Vorsicht geboten bei Menstruation, Nieren- und Blasenkrankheiten und bestimmten Durchblutungsstörungen.

Vor und nach dem Wassertreten zwei Stunden Abstand zu anderen Temperatur-Extremen wie der Sauna oder einem Kneippschen Armbad.

Wichtiger Hinweis:

Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Neue Hochbeete in der Krippe



Die Kinder besprühen die Setzlinge, ganz behutsam und vorsichtig

Derzeit beteiligt sich die Kinderkrippe Walseder Strolchennest in Kirchwalsede an dem durch den NABU Rotenburg initiierten Projekt „Säen, pflegen, ernten“.

Im Zuge dessen erhielt die Einrichtung Anfang des Jahres kostenlos zwei Bausätze krippengerechter Hochbeete inklusive Füllmaterial, Sämereien und Werkzeug.

Ziel dieses Projektes ist es, die Kinder an das selbstständige Gärtnern heranzuführen. Unterstützt wird das Ganze durch zwei Ruheständlerinnen der Gemeinde. Sie haben diesbezüglich eine Patenschaft übernommen und nehmen sich gerne Zeit für die Kleinsten, um diese zu begleiten und zu unterstützen. Das

Projekt verbindet laut NABU „gesunde Ernährung mit Naturerlebnis und sozialem Engagement, sowie das Miteinander von Generationen.“ Es ergänzt das bereits vorhandene Kneippkonzept der Einrichtung, in der die gesunde Ernährung selbstverständlich ein wesentlicher

Baustein ist.

An einem Wochenende im Frühjahr wurden die Eltern mit ihren Kindern dazu eingeladen, die Hochbeete im Außenbereich der Einrichtung während einer gemeinsamen Aktion aufzubauen und zu befüllen. Gemeinsam mit den Paten wurde dann geplant, nach den Eisheiligen Obst und Gemüse sowie Kräuter dort zu pflanzen und zu pflegen. Hierfür wurden vorab einige Wochen zuvor von den Kindern gemeinsam mit ihren Paten Sämereien in Frühbeete ausgesät, die täglich von den Kindern versorgt wurden. Dann war es endlich soweit- die Sämlinge durften an ihren endgültigen Standort versetzt werden. Die Kinder setzten gemeinsam mit den Hochbeetpaten die Pflanzen



Das Hochbeet nimmt Formen an!



Die Hochbeete sind von den Eltern, Erzieher/innen und den Kindern gebaut und fertiggestellt worden. Die Pflänzlinge wurden eingesetzt.

um. Ganz vorsichtig und behutsam mussten die kleinen Pflänzchen behandelt werden. Kürbis, Gurken, Tomaten und Kohlrabi wachsen nun um die Wette. Direkt eingesät wurden Erbsen, Möhren und Radieschen. Auch die Erdbeerpflanzen bekamen ein neues Zuhause und treiben inzwischen viele Blüten und Fruchtstände aus. Nun wartet man gespannt auf die erste Ernte. Gefördert wird das Projekt

durch die BINGO-Umweltstiftung und den Landkreis Rotenburg, die Organisation hat der NABU Rotenburg.

„Wir freuen uns, dass wir nun neben den bereits vorhandenen kleineren Hochbeeten noch einmal viel Fläche dazu gewonnen haben, um unser Gemüse und unsere Kräuter anzubauen. Jeden Morgen bieten wir in den Gruppen ein gesundes Frühstück für die Kinder an.

Nun können wir uns in Zukunft auch aus dem eigenen Anbau bedienen. Das ganzheitliche Erleben vom Samenkorn über den Spross bis hin zur erntereifen Pflanze ergänzt unser bestehendes Kneippkonzept, in dem ein Schwerpunkt natürlich auf gesunder Ernährung liegt. Ein täglich angebotener kleinkindgerechter Kräutertee gehört genauso zur Routine wie frisches Obst und Gemüse der Region. Das Engagement der Kinder ist sehr groß - sie möchten sich beteiligen, mitentscheiden, helfen und verantwortlich sein, um dann stolz ihre Ernte zu genießen. „Und lecker ist es allemal!“ so Katja von der Brehling, Einrichtungsleitung des Walseder Strolchennestes.



Eine Erzieherin begutachtet mit den Kindern das Wachsen der Sämlinge. Bald kann gegessen werden.

**Text und Bilder:
Katja von der Brehling**

Ein gemeinsamer Frühjahrsputz im Garten



Pflanzenpflege

Viele Kinder, Eltern, Großeltern und Erzieherinnen unseres Kindergartens St. Josef haben sich im April getroffen und unser Außengelände für den Frühling hergerichtet. Es war der Wunsch einiger Eltern, nach dieser langen



Unsere gepflegte Kräuercke

Zeit der Pandemie, endlich wieder miteinander in Aktion zu kommen. Der Gartentag war ein ganz wunderbarer und gelungener Auftakt für alle Beteiligten. Neuer Sand wurde in die Sandkastenlandschaften gefüllt, Laub aus den Buchen-

men ein kleiner Imbiss eingenommen, den unser Förderverein organisierte, und es ergaben sich Zeit und Raum für anregende Gespräche. Alle waren sich einig, dass dieser Tag unbedingt wiederholt werden muss. Wie gut für unsere



Unsere Kräuterküche

hecken und Ecken geharkt, neue Kräuter eingepflanzt und Samenkugeln angefertigt. Trotz des nassen Wetters haben wir so viel gemeinsam geschafft. Es wurde nicht nur gearbeitet, sondern viel gelacht, zusam-

Einrichtung, dass sich so viele Eltern, Großeltern, Kinder und nicht zu vergessen Mitarbeiterinnen für unsere Krippe und den Kindergarten einsetzen.

**Text und Bilder:
Krippe und Kindergarten St. Josef**

Kneipp in der Kath. KiTa St. Ansgar



L i e b e
Grüße aus Wolfen-
büttel von der Kath. Kita
St. Ansgar! Wir sind nun schon
seit einigen Jahren als Kneipp-
KiTa zertifiziert und möchten Ih-
nen hier einen Einblick in unse-
ren bunten Kneipp-Alltag
geben, den wir auf Fotos
festgehalten haben.



Sportabzeichen-Aktion für Kinder und Jugendliche



Hier die Kinder bei den Disziplinen. Springen, Laufen und Werfen...

Bewegung ist gesund und macht Spaß. Mit einer Sportabzeichen-Aktion bietet nun die Kinder- und Jugendsportgruppe MitmachZirkus (kurz „MiZi“) des Kneipp-Vereins Münden die Gelegenheit, das Deutsche Sportabzeichen zu erlangen. Hier können neben den Zirkuskindern auch andere junge Sportlerinnen und Sportler zeigen wie fit sie sind. Zwei Termine fanden bereits in den Osterferien statt, davor wurde im MiZi bereits fleißig trainiert. Über die Feiertage ist Halbzeitpause. Die nächsten Treffen sind nach den Ferien noch an zwei Sonntagen im April, jeweils um 17 bis 19 Uhr in der Sporthalle Werraweg (neben den Versorgungsbetrieben). Die Abnahmen werden von Prüfern des Kreissportbundes um Horst Schendel und Team durchgeführt.

Das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Es ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Gruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden.

Als Anreiz für sportliche Leistung kann das Deutsche Sportabzeichen in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Die für die jeweilige Leistungsstufe zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen sind nach Alter und Geschlecht differenziert. Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird (z. B. Jahrgang 2013 = 10 Jahre). Das Mindestalter beträgt sechs Jahre. Ein Nachweis der Schwimmfähigkeit muss zusammen mit den erzielten Leistungen vorgelegt werden. Er ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Im Rahmen der aktuellen Sportabzeichen-Aktion werden folgende Disziplinen für Kinder und Jugendliche geprüft:

Ausdauer: 800 m Lauf
Kraft: Werfen (80 g Schlagball oder 200 g Wurfball je nach Alter), Standweitsprung, Geräteturnen (Schul-



... und hier beim Seilspringen und Geräteturnen

terstand 6-7 Jahre, Kerze/Nacktenstand 8-9 Jahre, Stüttschwingen am Barren 10-11 Jahre)

Schnelligkeit: Laufen (30 m oder 50 m je nach Alter)

Koordination: Hochsprung (ab 10 Jahren), Seilspringen, Geräteturnen (Schwebebalken 6-7 Jahre, Ringe 10-11 Jahre)

Insgesamt 15 Aktive des MiZi haben schon sehr erfolgreich in der ersten Hälfte der Aktion teilgenommen. Die Leistungen der absolvierten Prüfungen können sich wirklich sehen lassen. Bisher haben wir 9 erfolgreich abgeschlossene Prüfungen, davon 4 x Gold und 5 x Silber. Insgesamt wurden bei uns 18 Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen begonnen. Aber auch Bronze ist durchaus schon eine sportliche Herausforderung. Wer möchte, kann gern noch bei den nächsten Terminen sein sportliches Können auf die Probe stellen

oder auch versuchen, die eigenen Leistungen zu toppen. Bei den verbleibenden Teilnehmern müssen noch einzelne Leistungen erbracht werden, das ist bis zum Jahresende möglich. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Text und Bilder: MitmachZirkus

Mitmach
 **Zirkus**
 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund



Die Schafgarbe



Die Schafgarbe, wenn man sie einmal kennen gelernt hat, muss man in der Natur nicht lange suchen. Ihre Blüten duften in der Sommerzeit sehr aromatisch und werden auch gerne von Bienen und anderen Insekten regelrecht umschwärmt.

Auch wir Menschen lieben seit Urzeiten dieses Heilkräuter. Da der Einsatz der Schafgarbe so unglaublich vielseitig ist, sollte sie auch in keiner Heilkräuterapotheke fehlen.

Die Schafgarbe

Lateinisch *Achillea millefolium* gehört zur Familie der Korbblütler

Weitere Namen

Allheilkraut, Bauchwehkraut, Tausendblättrige Heilerin,

Feldgarbe, Soldatenkraut, Zimmermannskraut

Vorkommen

Die Schafgarbe ist in ganz Europa zu finden. Sie wächst auf Wiesen und an Weg- und Feldrändern.

Botanik

Sie hat einen kriechenden Wurzelstock, gefiederte Blätter und weiße bis zart rosa blühende Blütenköpfe.

Achtung – weitere farbenprächtige Schafgaben sind Züchtungen, diese haben keine Heilkräuterwirkung!

Die Pflanze wird je nach Standort zwischen 20 und 80 cm hoch.

Blüte- und Erntezeit

Die jungen Blätter können oft ab März/April schon gepflückt werden.

Von Juni bis Oktober blüht die Schafgarbe.

Sie wird eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten und am Stängel zum Trocknen aufgehängt oder die Pflanzenteile werden frisch verarbeitet.

Es werden die Blüten und Blätter verwendet, nicht die dicken Stiele.

Inhaltstoffe

Ätherisches Öl – Azulen, Bitterstoffe, Flavonoide-Pflanzenfarbstoffe, Gerbstoffe und verschiedene Mineralien wie z.B. Kalium.

Heilwirkung- und Anwendungsbereiche

Das ätherische Öl und die Bitterstoffe sind ein aromatisches Bittermittel und dienen als Appetitanreger. Sie werden auch bei Verdauungsbeschwerden im Magen/Darmbereich oder bei Gallenbeschwerden eingesetzt.

Das Azulen enthaltende ätherische Öl wirkt darüber hinaus desinfizierend, entzündungshemmend und krampflösend. Gerbstoffe, Flavonoide und das sogenannte Blauöl (ätherisches Öl) der Schafgabe machen die Schafgarbe zur Erste-Hilfe-Pflanze für die Blutstillung und Wundversorgung. Die Gerbstoffe können je-

doch noch mehr – durch die Gerbung der oberen Hautschichten werden auch die darunterliegenden Hautnerven beruhigt, was zur Schmerzstillung und Juckreizlinderung beiträgt.

Die blutstillenden und krampflösenden Eigenschaften kommen auch in der Frauenheilkunde zum Einsatz.

Der hohe Kaliumgehalt regt mit anderen Wirkstoffen die Nierentätigkeit an.

Die Herkunft des Namens „**Schafgarbe**“ rührt von den Beobachtungen her, dass kranke Schafe auf der Weide vermehrt dieses Kraut fressen. Deshalb wird die Schafgarbe auch die „Garbe des Schafes“ genannt. Garbe von „Garwe“ bedeutet im althochdeutschen „Gesundmacher“.

Nach der Mythologie des griechischen Helden Achilles, ein Schüler des heilkundigen Zentauren Chiron, wurden mit der Schafgarbe Verwundungen geheilt. Deshalb auch der Name „Blutstillkraut“. Seit dem Altertum hat die Schafgarbe ein hohes Ansehen und war deshalb in der Volksheilkunde weit verbreitet. Wunden und Verletzungen wurden geheilt, aber auch viele andere Erkrankungen wie z.B. Lungenkrankheiten, Mattigkeit der Glieder, „kaltem Fieber“, Blähungen, Koliken, Erkältun-

gen ... Im Mittelalter wurde die Schafgarbe „supercilium veneris“ = „Augenbraue der Venus“ genannt. Denn auch bei Frauenkrankheiten hat sich die Schafgarbe immer als sehr nützlich erwiesen.

Nach Hildegard von Bingen hat die Schafgarbe sehr große Heilkraft, sie schreibt in ihrem Buch „Physica“:

„Wer eine Wunde im Körperinneren erhielt, der pulverisiere Schafgarbe und trinke jenes Pulver in warmem Wasser. Und wenn es ihm besser geht, dann nehme das Pulver in warmen Wein.“

In der Hildegard-Medizin wird Schafgarbe vor allem zur Wundheilung und bei Verletzungen empfohlen. Sowohl innerlich eingenommen in Form von Tee oder Pulver, als auch äußerlich als



Kompressen-Auflagen zeigt sie ihre Wirkung.

Wir können die Schafgarbe zum Beispiel nutzen wie das Pflaster der Natur – den Spitzwegerich. Haben wir eine kleine Verletzung/Schramme, die ein wenig blutet oder einen Insektenstich, dann wird ein Blatt der Schafgarbe gepflückt und

stark zusammen gedrückt, bis der Pflanzensaft austritt. Diesen geben wir dann auf die Wunde oder den Insektenstich. Denn wie schon erwähnt, wirkt sie blutstillend, schmerzstillend und sie reduziert den Juckreiz.

Schafgarbentee

1 Teelöffel getrockneten oder 2 Teelöffel frischen



Krautes oder der Schafgarbenblüte mit 1/4 Liter kochendem Wasser überbrüht und nur kurz für höchstens 5 Minuten ziehen gelassen. Zur Herstellung des Tees schneiden Sie die Blüten der Schafgarbe mit dem Stängel ab und entfernen die Blätter. Die Blüten danach trocknen lassen. Im trockenen Zustand können Sie diese dann zerkleinern und für die Zubereitung nutzen.

Anwendung – tägl. 2 Tassen von dem Tee in kleinen Schlucken trinken. Eine Tee-Kur sollte nie länger als 4 Wochen andauern! Hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, aber auch bei Kopfweh, Blutdruckschwankungen, Erkältungen und Menstruationsbeschwerden.

Schafgarbensalbe bei Akne und unreiner Haut

Zutaten: 125g Butterschmalz und eine Handvoll getrocknetes oder blühendes Schafgarbenkraut



Zubereitung:

Butterschmalz im Topf Schmelzen und das Kraut hineingeben. Alles 15 Min. leicht köcheln lassen, durch ein Sieb oder Mulltuch abseihen. Dann in kleine Gläschen füllen. Wenn die Salbe abgekühlt ist, verschließen und kühl lagern. Entnehmen sie Salbe der Hygiene wegen immer mit einem Spatel.

Anwendung:

Nach dem Reinigen des Gesichts dünn auftragen. Sie wirkt beruhigend, entzündungs- und keimhemmend, straffend und deutlich festigend.

Schafgarbentinktur bei



Blähungen, Magenkrämpfen und sonstigen Verdauungsstörungen

Zutaten: getrocknetes Schafgarbenkraut, 70% Alkohol aus der Apotheke oder 40% Wodka, ein Schraubglas und eine Braunglas Tropfenflasche

Zubereitung:

Getrocknetes Schafgarbenkraut in das Glas geben und fest andrücken, sodass ungefähr 2/3 des Glases gefüllt sind.

Jetzt mit Alkohol auffüllen bis das Kraut fingerbreit bedeckt ist. Das Glas verschließen und an einen warmen, hellen sonnigen Ort z.B. auf die Fensterbank stellen. Drei Wochen dort stehen lassen und täglich schütteln.

Abseihen und die Tinktur in die dunkle, Lichtundurchlässige Tropfenflasche füllen.

Anwendung:

3-mal täglich 15-20 Tropfen in etwas Wasser verdünnt einnehmen – zur Appetitanregung 30 Min. vor den Mahlzeiten, bei Verdauungsbeschwerden 30 Min. nach dem Essen.

Die Tinktur wirkt krampflösend, entzündungshemmend und fördert auf sanfte Weise die Verdauung.

Schafgarbenlimonade

Diese "Wiesenlimonade" schmeckt besonders gut an heißen Sommertagen.

Zutaten:

2 Handvoll frische Schafgarbenblüten

1 L Wasser

5 EL Zucker

2 Scheiben Bio-Zitrone

2 Scheiben Bio-Orangen

Zubereitung:

Zucker, Schafgarbenblüten, Zitronen- und Orangenscheiben in das Wasser geben und über Nacht im Kühlschrank "ziehen" lassen.

Achtung! Nebenwirkungen von Schafgarben:

Wenn Sie allergisch auf Korbblütler reagieren, dürfen Sie Schafgarbe weder innerlich noch äußerlich anwenden. Typische allergische Reaktionen bei äußerlicher Anwendung sind juckende, entzündliche Hautveränderungen mit Bläschenbildung. Schwangere und Stillende sollten vor der Anwendung einen Arzt konsultieren. Auch eine Anwendung der Schafgarbe bei Kindern ist im Vorfeld ärztlich abzuklären. Diese Hinweise ersetzen nicht den Besuch beim Hausarzt!

Literaturhinweis:

Buch der Heilpflanzen, M. Pahlow, Nikol Verlag 5.Auflage 2016, Das große Buch der Hildegard von Bingen Komet – Verlag Essbare Wildpflanzen 15.Auflage at-Verlag 2007, Natürlich Heilen, Judith Koch Freya Verlag 2020

*Text : Roswitha Kaiser
Bilder: pixabay.com, freepik.com*

Bildungsprogramm 2023

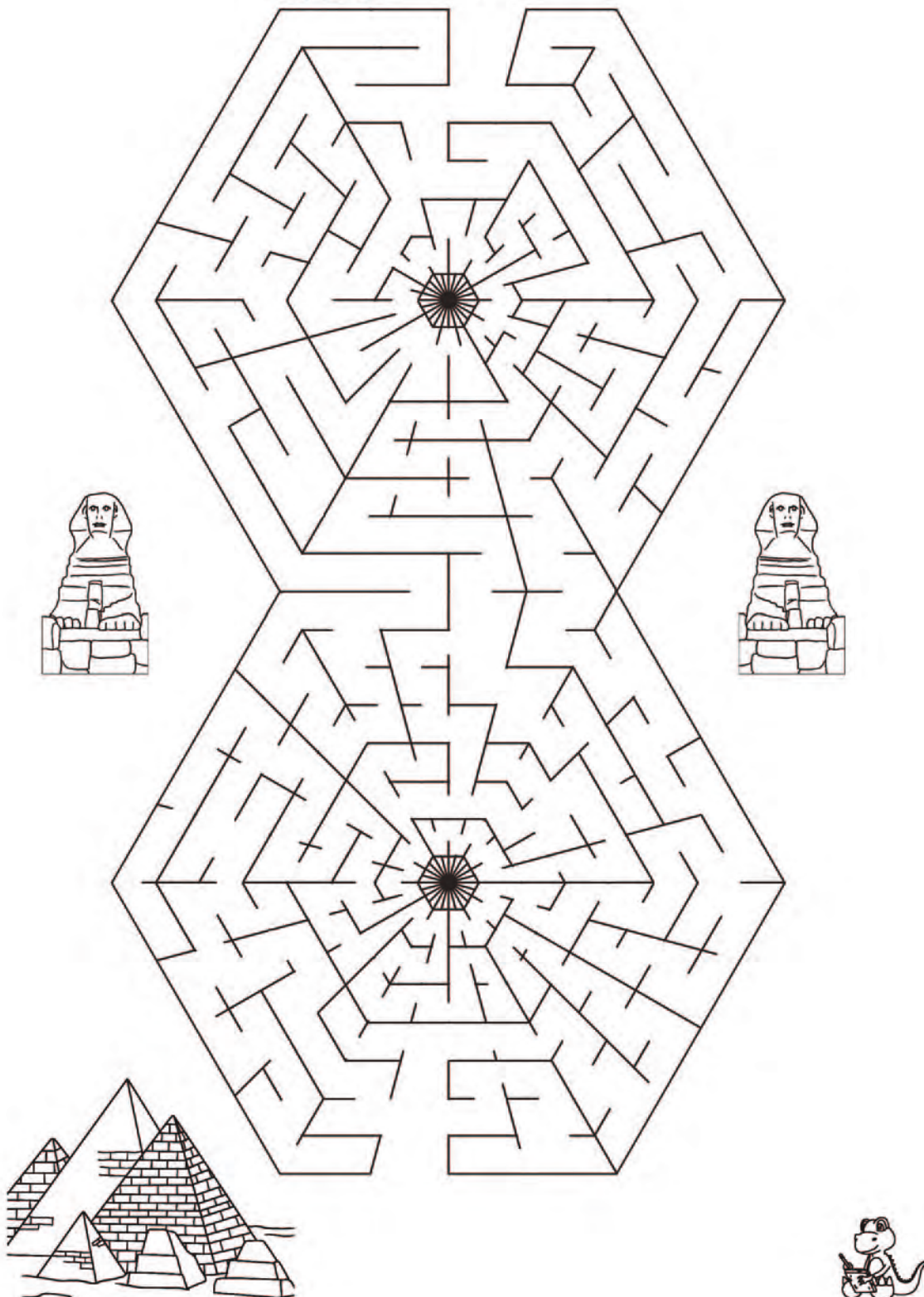
2. Halbjahr

Bildungsurlaub: "Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach den 5 Elementen der kneipp'schen Gesundheitslehre"	VA-Nr.: BU23-121805-68	Datum: 04. bis 08.09.2023	Uhrzeit: mo.: 14:30 - 17:30 Uhr di. - do.: 09:30 - 16:30 Uhr fr.: 09:30 - 12:45 Uhr
Inhalt: Die Grundprinzipien der Kneipp – Gesundheitslehre sind die aktive Stärkung des Immunsystems und die Erholung bzw. Regeneration und Kräftigung des Körpers. Sie erfahren wie einfach sich die 5 Elemente in den Alltag einbauen lassen.			
Referent/in: Roswitha Kaiser, Dozentin im Gesundheitswesen, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA	Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 450,00 € inkl. Tagungsversorgung, Praxismaterial und Skripte.
Tagungsort: Ostel Jugendhotel Bremervörde, Feldstr. 9 in 27432 Bremervörde, Tel.: 04761 807707			
3 Workshop-Seminare: <p>"Kneipp zum Kennenlernen" am 30.09.2023 von 10 bis 17 Uhr: Sie haben schon von Kneipp gehört und wollen jetzt wissen, welche Inhalte sich in den 5 Elementen befinden und warum sie so eine große Bedeutung für Ihre Gesundheitsförderung haben. Lernen Sie Kneipp wirklich kennen.</p> <p>"Barfuß-Gesundheit" am 02.10.2023 von 10 bis 17 Uhr: Barfußlaufen stärkt von Kindheit an unsere Muskulatur und das Immunsystem, sorgt für eine verbesserte Körperhaltung, fördert besonders die Wahrnehmung und hilft im hektischen Alltag uns zu erden.</p> <p>"Heilkräuter" am 11.11.2023 von 10 bis 17 Uhr: Mehr denn je ist es heute notwendig, sich wieder an die heilenden Kräfte der Natur zu erinnern. Sie erfahren, wie Sie Heilkräuter erkennen, wie sie wirken und wie Sie diese anwenden können.</p>			
Referentin der 3 Workshop-Seminare: Roswitha Kaiser, Dozentin im Gesundheitswesen, SKA-Referentin			
Kostenbeitrag je Seminar 49,50 € - NMG auf Anfrage. Mailen oder rufen Sie uns an!			



Kinderrätsel

Finde den richtigen Weg!



Zahlenkreuzworträtsel

Knacke den Zahlencode!

12	20	14	21	24	20	19		9	12	21	8	24
2		12		8		14		20		15		3
13	8	20	2	25	14	9		17	12	17	8	17
8		5		1		12		1		22		4
17	8	4	22	8		12	13	9	4	15	1	14
				1		5				14		2
21	17	8	22	5	8		14	2	25	12	2	25
15		17				8		12				
17	12	20	7	26	20	19		1	15	7	24	8
22		4		15		12		15		12		19
8	7	8	17	9		24	15	14	8	14	9	8
1		17		8		8		14		4		24
5	12	9	8	1		1	20	12	1	2	8	1

Zahlencodestreifen

1	2	3	4	5		7	8	9			12	13
			I				E				A	
14	15		17		19	20	21	22		24	25	26

Rätsel: www.raetseldino.de

1. Kneipp-Bouleturnier in Wunstorf

Organisation Petra Deschler / Ausrichter Kneipp-Verein Wunstorf



Schon beim Treffen der Deisterrunde im September 2022 wurde beschlossen, am 6. Mai 2023 in Wunstorf auf dem Boule-Platz ein Boule-Turnier mit den Kneipp-Vereinen Barsinghausen, Bad Nenndorf, Garbsen, Hannover, Wennigsen/Gehrden und Wunstorf durchzuführen. 6 Mannschaften mit je 4 Spielern sollten antreten. Leider sagte Bad Nenndorf kurzfristig ab, jedoch wurde schnell die nun fehlende Mannschaft mit je 2 Spielern aus Wunstorf und Gehrden gefunden. Punkt 10 Uhr eröffnete Petra Deschler das Turnier, u.a. mit dem Zitat von G. Ch. Lichtenberg:

“Du musst nicht spitze sein, um anzufangen, aber du musst anfangen, um spitze zu werden.”

Dann begann das Turnier auf 6 Bahnen. Es war eine reine Freude zu sehen, wie ehrgeizig die Kugel geworfen, gelacht und sich auch

geärgert wurde.

So lernten sich Kneippianer aus den verschiedenen Vereinen besser kennen. Es war eine wunderbare Atmosphäre auf dem Boule-Platz, dazu noch gutes Wetter, zum Mittag einen leckere Bratwurst - besser hätte es nicht sein können. So sieht gelebte Kneipp-Bewegung aus. Nach 5 Stunden hatten alle Mannschaften gegeneinander gespielt. Den 1., 2. und 3. Platz erhielten 6 Wunstorfer Kneippianer, die natürlich Heimvorteil hatten und 15-jähriges Training. Aber das tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Alle Spieler waren glücklich über diesen Tag, ganz besonders die Mannschaft eines Kneipp-Vereins, die vorher noch nie Boule gespielt hatte, auch keinen Boule-Platz besitzt und trotzdem die Herausforderung annahm und einfach spitze war. Sie bekam riesigen Bei-

fall.

Deshalb gibt es ein Ziel: Nächstes Jahr zur gleichen Zeit, am gleichen Ort wieder ein Boule-Turnier zu veranstalten. Für den gleichen Ausrichter spricht das Vorhandensein eines 6-bahnigen Boule-Platzes und die gelungene Veranstaltung.. Wir danken allen Organisatoren. Weitere Vereine aus Niedersachsen sind dazu recht herzlich eingeladen. Es kann nur Gewinner geben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Petra Deschler (Vorstand LV) oder Harald Diemel (Beirat LV).

Text und Bilder: Petra Deschler



Sommerfest mit Barsinghäuser Kneipp-Kindergärten



oben: Begrüßung der Teilnehmenden zertifizierten Kitas durch den Vorstand des KV Barsinghausen; mittig: aufmerksame Zuhörer; unten: KiTa-Kinder als kleine Akteure unterwegs



Das Sommerfest des Kneipp-Vereins Barsinghausen musste leider kurzfristig abgesagt werden. Die hohe Anzahl von Anmeldungen hatte den Vorstand überrascht und die Planung und Organisation, ausgelegt aus den Erfahrungen vergangener Sommerfeste, hätte für die Gäste – viele Erwachsene und noch mehr Kinder - keine optimale und sichere Betreuung mehr gewährleisten können.

Das Wohl der Gäste hat jedoch höchste Priorität, weshalb der Vereinsvorstand diese Entscheidung treffen musste. Allerdings gab es damit ein neues Problem: Die Kinder der örtlichen Kneipp-Kindergärten Wichtelhausen und Max & Moritz hatten eigens für das Fest ein Unterhaltungsprogramm mit Spielen, Tanzen und kneippischen Anwendungen einstudiert. Die Enttäuschung bei den Kindern war groß, da sie das Einstudierte nicht mehr vor den Eltern und Gästen aufführen konnten.

Doch schnell und unkompliziert war sich der Vorstand mit den Kindergartenleitungen einig, das Fest in einen der Kindergärten zu verlegen. Auf diese Weise könnten die Kinder ihr Programm doch noch präsentieren und die be-



oben: Früh übt sich, Kinder beim Armbecken; mittig: Darbietung eines Bildtheaters über Sebastian Kneipp; und unten: die Kita-Kinder als kleine Mitspieler

reits vorhandenen kleinen Geschenke an die Kinder verteilt werden. So wurde das Sommerfest

kurzfristig im Juni bei bestem Wetter in den schönen Spielgarten des Kindergartens Wichtelhausen verlegt.

Bei Kuchen, Kaffee und erfrischenden Getränken feierten Eltern, Kinder und Gäste ein fröhliches und ausgelassenes Sommerfest, wozu natürlich die Kinder mit den Tanz- und Singspielen und der besonders vorgetragenen Lebensgeschichte von Sebastian Kneipp beigetragen haben. Hierfür gilt den Kindergartenbetreuerinnen ein ganz besonderer Dank.

Als Ehrengast und begeisterte Zuschauerin konnte Vereinsvorsitzender Peter Wannemacher übrigens Gisela Gehrmann vom Kneipp-Bund Landesverband begrüßen, die ebenfalls kleine Aufmerksamkeiten mitgebracht hatte.

Obwohl das Sommerfest abgesagt werden musste, konnte durch die alternative Ausführung des Programms Eltern, Gästen und den Kindern doch noch ein schönes Erlebnis geboten werden.

Der Vorstand vom Kneipp-Verein Barsinghausen dankte allen Beteiligten für ihr Verständnis und ihre Unterstützung.

Text und Fotos: Karl-Heinz Pfennig, Kneipp-Verein Barsinghausen.



Sommerliche Erfrischung

Süßes Sommer-Eis – aber natürlich!



Der Sommer steht in den Startlöchern und wir genießen die wunderbar warmen Temperaturen in vollen Zügen. Zur Abkühlung haben wir das passende Eisrezept für Euch parat – selbstgemacht, mit natürlichen Zutaten und frei von Zucker.

Und das Wichtigste:

Es ist lecker und schmeckt so richtig nach Sommer!

Dieses Erdbeereis besteht aus 3 Zutaten und dauert nur 5 Minuten in der Zubereitung.

Für 4 Portionen brauchen wir:

400 g tiefgekühlte (Erdbeeren oder andere Beeren

2 reife Bananen
100 g Naturjoghurt
(alternativ: Kokosjoghurt oder Sojajoghurt)

So geht´s:

Die Beeren in einen Mixer geben und 3 Minuten antauen lassen.

Die Banane schälen, in kleine Stücke brechen und dazugeben.

Joghurt dazugeben und alles ca. 30 Sekunden pürieren.

Das cremige Eis anschließend sofort essen oder in Stielformen füllen und 2 Stunden einfrieren.

Gutes Gelingen!





***Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien
eine schöne und erholsame Sommerzeit!***

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

Titel:

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

Bezugsbedingungen:

Der Landesverband behält sich vor, Veröffentlichungen 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 Berichte muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

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

Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.
Petra Deschler, Gisela Gehrmann, Bernhard Haug, Roswitha Kaiser und Ralf Mohnhaupt
Jägerstr. 20a, 29221 Celle;
E-Mail: info@kneipp-bund-nds.de
Internet: www.kneipp-bund-nds.de

Eingetragen beim Amtsgericht Lüneburg
VR 200223

Redaktion und Layout:

Ralf Mohnhaupt, Gisela Gehrmann und
Birgit Rudolf

Fotos/Bilder:

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

Druck:

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

Redaktionsschluss für unser nächstes Nds.-Info:

Beiträge in digitaler Form bitte bis zum 31.10.2023 einreichen.



Zitat von Sebastian Kneipp:

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

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.