

Kneipp ist für alle da!

Kneipp ist für alle da. Deswegen haben wir uns entschieden, einen Newsletter oder vielmehr ein Online-Magazin zu konzipieren, zu dem sich alle anmelden können, die daran Interesse haben.

Inhaltlich werden wir hier die Berichte aus den Kneipp-Vereinen und Kneipp-zertifizierten Einrichtungen einfließen lassen, aber auch Verbands- und andere Themen vorstellen. Dazu präsentieren wir immer ein Kochrezept, das unsere Mitglieder beigesteuert haben.

Da wir unser digitales Magazin mit viel Liebe gestalten möchten, sind wir realistisch und planen eine vierteljährliche Veröffentlichung.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen dieses neue Format gefällt und Sie uns Ihre Berichte, Bilder, Kneipp-Tipps und Vor-

stellungen Ihres Vereins zukommen lassen. Zu letzterem haben wir uns auch etwas Neues überlegt, mehr lesen Sie im Inhalt.

Wenn Sie jemanden kennen, für den unser Newsletter bzw. Online-Magazin interessant wäre, geben Sie gern diese erste Ausgabe und/oder den Link zur Anmeldung weiter:

www.kneippbund-nrw.de/newsletter



Für weiteren Inhalt die Seite nach rechts klicken/wischen.

Inhalt

- 02 Kneipp ist für alle da!
Inhalt
- 03 Unser Fokus 2023: Mit Kneipp ganz groß
- 04 Die neuen Kneipp-Signets
Aktionstage 2023
- 05 Jahresmotto 2023
Willkommen!
TOP10-Vereine aus NRW
- 06 Lecker beisammen
Restart in Rheine
Kneipp zeigt wo's lang geht
- 07 Ehre fürs Ehrenamt
Voting erfolgreich
Arzneipflanze des Jahres 2023
- 08 Cool statt Schmerzen?
Sportvereinscheck geschenkt
- 09 5 Fragen an ...
- 10 Endlich wieder
Kneipp köstlich!
- 11 Unsere Aus- und Fortbildungen 2023



Mit Kneipp ganz groß

Willkommen!



Kneipp köstlich!



Infos vom Kneipp-Bund LV NRW
Infos vom Kneipp-Bund DE

Infos aus den Kneipp-Einrichtungen
Infos aus den Kneipp-Vereinen

Impressum

Herausgeber:
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.
Marktstr. 34
45355 Essen

0201 2487 282
kontakt@kneippbund-nrw.de
www.kneippbund-nrw.de

Redaktion und Layout: Marga Dresen

Unser Fokus 2023:

Mit Kneipp ganz groß

Sebastian Kneipp war die Erziehung der Kinder und Jugendlichen hin zu einer einfachen, natürlichen und gesunden Lebensführung sehr wichtig. In seinen Schriften, insbesondere in „So sollt ihr leben“ widmet er ihnen immer viel Raum. Daher sollten alle Kneipp-verbundenen Menschen ebenso bemüht sein, Kinder und Jugendliche an die Kneippsche Gesundheitslehre heranzuführen. Kinder sind sehr offen für die Kneipp-schen Anwendungen, sie haben

Spaß daran und lernen ganz beiläufig, wie sie selbstbestimmt gut für ihre Gesundheit vorsorgen können. Nicht nur als Kinder, sondern auch später als Heranwachsende, Erwachsene und Senior*innen.

Viel Potenzial

Angebote für Kinder, Jugendliche oder Familien sind gefragt, ebenso zeigen immer mehr Kitas und Grundschulen Interesse am Kneippschen Konzept. Daher sind Angebote für diese Zielgruppe besonders wichtig und zukunftsweisend. Einige Kneipp-Vereine zeigen bereits wie Familienfreundlichkeit im Kneipp-Verein gelebt wird, dennoch sollten die Angebote für Kinder und Jugendliche zukünftig deutlich stärker in den Fokus aller Kneipp-Vereine in NRW rücken.

Dabei bietet sich auf diesem Feld viel Potenzial: Diverse Förderungen von Land und Bund unterstützen Vereine dabei, Angebote für Kinder und

Jugendliche auf den Weg zu bringen. Auch, um Kitas und (Grund-)Schulen zu entlasten. Sei es z. B. eine AG in der Grundschule oder ein Kneipp-Nachmittag in der Kita: Die Kinder erhalten neue Anregungen, die Lehrkräfte bzw. pädagogischen Fachkräfte können einmal kurz durchatmen oder sich anderen Aufgaben widmen.

Nachwuchssorgen

Darüber hinaus machen wir als Landesverband in der letzten Zeit immer häufiger die Erfahrung, dass über Jahre hinweg gut funktionierende Kneipp-Vereine sich unversehens mit Schwierigkeiten konfrontiert sehen, manchmal sogar vor der Auflösung stehen. Der Grund dafür ist häufig, dass Mitglieder und Ehrenamtliche im gesamten Verein ein hohes Alter erreicht haben, man spricht dann von Überalterung. Die älteren Ehrenamtlichen möchten es im besten Fall etwas ruhiger angehen lassen, was

durchaus verständlich ist. Im schlimmsten Fall haben sie mit (schweren) Krankheiten zu kämpfen, was ihnen ein Weiterwirken im Verein unmöglich macht. Aus dem Verein selbst rückt aber niemand für die ehrenamtliche Arbeit und vor allem den Vorstand nach – denn es haben ja alle ein gewisses Alter erreicht.

Auf zu neuen Zielgruppen

Ein wichtiger Baustein, um den Bestand der Kneipp-Vereine in NRW nachhaltig – also auf lange Sicht – zu sichern, ist es daher, sie personell zu verjüngen. Die Erschließung neuer, jüngerer Zielgruppen ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Dabei sollten Kinder und

Jugendliche, aber auch ganze Familien angesprochen werden. Mit Angeboten, die die ganze Familie einbeziehen, können Kneipp-Vereine dazu beitragen, diese zu entlasten und ihnen gemeinsame Erlebnisse zu schenken, die sie als Familie stärken.

Wie die Gewinnung dieser neuen Zielgruppen gelingen kann und was dabei zu beachten ist, darauf wollen wir in diesem Jahr unseren Fokus legen, damit Kinder und Jugendliche, aber auch unsere Vereine und Einrichtun-

gen „Mit Kneipp ganz groß“ werden können.

Mit diesem Newsletter starten wir in die Umsetzung unseres Jahresfokus. Zudem laden wir Sie jetzt schon zu unserer Regionalkonferenz am 22.04.2023 in Münster ein, wo wir uns ebenfalls diesem Thema widmen. Die offizielle Einladung hierzu wird Ihnen in den nächsten Tagen zugeschickt. Weitere Impulse folgen im Jahresverlauf.



Klar, modern:

Die neuen Kneipp-Signets

Das Warten hat ein Ende!
Im letzten Jahr startete der Kneipp-Bund e. V. einen Kreativ-Wettbewerb, um unsere Signets der 5 Elemente zeitgemäß zu gestalten.

40 Einsendungen gingen daraufhin ein, aus diesen wurden unter den Kriterien Einfachheit der Darstellung und Umsetzbarkeit in den Kneipp-Vereinen/-Einrichtungen 3 Gewinner*innen gewählt.

Der erste Platz ging an Conny Schmidt, deren Entwürfe von nun an auch die neuen Signets sind.

Wer sie noch nicht hat, kann die Signets unter diesem Link direkt herunterladen:

www.kneippbund.de/neue-signets

Bei Fragen zur Verwendung der Signets stehen wir natürlich gern zur Seite.

www.kneipp-bund.de
www.kneippbund-nrw.de



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Wir finden die neuen
Signets spitze.
Wie findet ihr sie?



Aktionstage 2023

BEWEGUNG

15.3.2023 (Mi): Tag der Rückengesundheit
Aktionszeitraum: 13. – 19. März

WASSER

17.5.2023 (Mi): Sebastian-Kneipp-Tag
Aktionszeitraum: 15. – 21. Mai (18.5. Christi Himmelfahrt)

ORDNUNG

12.7.2023 (Mi): Tag der Einfachheit
Aktionszeitraum: 10. – 16. Juli

HEILPFLANZEN

15.8.2023 (Di): Mariä Himmelfahrt
Aktionszeitraum: 14. – 20. August

ERNÄHRUNG

16.10.2023 (Mo): Welternährungstag / Welttag des Brotes
Aktionszeitraum: 16. – 22. Oktober

Mit den Aktionstagen möchte der Kneipp-Bund hervorheben, dass die **Ganzheitlichkeit** ein Aspekt, vielleicht sogar der wesentliche Aspekt der Kneipp-Philosophie ist.

Deswegen ist jeder der Aktionstage einem der 5 Kneippschen Elemente gewidmet, um der Öffentlichkeit bewusst zu machen: Kneipp ist mehr als Wasser(treten)!

Tag der Rückengesundheit
15.03.2023

Weitere Infos und Anmeldung
von Veranstaltungen

www.agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit



© stefamerpik / Freepik.com

Willkommen!

Eine ganz besondere Schule

Als erste Förderschule mit dem Schwerpunkt Geistige Entwicklung in ganz Deutschland darf die Kardinal-von-Galen-Schule in Eslohe das Zertifikat „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“ führen.

Bereits am 28.09.2022 überreichte die stellvertretende Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverbands NRW Birgit Christmann Plakette und Siegel an Schulleiter Michael Schäfer-Pieper.

In der Region genießt die Schule einen sehr guten Ruf. Auch Birgit Christmann war begeistert: „Ich bin total beeindruckt, wie liebevoll sich hier um die Schüler*innen gekümmert wird.“ Mit ganzem Herzen tun Michael Schäfer-Pieper und sein Team ihr Bestes, um die Schülerinnen und Schüler zu einem möglichst selbstständigen und selbstverantworteten Leben zu befähigen.

Gerade was das selbstverantwortete Leben angeht, zielen



Kardinal-von-Galen-Schule, Eslohe

www.kvg-eslohe.de

das Konzept der Schule und das Kneippsche Konzept in dieselbe Richtung.

Zudem hat eine gesunde Lebensführung für die Schüler*innen der Kardinal-von-Galen-Schule aufgrund ihrer besonderen Lernvoraussetzungen einen noch ganz anderen Stellenwert als für den Großteil der Menschen.

Daher sieht Michael Schäfer-Pieper in dem Kneippschen Gesundheitskonzept den perfekten Rahmen, die perfekte Klammer, welche die Ansätze der Schule zu einem großen Ganzen vereint.

Jahresmotto 2023

Jedes Jahr stellt der Kneipp-Bund e. V. (Bad Wörishofen) die Kneipp-Aktivitäten in Deutschland unter ein Motto. Dieses Jahr lautet es:

Gemeinsam natürlich leben



gemeinsamnaturlichleben.de

TOP 10



Kneipp-Verein Elten e. V.

Kneipp-Verein Herford e. V.

Kneipp-Verein Bad Oeynhausen e. V.

Kneipp-Verein Bad Münstereifel e. V.

Gleich 4 Vereine aus NRW haben es bundesweit unter die TOP 10 der Kneipp-Vereine mit dem höchsten Mitgliederzuwachs geschafft!

Wir gratulieren ganz herzlich zu diesem Erfolg und bedanken uns für das ehrenamtliche Engagement, mit dem Sie so viele Menschen für Kneipp begeistern konnten!

DANKE!



Lecker beisammen Grünkohlessen in Kleve

Die Sonne strahlte, als der Bürgermeister Wolfgang Gebing die rund 30 Gäste im Klever Kneipp-Garten begrüßte. Das traditionelle Grünkohlessen für Mitglieder und Freund*innen des Klever Kneipp-Vereins konnte im November 2022 draußen stattfinden. Es war mal wieder lecker.

Unter den Anwesenden waren u. a. auch der Ehrenvorsitzende und ehemalige Bürgermeister Theo Brauer sowie der Kneippverein Gelderland, vertreten durch den 1. Vorsitzenden Udo Spelleken und Schriftführerin Liss Steeger. Die Freunde des Kneipp-Vereins ließen sich den Grünkohl und Glühpunsch in

geselliger Runde schmecken und genossen den regen Austausch untereinander.

Bettina Schulte-Kleipaß, 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins Kleverland e. V., motivierte die Besucher noch zu einem letzten Gang in 2022 durch das Kneipp-Becken. Es wurde noch ordentlich gekneippt und der Fußpfad genutzt. Die Vorsitzende freute sich über die Zusage von Wolfgang Gebing, die Kneipp-Saison im Mai 2023 mit einem Gang durchs Wasser eröffnen zu wollen. Nach gut 2 Stunden verabschiedeten sich die Gäste.

www.kneipp-verein-kleve.de

Restart in Rheine

Team-Vorstand gefunden und erfolgreich

Viele Kneipp-Vereine in NRW treibt die Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern um. Manche bangen sogar um ihr Fortbestehen, denn ohne Vorstand bleibt manchem Verein keine andere Wahl, als sich aufzulösen.

Ähnlich erging es Mitte 2022 auch dem Kneipp-Verein Rheine. Glücklicherweise standen mit Wolfgang Buß, Andrea Nyenhuis und Roland Reich drei potenzielle Nachfolger*innen für den Vorstand bereit.

Nach der Einigung, als Team-Vorstand weiterzuarbeiten, meldeten sich auf einen erfolgreichen Presseaufruf 6 Interessenten, die zudem alle hervorragende Qualifikationen für die Vorstandsarbeit mitbringen. Eine richtige Erfolgsgeschichte!

Nun sind es Regina Mirring, André Fonferek und Heinrich Schmitz, die den Team-Vorstand vervollständigen, sodass der Kneipp-Verein Rheine mit neuem Schwung durchstartet.

Möchten Sie einmal hineinschauen?
www.kneipp-verein-rheine.de

Das Kursangebot wurde um QiGong erweitert, die bestehenden Kurse sind erfolgreich angenommen worden. Vorträge und weitere Angebote zu allen 5 Gesundheitssäulen sollen den Rheiner*innen noch mehr Lust auf Kneipp(ein) machen.

Alle Termine und viel Wissenswertes finden sich auf der neuen Website des Vereins. Für diese hat der KV Rheine auf das Angebot des Kneipp-Bund e. V. zurückgegriffen.



Armbecken am Dreigiebelhaus in Rheine

Kneipp zeigt, wo's lang geht

Kneipp-Radrouten in und um Geldern und Kevelaer

Zusammen mit dem Verein Leistende Landschaft e. V. und der Tourist Information Kevelaer hat der Kneipp-Verein Gelderland e. V. drei Rad-Kneipp-Routen zu Kneipp-Anlagen wie dem Sologarten St. Jakob und dem Lebens- und Sinnesgarten nach Sebastian Kneipp eingerichtet.

Die Schilder prangen seit Ende 2022 an den Radwegweisern – auf zur Kneipp-Radtour!

kneippverein-gelderland.de



**Der Landesverband
berät Sie gern
(auch online)
zum Teamvorstand!**

Ehre fürs Ehrenamt

Sportehrenamtstour macht Halt in Warendorf

Ohne ehrenamtliche Hilfe würde kein Verein funktionieren!

Das weiß auch der Landessportbund und hat deshalb die #SPORTEHRENAMT-NRW-TOUR 2022 ins Leben gerufen. Mit dieser hat er 30 Vereine in NRW bei einer Ehrenamts-Veranstaltung unterstützt.

Unter 284 Bewerbungen wurde auch der Kneipp-Verein Warendorf als eine der 30 Stationen der Ehrenamtstour ausgewählt. Am 03.09.2022 war es soweit und der Tourbus des Landes-

portbundes traf bei bestem Wetter auf dem Kneipp-Gelände in Warendorf ein.

Neben verschiedenen Attraktionen, wie zum Beispiel dem Alltags-Fitness-Test, fand eine Talkrunde zum Thema Sportehrenamt statt.

Warendorfs stellvertretende Bürgermeisterin Cornelia Lindstedt, Kreissport-Präsident Frank Schott, der 1. Stadtsportverbandsvorsitzende Peter Huerkamp, Kneipp-Verein-Gründungsmitglied Ingeborg Bülte und die 2. Vorsitzende

des Kneipp-Vereins Lisa Paulus erläuterten in der Diskussionsrunde die Wichtigkeit des Ehrenamts. Auch heute noch möchten sich viele Menschen ehrenamtlich engagieren. Wichtig ist, dass die Vereine ihre Aufgaben transparent darstellen und auf möglichst viele Schultern verteilen.

Frank Schott, als Präsident des Kreissportbundes, lobte den Kneipp Verein als Leuchtturm im Kreis Warendorf und als Verein mit dem zweitgrößten Mitgliederzuwachs. Danke sagte die zweite Vorsitzende Lisa Paulus allen Ehrenamtlichen

des Vereins für ihr unermüdliches Engagement.

Dennoch ist auch der Kneipp-Verein auf Zuwachs im Ehrenamt angewiesen. Ein zweiter Übungsraum und ein erweitertes Angebot fordern noch mehr helfende Hände.

Haben Sie noch Kapazitäten oder kennen Sie jemanden, der sich gern im neu formierten Team-Vorstand engagieren möchte? Melden Sie sich gern beim Kneipp-Verein Warendorf e. V.

www.kneipp-warendorf.de



Echter Salbei

Arzneipflanze des Jahres 2023

„Wer ein Gärtchen beim Haus hat, wird, wenn er es neu anlegt, den Salbeistock nicht vergessen ...“

Sebastian Kneipp

Kann u. a. helfen bei: Atemwegserkrankungen, Zahnfleischpflege, übermäßigem Schwitzen

Nicht über längeren Zeitraum innerlich anwenden und bei starken oder länger anhaltenden Beschwerden zum Arzt gehen!



Lisa Paulus moderierte den Nachmittag

Voting erfolgreich!

Warendorf, da war doch was? ... Richtig! Im September 2022 riefen wir Sie zum Voting auf. Der Kneipp-Verein Warendorf brauchte mindestens 100 Likes, um über die Förderinitiative „Gemeinsam nachhaltig“ der Sparkasse Münsterland Ost 500 Euro Zuschuss für seinen Kneipp-Garten zu erhalten.

Und was sollen wir sagen: Es hat geklappt! Das Kräuterbeet hat zwar bislang im Winterschlummer gelegen, wird aber bald jetzt im Frühjahr mithilfe der Spende erweitert und verschönert.



Cool statt Schmerzen?

Bad Münstereifel bietet neues Verfahren an

Mit einer neuartigen Kälteanwendung hilft der Kneipp-Verein Bad Münstereifel nun dabei, die Menschen in der Eifelstadt von Schmerzen zu befreien.

ACP Alpha Cooling Professional heißt das neue Verfahren, das von Schmerzen des Bewegungsapparates und Hautproblemen befreien soll.

Dabei muss nicht der ganze Körper heruntergekühlt werden, sondern nur die Hände und Unterarme in einen kastenförmigen Apparat gesteckt werden. In diesem wird zusätzlich zum Kältereiz noch Unterdruck erzeugt, sodass sich die Blutgefäße nicht verengen und sich das gekühlte Blut gut im Körper verteilen kann.

Der Sänger Heino ist ein großer Fan und Promoter des Apparats. Er ist so von seinem Nutzen überzeugt, dass er einen davon der Stadt Bad Münstereifel geschenkt hat.

Die Schenkung war allerdings mit der Auflage verbunden, dass die Anwendungen allen in der Stadt zugänglich gemacht werden.

Für diese Aufgabe sah die Stadt Bad Münstereifel den noch recht jungen Kneipp-Verein Bad Münstereifel als optimal geeignet an.

Peter Hanschke, Vorsitzender des Vereins, nahm diese ehrenvolle gern an – und das ACP-Gerät von Heino persönlich in Empfang.

„Interessierte können die Termine für die Anwendungen ganz komfortabel über unsere Seite buchen“, berichtet er. „Die erste Sitzung, das sind 5x2 Minuten, ist kostenlos. Danach erheben wir eine Gebühr von 30 Euro pro Sitzung, um unsere Selbstkosten zu decken.“

Denn damit das Gerät allen zur Verfügung steht, muss ein Raum dafür angemietet wer-



Heino übergibt das ACP-Gerät an Peter Hanschke

den, Übungsleitende wurden darin geschult, es anzuwenden, und bringen natürlich auch die Zeit für die Sitzungen auf, zudem verbraucht das Gerät Energie.

„Wir sind auch bereit, mit dem Gerät in interessierte Einrichtungen oder auch Betriebe zu gehen, damit wirklich alle daran teilhaben können“, gibt Peter Hanschke einen Ausblick.

Wer sich für das Gerät interessiert, der kann gern zum Kneipp-Verein Bad Münstereifel Kontakt aufnehmen, um sich weiter dazu auszutauschen.

www.kneippverein-bad-muenstereifel.de



Sportvereinscheck GESCHENKT!

Ende Januar ist das Programm „ReStart – Sport bewegt Deutschland“ der Bundesregierung (genauer des BMI) und des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) gestartet.

Ziel ist es, die Menschen nach der Pandemie dazu zu motivieren, sich wieder mehr zu bewegen und dies möglichst in einem Sportverein.

Eine der dazugehörigen Kampagnen heißt „Dein Verein –

Sport, nur besser.“ Das besondere hier: Für Sportwillige gibt es Sportvereinschecks im Wert von 40 Euro geschenkt!

Die Schecks können für eine Neumitgliedschaft in einem Verein eingelöst werden, wahlweise auch für einen Kurs in einem Verein, in dem man (noch) nicht Mitglied ist.

Genauere Infos und den Download findet ihr unter

www.sportnurbesser.de



Dein Verein. Sport, nur besser.

Anlage des Monats war gestern ...

Aus unserem bisherigen Newsletter kennen einige die Sparte „Anlage des Monats“.

Die war zwar sehr schön, aber uns nicht genug. Denn sie war nicht geeignet, um die Kneipp-Vereine und -Einrichtungen in NRW angemessen und über eine vorhandene Kneipp-Anlage hinaus vorzustellen.

Daher haben wir uns auch dafür ein neues Format überlegt und zwar:

In diesem werden auch die Kneipp-Anlagen nicht zu kurz kommen, denn direkt die erste Frage dreht sich zumindest teilweise um sie.

Wir würden uns sehr freuen, wenn einige unserer Vereine und Einrichtungen bereits jetzt so motiviert sind, dass sie die Fragen beantworten und uns die Antwort per E-Mail zuschicken an:

kontakt@kneippbund-nrw.de

5 Fragen an ...



**Wir sind gespannt auf Ihre Antworten und freuen uns darauf, Ihren Verein/Ihre Einrichtung hier vorstellen zu dürfen :-)
P. S.: Bitte mit Foto(s)!**

1

Hat Ihr Verein/Ihre Einrichtung eine Kneipp-Anlage und was gehört sonst noch alles dazu?

2

Welche Kurse und Aktivitäten bietet Ihr Verein/Ihre Einrichtung an?

3

Welches war das schönste Kneipp-Erlebnis (auch ein Event) in Ihrem Kneipp-Verein/Ihrer Kneipp-Einrichtung?

4

Was hat sich Ihr Verein/Ihre Einrichtung für die nächste Zeit vorgenommen?

5

**Wie geht der Satz für Sie weiter?
Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp ...**



Kleve
Bad Salzuflen



Kita St. Maria Eichholz, Brilon



Sole- und Kneipp-Armbekken
Bad Salzuflen



Kneipp köstlich! Wirsing-Möhren-Eintopf

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Wirsingkohl
- 500 g Möhren
- 600 g Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 4-5 EL gekörnte Brühe
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1/2 Bund gehackte Petersilie
- Prise Salz, weißer Pfeffer
- 100 g mittelalter Gouda



SenSaisonal!

Schmecken besser, haben einen besseren Vitamin-gehalt, helfen der regionalen Landwirtschaft und sind besser fürs Klima – es gibt viele Gründe Gemüse und Obst saisonal und regional einzukaufen. Daher stellen wir hier auch möglichst saisonale Rezepte vor.

Endlich wieder! Landesverband besucht Ostwestfalen

Mitte September 2022 freuten sich unsere Vorsitzende Madeleine Broichhausen-Piek und unsere Geschäftsstellenleitung Carina Auth endlich wieder das tun zu können, was sie lange Monate während der Pandemie nicht durften: Sie vor Ort zu treffen.

Oeynhausen, Minden, Bünde und Bad Salzuflen. Bei den durchweg angenehmen Besuchen hörten sie hin, welchen Herausforderungen sich die Vereine stellen müssen und standen mit Rat zur Seite.

So gingen sie auf „Ostwestfalentour“ und besuchten die Kneipp-Vereine in Herford, Bad



Carina Auth, Geschäftsstellenleitung, Madeleine Broichhausen-Piek, Vorsitzende Kneipp-Bund LV NRW

Vielen Dank!

Für das Einrichten des Rezepts bedanken wir uns bei

Brigitte Brochmann

vom Kneipp-Verein Essen e. V. Sie hat sich dafür vom Buch „Low Fett 30 – Hausmanskost“ inspirieren lassen.

Zubereitung:

1. Wirsing waschen, putzen, vierteln, den Strunk heraus-schneiden und den Kohl klein schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse darin unter Wenden andünsten. Mit 1 ¼ l Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die

- gekörnte Brühe darin auflösen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Mit Knoblauch und Petersilie würzen, evtl. noch mit weißem Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Den Käse reiben und vor dem Servieren über den Eintopf streuen. Nach Belieben mit gehackten, frischen Kräutern garnieren.

Senden auch Sie uns gern Ihr Lieblingsrezept zu!



Kneipp-Gesundheit für Kinder (40 LE)

Kneipp-Gesundheit für Kinder (8 LE)

Kneipp-Mentor*in (50 LE)

Bocholt *noch 6 Plätze frei*
21.-23. April und 02.-04. Juni 2023

Gladbeck *frei*
17.-18. Juni und 26.-27. August 2023

Übach-Palenberg *frei*
04.-09. September 2023

Wadersloh *frei*
21.-22. Oktober und 25. - 26. November 2023

Gesunde Kinderfüße *noch 4 Plätze*
Sa., 06.05.2023, 9-16 Uhr
Gladbeck

Gesunde und schnelle Ernährung im Alltag
Sa., 23.09.2023, 9-16 Uhr *frei*
Bad Oeynhausen

Körpergerechtes Arbeiten für Erzieher*innen
Sa., 28.10.2023, 9-16 Uhr *frei*
Übach-Palenberg

Entspannung als Element der Lebensordnung
Sa., 18.11.2023, 9-16 Uhr *frei*
online

Übach-Palenberg *frei*
14. - 18. August 2023



Kneipp-Kräuterpraktiker*in (64 LE)

Gladbeck *frei*
29. - 30. April, 24. - 25. Juni,
09. - 10. September, 18. - 19.11. September



Zur Anmeldung kommen Sie, wenn Sie den jeweiligen Titel/Stadtnamen antippen/anklicken.

