

Kneipp-Verein Rheine fördert seit vielen Jahren die Gesundheitsbildung mit Kursen und Aktionstagen

# Gesund bleiben aus eigener Kraft

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) hat zu seiner Zeit immer wieder darauf hingewiesen, dass Gesundheit ein fundamentaler Wert ist. Körperliches Wohlbefinden beeinflusst auch die seelische Gesundheit positiv. Dieses positive Gefühl möchte der Kneipp-Verein Rheine an möglichst viele Menschen weitergeben. Im Einklang mit sich selbst und der Natur zu sein, fördert das eigene Gesundheitsbewusstsein und die Lebensqualität. Deshalb hat der Kneipp-Verein Rheine schon vor vielen Jahren ein Armbecken am Dreigiebelhaus in Bentlage (Text unten) errichten lassen. Seitdem nutzen es Spaziergänger, Familien und Jogger um sich zu erfrischen und etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Das berühmte Krankenhaus Charité in Berlin befragte Kneipp-Anhänger während der COVID-19 Pandemie zu ihren Präventionsmaßnahmen. Ergebnis: Seit der Pandemie ist der Wert von Gesundheit noch tiefer im öffentlichen Bewusstsein verankert.

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wird auf Basis neuester wissen-



schaftlicher Forschungsergebnisse stetig weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente:

- Wasser: einfach natürlich
- Bewegung: sanft stärkend
- Ernährung: bewusst und vielseitig
- Heilpflanzen: griffbereit im Garten
- Lebensordnung: aufmerksam und umsichtig.

Die Beschäftigung mit diesen fünf Kneippschen Elementen bietet die Möglichkeit, die Gesundheit mit eigenen Kräften zu stärken –

für das Immunsystem, für die körperliche und mentale Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz. Mit Kneipp angeregte Selbstheilungskräfte stärken die gesundheitliche Widerstandsfähigkeit. Modern gesagt: die Resilienz. Kneippen ist Work-Life-Balance pur!

In seinen Praxis- und Theorie-Veranstaltungen vermittelt der Kneipp-Verein Rheine das Kneippen als zeitgemäße Aktivität für eine selbstständige Gesundheitsförderung. Der Verein begleitet und unterstützt seine Mitglieder und Interessierte im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Gesundheitsverhaltens. Die öffentlichen Veranstaltungen des Kneipp-Jahresprogramms machen das vielseitige Kneippen für Vereinsmitglieder und Kneipp-Interessierte spürbar. Der Kneipp-

**„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als das Wasser.“**

Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Programm-Flyer liegt am Armbecken und im Prospektständer des Dreigiebelhauses aus.

Der Kneipp-Verein Rheine engagiert sich im Geiste von Sebastian Kneipp auch gesellschaftlich. Mit seiner finanziellen Unterstützung erhielt eine Kita einen kindgerechten Barfußweg, ein Kräuter-Hochbeet, ein Gewächshaus, einen hölzernen Wasserlauf und ein Fußbecken. In einer Senioreneinrichtung dreht sich an Kneipp-Aktionstagen alles um Wasser-Güsse. Für die Mitglieder übernimmt der Verein die Kosten der Teilnahme an der zertifizierten Weiterbildung „Kneipp Gesundheitstrainer/in“.

Der neue Internetauftritt [www.kneipp-verein-rheine.de](http://www.kneipp-verein-rheine.de) informiert über lokale Kneipp-Gesundheitsveranstaltungen. Einige Sportkurse im Kneippschen Sinne finden neuerdings auch im Begegnungszentrum Mitte 51 auf dem Dorenkamp statt. Die Kneipp-Sportkurse wie Yoga, Gymnastik, Pilates, Haltung und Bewegung ma-

chen die Harmonisierung der Lebensenergie spürbar, die für alle offenen Radtouren fördern das Miteinander. Besonders wertvoll ist Kneipps Lehre in den kalten Wintermonaten. Ein gut abgehärteter Körper beugt Erkältungskrankheiten und viralen Erkrankungen vor. Mit den fünf Kneippschen Elementen „erkneippt“ man sich einen riesigen Schatz zur Gesundheitsförderung. Auch für das soziale Miteinander sind sie sehr wertvoll.

| [www.kneipp-verein-rheine.de](http://www.kneipp-verein-rheine.de)

## Gewinnspiel

Neugierig geworden? Der Kneipp-Verein Rheine verlost einen Gutschein für die kostenfreie Teilnahme an Kneipp-Informationsveranstaltungen im Jahr 2024 unter Leitung von Kneipp-Gesundheitstrainerin Andrea Nyenhuis. Man muss dazu nur eine einfache Frage richtig beantworten: Wie heißen die fünf Kneippschen Elemente? Die Lösung einfach per E-Mail schicken an: | [kurse@kneipp-verein-rheine.de](mailto:kurse@kneipp-verein-rheine.de)



Der Vereinsvorstand v.l.: Wolfgang Buss, Andrea Nyenhuis, Heinrich Schmitz, Roland Reich, Regina Mirring.

Der Kneipp-Verein Rheine betreibt im Salinenpark ein Armbecken für die Gesundheit

# Kostenloser Muntermacher und Frische-Spender

Bei Sonne, Wind und Regen lädt der Kneipp-Verein zur Kaltwasseranwendung im Armbecken im Salinenpark in Bentlage ein. Es ist in den Monaten April bis Oktober in Betrieb – als kostenloser Frische-Spender und Muntermacher. Der Kneipp-Verein pflegt das

Armbecken am Dreigiebelhaus als einen Ort, an dem der Besucher innehält, sich erfrischt und Energie tankt. Es ist ein Platz, an dem man sich seiner „Balance of Health“ erinnert und gleich vor Ort anfängt, das Kneippen zu praktizieren.

Kurzanleitung: Mit war-

men Armen und Händen ins kalte Wasser tauchen (es sollte sich nicht unangenehm kalt anfühlen). Erwärmete tauchen die Unterarme bis zur Mitte der Oberarme ein, Kinder plantzen mit den Händen. Nach 30 Sekunden das Wasser abstreifen – aber nicht ab-

trocknen. Arme und Hände bewegen bis ein Wärmegefühl eintritt.

Zu Hause sind beliebt: das wechselwarme Armbad, der wechselwarme Schenkeltguss, Wechselarmguss, Wadenwickel, Knieguss, Wasertreten, Tautreten auf dem Rasen und Gesichtsguss.



Das Armbecken am Dreigiebelhaus ist für alle kostenlos.