

# For You! 02/23

## Kneipp hat etwas für dich!

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, heißt es.

Deswegen freuen wir uns, dass wir in dieser Ausgabe etwas Besonderes für euch haben:

Mit dem Gutschein-Code

**kneipp10**

erhaltet ihr 10 % Rabatt auf alle Produkte im Online-Shop von Taoasis, das gilt bis 31.12.2023.

Dort gibt es alles, was das Herz begehrt: Duftkom-

positionen, Aromakosmetik, Raumbeduftung und Produkte für die Aromatherapie. Auch Kurse in der Aromatherapie sind möglich. Darüber hinaus kann man die Lavendelfelder nahe des Ortes Lage bei Detmold besichtigen. Schaut euch einfach mal um auf

[www.taoasis.de](http://www.taoasis.de)

**10 % Rabatt**  
auf alle Produkte  
im Online-Shop

**TAOASIS**<sup>®</sup>  
NATUR DUFT MANUFAKTUR



**Zeit für mich**

Eine duftende Insel im Alltag

Zur Duft-Seite



## Inhalt

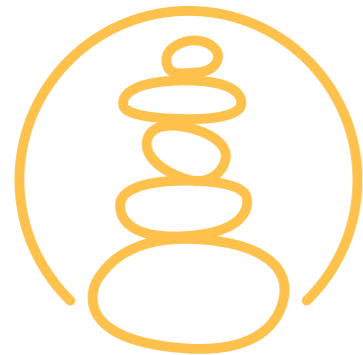
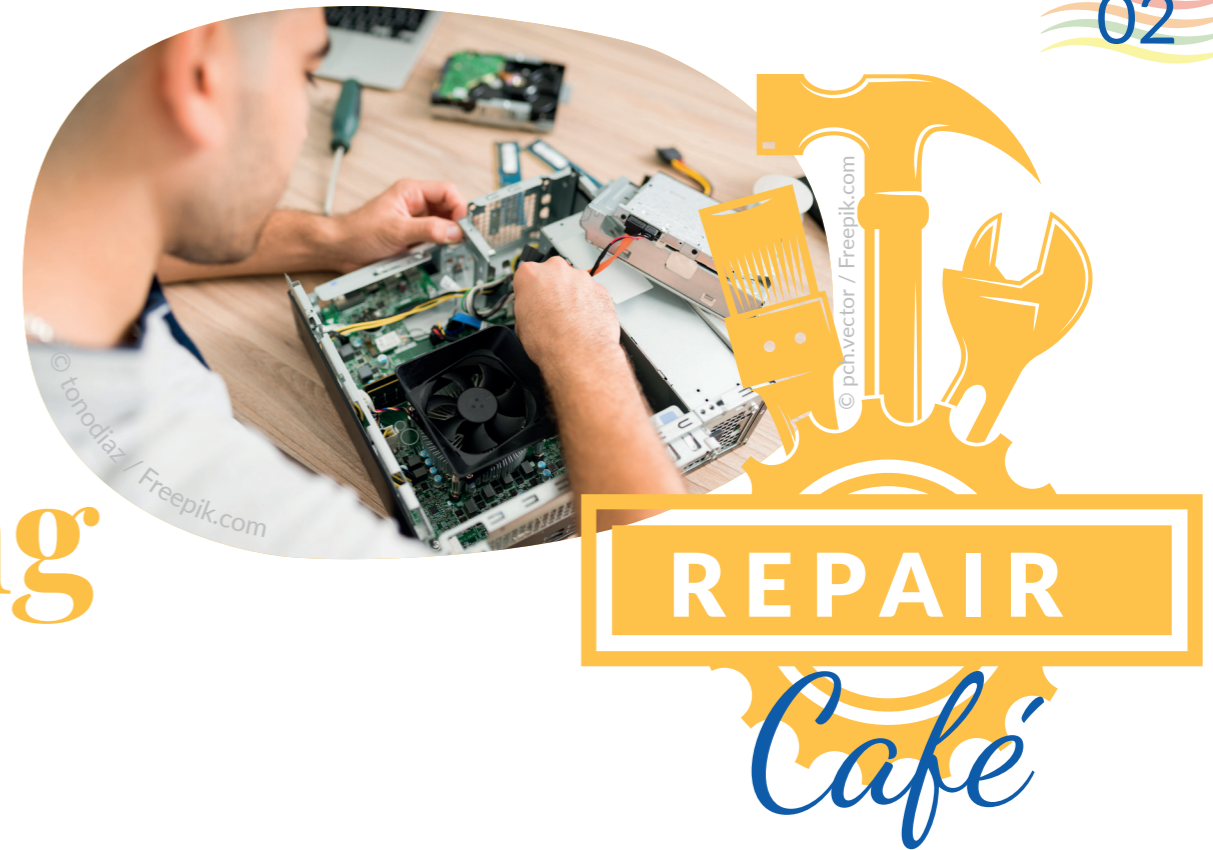
- 01 Kneipp hat etwas für dich!  
Inhalt
- 02 - 03 Und ... Kneipp-AKTION!  
Anregungen für die kommenden Kneipp-Aktionstage
- 04 Das kleine Kneipp 1x5 – Broschüren  
Wettbewerb Kneippen 2.0
- 05 Neue Werbematerialien  
Flyer „Ehrenamt im Kneipp-Verein“- Roll-ups „5 Elemente“ –  
Heilerdemasken
- 06 Mit Kindern die Jahreszeiten erleben  
Herzlichen Glückwunsch „Henrys Abenteuerland“  
Inhouse-Schulungen
- 07 10 Jahre Kneipp-Kita – Städt. Kita und Familienzentrum  
Lohackerstr. in Bochum
- 08 500 Kinder im Verein
- 09 Verbandsabzeichen in Gold für Christel Hoof  
130 Jahre Kneipp-Vereine Düsseldorf und Köln
- 10 3 x Verbandsabzeichen in Silber in Schlangen  
Heilpflanze des Jahres: Weinrebe
- 11 Miteinander gesund leben – Kneipp-Verein Wuppertal e. V.  
Stippvisite in Geldern
- 12 Regionalkonferenz in Münster  
IHR seid gefragt – 5 Fragen an ...
- 13 Kneippiade 2023  
Kneipp köstlich – Mediterran gefüllte Aubergine
- 14 Unsere Aus- und Fortbildungen 2023  
Ausbilck, Impressum



# Und ... Kneipp-AKTION!

Anregungen für die kommenden Kneipp-Aktionstage

Reparieren statt  
wegwerfen ist wieder  
angesagt



## Lebensordnung

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

Materielles ist kein Maßstab für Glück! Und manchmal kann ein Überfluss an Dingen uns auch ausbremsen. Zum Beispiel, weil es eben ganz schön viel Zeit kostet, viele Gegenstände in Ordnung und sauber zu halten. Zudem hängen an manchen Gegenständen Erinnerungen, die wir irgendwann hinter uns lassen sollten.

Daher nimmt der Kneipp-Bund an dem diesjährigen Aktionstag das Element Lebensordnung wörtlich und ruft auf: **Schafft Ordnung in euren Schränken und Zimmern!** Sortiert das, was ihr nicht mehr braucht oder euch unglücklich macht, aus.

### Doch STOPP!

Aussortiertes einfach wegwerfen kommt natürlich nicht in Frage! Das wäre überhaupt nicht nachhaltig und somit keinesfalls vereinbar mit der Kneipp'schen Philosophie.

Deswegen die Idee: **Organisiert eine Tauschbörse!** Wer möchte, kann hier seine gut erhaltenen Fundstücke mitbringen und nimmt dafür etwas anderes mit. Das können Kleidung, Spielsachen, Bücher, Deko uvm. sein.

**Auch ein Flohmarkt ist möglich.** Den Erlös könnt ihr verwenden, um eure Ideen für euren Verein oder eure Einrichtung zu realisieren.

Oder ihr kooperiert mit einer sozialen Einrichtung vor Ort, z. B. der „Tafel“ oder ähnlichen. Wen ihr unterstützen möchtet, das könnt ihr selbst bestimmen. Auch dorthin könntet ihr den Erlös spenden.

Eine dritte Möglichkeit für eine Mitmachaktion ist ein **Repair-Café.** Hier können handwerklich bzw. technisch Begabte funktionsunfähige, aber geliebte Gegenstände wieder flott machen. Ein Neukauf wird dadurch überflüssig. Geld gespart, Umwelt geschont, Ordnung bewahrt.

Das Schöne an der Idee des Repair-Cafés: hier können Menschen generationenübergreifend einander helfen.

Während ältere Generationen kompetent mit klassischem Werkzeug umgehen, können jüngere gerade im technischen Bereich ihr Wissen einbringen. Z. B. könnte auch ein 3-D-Drucker eine Ergänzung sein, die auch jüngere Menschen lockt. Mit diesem können u. a. passende Knäufe, Knöpfe und andere fehlende oder kaputte Kleinteile nachgedruckt werden.

Wenn es sich etabliert, kann ein Repair-Café ein festes und regelmäßiges Angebot eines Kneipp-Vereins werden, lange über den Aktionszeitraum hinweg.

### Ist weniger immer mehr?

Nicht unbedingt. Wie bei allem, ist auch bei unseren Besitztümern das individuell richtige Maß ausschlaggebend. Langfristig geht es nicht darum, möglichst viele Dinge auszusortieren oder möglichst wenig zu besitzen (Stichwort Minimalismus). Denn zu wenig zu besitzen macht uns genauso unglücklich wie zu viel zu besitzen.

Viele Menschen haben gar nicht die Option, zu viel zu besitzen.

Es geht vielmehr darum, die Dinge, die wir besitzen, bewusster wahrzunehmen und die Dinge, die wir erwerben möchten, viel bewusster auszuwählen.

Wer sich für das Thema interessiert, findet hier einen differenzierten Artikel dazu:

<https://www.spektrum.de/news/minimalismus-ist-weniger-mehr/1695148>

Was wir nicht mehr brauchen, kann anderen noch Freude bereiten  
(© RitaE / Pixabay.com)





# Und ... Kneipp-AKTION!

Anregungen für die kommenden Kneipp-Aktionstage



## Heilpflanzen

15.8.2023 (Di): Mariä Himmelfahrt

Aktionszeitraum: 14. – 20. August

Der diesjährige Aktionstag Heilpflanzen fällt nicht zufällig auf Mariä Himmelfahrt. Denn in den katholischen Gemeinden in Bayern ist das auch der Tag der **Kräuterweihe**.

Dazu gibt es eine Legende: Als man Marias Grab öffnete, fand man darin nicht etwa ihren Leichnam, sondern Rosen und Marias Lieblingskräuter. Daraus entwickelt sich der Brauch, Maria am 15. August Kräuter zu weihen, d. h. einen Kräuterstrauß segnen zu lassen.

Die Zahl der Kräuter, die in den Kräuterstrauß bzw. Kräuterbuschen gehören, variiert von Region zu Region. Mindestens

sollten es jedoch 7 sein, für jeden Schöpfungstag eines. Beliebt sind auch durch 3 teilbare Zahlen sowie die 12 und ihr Vielfaches.

Teilweise werden den Kräutern dabei auch verschiedene Eigenschaften zugeschrieben: Rosmarin soll zu gutem Schlaf verhelfen, Salbei zu Wohlstand und Erfolg, Wermut bringt Kraft, Mut und Schutz, Minze Gesundheit, Kamille steht für Glück und Liebe, Getreide für das tägliche Brot und Arnika schützt vor Feuer und Hagel.

Die Kräuter wurden nach der Weihe zu Hause im sogenannten Herrgottswinkel getrock-

net. Wurde jemand krank, bereitete man daraus Tee zu. Wurde das Vieh krank, mischte man die Kräuter ins Futter, bei Unwetter warf man zum Schutz etwas davon ins Feuer.

Zum Teil ist es in manchen Regionen immer noch Brauch, an Weihnachten, Silvester und am Dreikönigstag das Haus und die Ställe mit den Marienkräutern auszuräuchern.

### Letzte Gelegenheit

Unter Kräuterkundigen gilt die Zeit von Mitte August bis Mitte September als optimal für das Sammeln von Kräutern. Da sei-

en die Wirkstoffe der Pflanzen besonders gut entfaltet und die gesammelten somit Kräuter besonders wirksam.

Auch ist das die letzte Gelegenheit vor dem Herbst, noch reichlich Kräuter zu sammeln und für den Winter haltbar zu machen.

Daher ist dieser Zeitpunkt auch bei uns in NRW, wo die Kräu-

### Ernährung

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

Informationen hierzu folgen in der nächsten Ausgabe.



Danke fürs Bild an Doris Kern. Schaut gern für mehr Kräuterwissen bei ihr vorbei:

<https://www.mitliebegemacht.at/>





Neue Broschüren verfügbar

# Das kleine Kneipp 1x5

Der Kneipp-Bund e. V. hat sechs Broschüren zu den fünf Kneipp-Elementen veröffentlicht: Jeweils eine zu jedem Element und die Übersichtsbrochure „Das kleine Kneipp 1x5“.

Die Broschüren können hier als PDF heruntergeladen werden:

<https://www.kneippbund.de/download-center/werbe-und-infomaterial/>

Die Broschüren können auch im Shop des Kneipp-Verlages als Printprodukt bestellt werden, z. B. um sie bei Aktionstagen anbieten zu können.

Zurzeit sind die Broschüren kostenlos, der Kneipp-Verlag

behält sich jedoch vor, einen Unkostenbeitrag dafür zu erheben.

In jedem Fall müssen von Ihnen die Portogebühren für den Broschürenversand übernommen werden.

Hier geht es zur Broschüren-Bestellung:

<https://shop.kneippverlag.de/infomaterial/>



**WETTBEWERB!**

## Kneippen 2.0

### Wie geht wassersparendes Kneippen in Zukunft?

Der sorgsame Umgang mit der zunehmend knapper werdenden Ressource Wasser ist auch beim Kneippen eines der großen Zukunftsthemen.

Denn Wasseranwendungen sind ein wesentlicher Bestandteil und auch ein Alleinstellungsmerkmal der Kneippschen Lehre. Doch wie können sie in Zukunft möglichst wassersparend umgesetzt werden?

Beim Wettbewerb Kneippen 2.0. werden Ideen gesucht, die das in die Tat umsetzen.

Wichtig dabei ist, dass die Wasserqualität (Badewasser) gewährleistet ist und die Wassertemperatur noch den gewünschten Kaltreiz auslöst. Wassertretstellen in fließenden Gewässern erfüllen diese Anforderungen, doch das ist nicht überall möglich. Der Kneipp-Bund freut sich auf Vorschläge, wie Wassertreten und Güsse revolutioniert werden können.

Die Gewinner – die ausgereiftesten Ideen – werden in Abstimmung mit den Einsender\*innen als Vorschlag für eine Förderung eingereicht. Sollten sie auch dort überzeugen, werden sie so bald wie möglich verwirklicht.

Ideen, Konzepte, Skizzen und Erfindungen können eingesendet werden an:

Kneipp-Bund e. V.  
Stichwort  
„Wettbewerb Kneippen 2.0“  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen

oder an

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)

Einsendeschluss ist der 30. September 2023.



© Kneipp-Bund e. V.



# Neue Werbematerialien

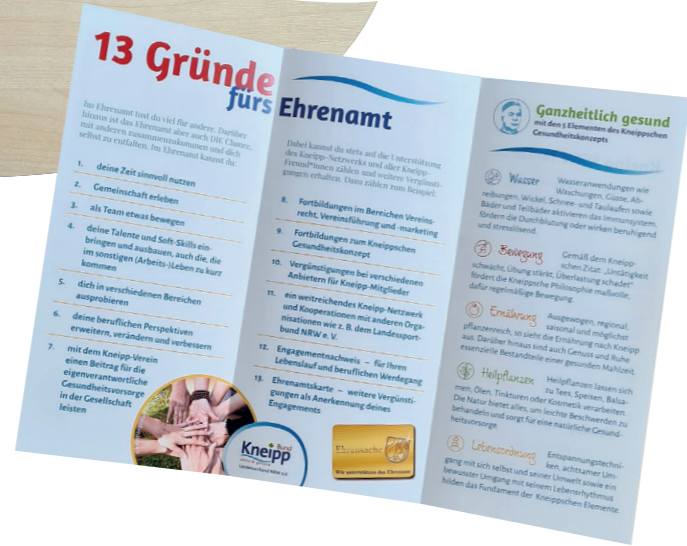


## Flyer Ehrenamt im Kneipp-Verein

Ehrenamtlich Aktive für die Vereinsarbeit zu finden, wird zunehmend schwieriger.

Um Sie bei Ihrer Suche nach ehrenamtlich Engagierten für Ihren Kneipp-Verein zu unterstützen, haben wir daher den Flyer "Ehrenamt im Kneipp-Verein" erstellt. Dieser kann für Ihren Verein individualisiert werden.

Wir können in Ihrem Auftrag sowohl den Druck des Flyers beauftragen oder Ihnen auch die angepasste PDF-Datei zur Verfügung stellen. Sei es für die rein digitale Verbreitung oder auch für den Druck in der Druckerei Ihres Vertrauens.



## Heilerdemasken



Aus den Beständen zum Kneipp-Jubiläumsjahr 2021 haben wir noch zahlreiche Heilerde-Gesichtsmasken mit Mindesthaltbarkeitsdatum 09/2023 vorrätig. Diese geben wir kostenfrei auch in großen Stückzahlen ab – sie brauchen nur die Versandkosten zu übernehmen. Für weitere Infos melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

## Kontakt

0201 2487 282

[kontakt@kneippbund-nrw.de](mailto:kontakt@kneippbund-nrw.de)

## 5 Elemente Roll-ups

Die beliebten Roll-ups zu den 5 Elementen haben wir dieses Jahr generalüberholt.

Dabei haben wir die neuen Piktogramme bzw. Signets eingebunden und uns auch in der Farbgebung an ihnen orientiert.

Die Roll-ups können in der Geschäftsstelle entliehen werden – bitte melden Sie sich dafür 4 Wochen vor dem gewünschten Entleihtermin bei uns.

Wenn gewünscht, können Sie die Roll-ups auch für Ihren Verein bzw. für Ihre Einrichtung drucken lassen. Wir stellen

Ihnen die Druckdaten dafür gern zur Verfügung.

Um Weiteres dazu zu besprechen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.





# Mit Kindern die Jahreszeiten erleben

**KOSTENFREIER ONLINE-ZUGANG!**

Kennen Sie schon den Kita-Bereich auf der Website des Kneipp-Bund e. V.? Dort finden Kitas und alle, die mit Kindern arbeiten, Anregungen dazu, welche Aktivitäten und Aktionen sie in der jeweiligen Jahreszeit zu den 5 Elementen nach Kneipp umsetzen können.

Nach Kneipp anerkannte Kitas erhalten mit der Zertifizierung auch einen Zugang zu dem Ideen-Tool.

Für alle anderen haben wir einen vorübergehenden Probe-Zugang, mit dem Sie sich dort umschauen können.

Die Zugangsdaten lauten:  
Benutzer: **kita-probe**  
Passwort: **Sonnenblume23**

Hier können Sie sich einloggen:

<https://www.kneippbund.de/kita-bereich-exklusiv-fuer-zertifizierte-einrichtungen/>



Der Naschgarten soll größer werden.  
© DRK-Kiga "Henrys Abenteuerland"

## Herzlichen Glückwunsch!

Unser nach Kneipp zertifizierter DRK-Kindergarten „Henrys Abenteuerland“ aus Oer-Erkenschwick hat am Wettbewerb "Waldenburger Zukunftshelden" teilgenommen. Auch hier ging es darum, auf der Wettbewerbsseite möglichst viele Klicks bzw. Likes zu sammeln.

Mit 501 Stimmen hat es "Henrys Abenteuerland" auf den 7. Platz geschafft und konnte sich damit **1.250 Euro** sichern. Mit dem Geld werden nun der Kräuter- und Gemüsegarten

sowie die Obst- bzw. Nachwiese erweitert.

Danke an alle, die den Kindergarten unterstützt und ihre Stimmen für ihn abgegeben haben!

[Zur Website von Henrys Abenteuerland](#)



# Inhouse-Schulungen

So individuell wie Ihre Einrichtung

Pflanzenwerkstatt

Wir freuen uns sehr darüber, dass unsere Kneipp-Familie auch so viele nach Kneipp zertifizierte Einrichtungen umfasst. Sie vermitteln die Kneippsche Gesundheitslehre Tag für Tag weiter und machen sie für die ihnen anvertrauten Menschen – sowohl Kinder als auch Senior\*innen – spürbar und erlebbar.

Gern möchten wir "unsere" Einrichtungen dabei unterstützen und es ihnen so leicht wie möglich machen, an Kneipp dran zu bleiben und immer wieder neue Anregungen zu erhalten.

Daher bieten wir ihnen auch ganz individuelle Inhouse-Schulungen an.

Rechts finden Sie einige Themenvorschläge für Inhouse-Schulungen – aber auch Ihre individuell gewünschten Themen sind möglich, gern auch für Senior\*innen-Einrichtungen.

Sprechen Sie uns gern dazu an. Wir gehen sehr gern auf Ihre Wünsche und Vorstellungen ein. Falls gewünscht, bringen wir auch unsere Ideen ein.

Tel.: 0201 24 87-282  
[kontakt@kneippbund-nrw.de](mailto:kontakt@kneippbund-nrw.de)

Wieder alles im Gleichgewicht

Die Ess-Schule

Kneippscher Wasserspaß

Gesunde (Kinder-)Füße



# 10 Jahre Kneipp-Kita

Seit einem Jahrzehnt Kneipp-stark für Kinder:  
Städt. Kita und Familienzentrum  
Lohackerstr. in Bochum



Im Namen des Kneipp-Bund e. V.  
und des Kneipp-Bund Landesverbands e. V. überreichte Vorstands-  
beisitzender Joscha Fresmann die Urkunde "10 Jahre Gütesiegel" an die  
Kita-Leiterin Nancy Westermeyer  
© Bilder: Städtische Kindertageseinrichtung & Familienzentrum  
Lohackerstr. 45

Bei einem gelungenen Fest bei bestem Wetter feierte die Kindertagesstätte Lohackerstraße in Bochum das Verdienst **10 Jahre Gütesiegel**.

Seit 10 Jahren ist die Kita nun nach Kneipp anerkannt. Hier wird alles getan, um die Kinder für eine ganzheitliche und vor allem im Alltag einfach umzusetzende Gesundheitsvorsorge zu begeistern – mit Erfolg.

„Wir sind hier zwar mitten in der Stadt, haben aber ein großes Außengelände, auf dem wir viele Kneippsche Anwendungen anbieten können“, erzählt die Kita-Leiterin Nancy Westermeyer. Ein Tretbecken findet man hier ebenso wie einen Kräutergarten und einen langen Barfußpfad. Viele der Kinder in der Kita haben zu Hause keinen Garten, so sind die Aufenthalte im Kita-(Kneipp)-Garten ein echtes Erlebnis für sie.

Aber auch „drinnen“ wird viel Kneippsches für die Kinder getan. Auf eines ist Nancy Westermeyer besonders stolz: „Dank unseres Trägers können wir noch für das ganze nächste Jahr ein kostenloses Frühstück anbieten“, freut sie sich. „Da die Kita in einem sehr gemischten Viertel liegt, ist das wirklich ein Segen für uns und vor allem für die Kinder.“

Wer aufgepasst hat, der weiß, dass bereits 4 von den Elementen abgedeckt sind ... und für die Lebensordnung, was wird da getan? „Jeden Mittag setzen wir uns hin und leiten eine gemeinsame Entspannungsübung ein“, berichtet Nancy Westermeyer weiter.

Nicht nur die Kinder, auch ihre Eltern stehen voll hinter dem



Kneipp-Konzept und freuen sich über so viele Anregungen zum gesunden Leben. Die Kita ist daher sehr beliebt. „Ich bin durch und durch Kneippi-nerin,“ führt Nancy Westermeyer fort, „daher freue ich mich sehr, dass ich jedes Jahr über 100 Kinder und zusätzlich ihre Eltern an das ganzheitlich gesunde Leben nach Kneipp heranführen kann. Das, was sie als Kinder lernen, das wird ihnen für immer bleiben und ihnen langfristig zu einem gesünderen und bewussteren Leben verhelfen.“

<https://www.bochum.de/Jugendamt/Kindertagesstaette-und-Familienzentrum-Lohackerstrasse>



Mit Engagement und einem  
aufmerksamen Blick für den Bedarf im Ort

# 500 Kinder im Verein

Auf der Website des Kneipp-Vereins Minden e. V. erscheint unter Programm neben Ernährung, Rehasport, Wasser usw. direkt und ganz explizit der Punkt „Kinder“. Darunter finden sich ein umfassendes Bewegungsangebot und mehr für Kinder. Wir haben mit Marie Lichtenberg aus der Mindener Geschäftsstelle über die Kinderangebote gesprochen.

**LV NRW: Seit wann bietet der Kneipp-Verein Minden e. V. Kurse für Kinder an und wie kam es dazu?**

**ML:** Das müssen mindestens 10 Jahre sein, dass wir Bewegungskurse für Kinder anbieten. Ich habe da bereits ein umfassendes Angebot übernommen, als ich hier angefangen habe. Auslöser dafür war, dass es bei uns in Minden zu wenige Angebote für Eltern-Kind-Turnen gab – die hat der Verein dann geschaffen. So gehen wir bis heute vor: wenn wir mitbekommen, da fehlt etwas, überlegen wir, wie wir als Verein die Lücke schließen können.

**LV NRW: Wie viele Kurse für Kinder bieten Sie an?**

**ML:** Also zurzeit haben wir 8 Eltern-Kind-Turngruppen, für Kinder ab 1,5 Jahren bis 6 Jahren. Die Kurse sind so begehrt bzw. überlaufen, dass wir ab

August um weitere 4 Eltern-Kind-Gruppen aufstocken werden. Außerdem haben wir vor einem Jahr zwei Kinder-Turngruppen ohne Elternbegleitung eingeführt. Hier fehlte es nämlich an Anschlussangeboten an die Kita-Zeit.

Und über das Förderprogramm Bewegungsoffensive konnten wir für den Sommer drei Einzel-Angebote draußen im Freien organisieren: Mit Kindern den Wald entdecken Ende Juli, das ist schon fast ausgebucht, einen Nachmittag mit Ballsport auf dem Sportplatz und einen Nachmittag, wo Kinder an mobilen Kletterfelsen ihre Geschicklichkeit und Kraft beweisen können.

**LV NRW: War es sehr aufwändig die Förderung aus der Bewegungsoffensive zu beantragen?**

**ML:** Unsere Schatzmeisterin Frau Hirschhausen-Spork

beherrscht die Antragsstellung aus dem Effeff, sie hat das übernommen. Das ist wichtig, dass man im Verein jemanden hat, der sich mit Förderprogrammen, Antragstellung u. ä. auskennt. Das hilft sehr, Ideen umzusetzen.



**LV NRW: Welche Pläne haben Sie noch im Kinderbereich, außer den bereits oben erwähnten neuen Angeboten?**

Wir werden im September einen Seepferdchen-Kurs anbieten. Der ist bereits jetzt ausgebucht. Außerdem werden wir einen Ballgewöhnungskurs starten. Dort können Kinder die Ballsportarten Handball, Basketball

und Fußball ausprobieren. Der Kurs erleichtert es den Kindern, den richtigen Ballsport für sich zu finden und spart den Eltern damit einiges an Zeit und Mühe.

**LV NRW: Machen Sie viel Werbung, um die Kurse so voll zu bekommen?**

**ML:** Ehrlich gesagt ... nein. Wir haben eine tolle Kooperation mit dem Stadtsportbüro, das jung und modern aufgestellt ist und immer gute Ideen hat. Über diese Kooperation werden viele unserer Angebote in der Stadt bekannt. Und vieles läuft über Mund-zu-Mund-Propaganda. Wir haben ja 1995 Mitglieder im Verein, davon sind fast 500 Kinder.

**LV NRW: Bei so vielen Angeboten brauchen Sie auch viele Übungsleitende. Die sind doch Mangelware, oder wie sieht es bei Ihnen aus?**

**ML:** Also wir sind sehr froh, denn wir haben viele engagierte Übungsleiterinnen und

Marie Lichtenberg



<https://kneippverein-minden.de/>

Übungsleiter. Da möchte ich auch hier ein großes Lob und dickes Dankeschön an sie aussprechen. Sie sind mit dem Herzen dabei und bringen eigene Ideen ein. Wir als Verein nehmen diese Ideen im Gegenzug gern auf und tun, was wir können, um sie zu realisieren. So sind einige unserer Angebote, z. B. das Kinderturnen ohne Eltern, überhaupt erst entstanden.

**LV NRW: Welche Anreize setzen Sie als Verein, um die Übungsleitenden für sich zu gewinnen und zu binden?**

**ML:** Wie ich schon erwähnte, nehmen wir die Vorschläge unserer ÜL ernst und setzen sie um, wenn möglich. Das ist wichtig, dass man auf Augenhöhe – an einer gemeinsamen Sache – zusammenarbeitet.

Und **uns ist das Vereinsleben sehr wichtig**, die **Hauptmotivation** in allem, was wir tun. Natürlich könnten wir „einfach nur“ Kurse anbieten und sagen, es ist uns egal, ob die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer in unserem Verein sind. Aber das Vereinsleben bietet ja so viel mehr als „nur“ einen Sportkurs. Es lässt uns zu einer Gemeinschaft werden, die sich gegenseitig hilft und einander unterstützt. Wir alle im Vorstand und Geschäftsstelle stehen voll hinter der Kneipp-Philosophie und dem Vereins-Gedanken und setzen uns voll dafür ein. Und das überträgt sich auch auf die Mitglieder, die Übungsleitenden, Kooperationspartner, die machen dann gern mit bei uns – und tragen diese Begeisterung weiter.

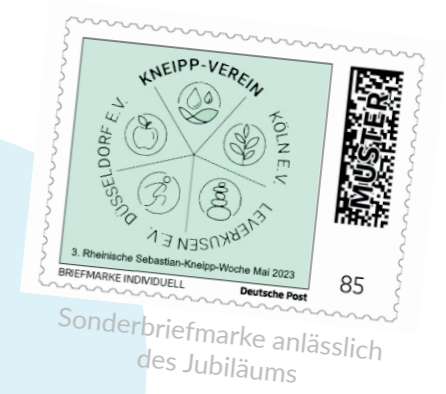




# Verbandsabzeichen in Gold

## für Christel Hoof

Christel Hoof (rechts) nahm Ehrenurkunde und Abzeichen von Lisa Paulus entgegen © Kneipp-Verein Warendorf e. V.



# 130 Jahre

## Kneipp-Verein Düsseldorf e. V. Kneipp-Verein Köln e. V.

Eine besondere Mitgliederversammlung erlebte der Kneipp-Verein Warendorf e. V. am 25.05.2023. Denn die langjährigen Vorsitzende Christel Hoof hat sich nicht mehr für die Vorstandsarbeit zur Wahl gestellt.

Viele Jahre gehörte sie dem Vorstand an, davon die letzten 13 Jahre als Vorsitzende. In dieser Zeit gelang es ihr, viele neue und moderne Angebote zu schaffen und damit zahlreiche Menschen für Kneipp zu begeistern. Die Mitgliederzahl stieg während ihrer Amtszeit als Vorsitzende von ca. 300 auf fast 600 Mitglieder.

Die Mitglieder würdigten ihre Arbeit mit stehenden Ovationen und die Vorstandskollegin Lisa Paulus dankte ihr herzlich für alles, was sie möglich gemacht hat.

Auch der Kneipp-Bund e. V. und wir, der Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V., sind Christel Hoof überaus dankbar für ihren Einsatz.

Denn nicht nur im Verein, auch im Landesverband hat sie sich von 2015 bis 2020 als Vorstandsbeirat engagiert und unter anderem das starke Netzwerk der Vereine im Münsterland aufgebaut.

Darüber hinaus ist sie nach wie vor im Vorstand des Kneipp-Verein Münster e. V. aktiv.

Diesen unermüdlichen Einsatz ehren wir mit der Überreichung des Verbandsabzeichens in Gold, welche auch unsere große Dankbarkeit ausdrücken soll.

Der Kneipp-Verein Warendorf e. V. wird nun von einem Teamvorstand geführt, dem neben

dem langjährigen Vorstandsmitglied Lisa Paulus noch Bärbel Jardner, Andrea Höwekamp, Maria Wöstmann, Elisabeth Wessel und Sonja Gundlach angehören.

Erste Amtshandlung des neuen Vorstands war der Antrag, Christel Hoof als Ehrenmitglied im Kneipp-Verein Warendorf e. V. aufzunehmen – welchem dem Mitgliederversammlung einstimmig zustimmte.

Wir wünschen weiterhin gutes Gelingen und aktives Vereins- und Kneippleben in Warendorf!

<https://www.kneipp-warendorf.de/>

Die Kneipp-Verein in Düsseldorf und Köln gehören zu den ältesten in NRW. Diese Jahr haben sie sogar das 130-iste Jubiläum begangen. Mit einem kleinen, aber feinen Angebot halten sie die Kneipp-Philosophie in den zwei größten Städten NRW am Leben.

Das ist beachtlich, denn gerade in Großstädten haben es Kneipp-Vereine sehr schwer. Um so mehr danken wir den Vereinsmitgliedern in Düsseldorf und Köln sowie dem Vorsitzenden beider Vereine, Herrn Herbert Schumacher, der auch den Kneipp-Verein Leverkusen e. V. führt, für ihr unermüdliches Engagement.

<https://kneipp-leverkusen.de/>  
Hier finden Sie auch die Kneipp-Vereine Düsseldorf und Köln.

Anlässlich der 3. Rheinischen Kneipp-Woche, bei der auch das Jubiläum begangen wurde, hat er übrigens einen Sonderpoststempel und Sonderbriefmarken mit den 5 Elementen als Emblem bei der Deutschen Post beantragt und bewilligt bekommen. Davon war auch bereits im Kneipp-Journal zu lesen.

Auch eine schöne Idee, um die Kneipp-Philosophie in die Welt zu tragen.



Sonderpoststempel anlässlich des Jubiläums





Monika Flecker, Hilde Räker und Christel Danzenbächer erhielten das Verbandsabzeichen in Silber.



## Heilpflanze des Jahres 2023

# Weinrebe

Rotes Weinlaub wird schon seit alters her bei müden Beinen, Beinschwellungen Krampfadern und Wadenkrämpfen, zudem bei Hämorrhoiden angewendet. In der Apotheke sind viele Fertigpräparate aus Rotem Weinlaub erhältlich.

Wer möchte kann unterstützend auch selbst Tee aus getrockneten Weinblättern aufgießen (10-15 Minuten ziehen lassen).

Da hier die Menge an Wirkstoffen schwankt, kann eine Wirksamkeit allerdings nicht gewährleistet werden. Auch sollte man nicht zu viel Weinblatt-Tee einnehmen. Und wie immer gilt: Bei starken und/oder lang anhaltenden Beschwerden immer den ärztlichen Rat suchen!

## 3x Verbandsabzeichen in Silber

Auch im Kneipp-Verein Schlangen e. V. stand die letzte Mitgliederversammlung am 13.02.2023 im Zeichen großer Veränderungen.

Denn auch hier stellten sich langgediente Vorstandsmitglieder, auch die Vorsitzende Hilde Räker, aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Wahl.

Hilde Räker stand dem Verein ganze 27 Jahre als Vorsitzende vor und hat ihn in dieser Zeit als feste Größe in dem Ort Schlangen am Teutoburger Wald etabliert. Besonders wichtig war ihr immer der persönliche Kontakt besonders zu den Mitgliedern, aber auch zu Referenten und Referentinnen, die dem Verein weiterhin treu bleiben, und zur Ortsgemeinschaft. Dank dieser

persönlichen Netzwerke ist es ihr gelungen, Engagierte zu finden, welche die Vorstandsarbeit des Kneipp-Vereins fortführen.

Ihr Engagement wurde von Kneipp-Bund e. V. und Kneipp-Bund LV NRW e. V. mit dem Verbandsabzeichen in Silber geehrt. Wir danken herzlich für Ihren Einsatz!

Ebenfalls mit dem Verbandsabzeichen in Silber wurden Monika Flecker und Christel Danzenbächer ausgezeichnet.

Monika Flecker war seit der Gründung des Vereins, also seit 29 Jahren, Kassenwartin des Vereins. Nun möchte auch sie es ruhiger angehen lassen, bleibt dem Verein aber als Beisitzerin des Vorstands erhalten.

Christel Danzenbächer ist ebenfalls seit Vereinsgründung, seit 29 Jahren, dabei. Ihrer Aufgabe als Beisitzerin des Vorstand bleibt sie auch weiterhin treu.

Auch ihnen beiden danken wir als Landesverband aufrichtig für fast 3 Jahrzehnte Einsatz für die Kneipp-Idee.

Neue Vorsitzende des Vereins ist nun Petra Pauly, die sich geehrt fühlt, diese Aufgabe von Hilde Räker fortführen zu dürfen. Zur neuen 2. Vorsitzenden wurde Viktorija Sikinger, zur neuen Kassenwartin Heike Joseph

gewählt. Weiterhin gehören dem Vorstand an: Stefanie Weppler als Schriftführerin sowie Claudia Westmark-Braun, Karin Stoffel-Hübscher, Monika Flecker und Christel Danzenbächer als Beisitzerinnen.

Wir wünschen dem Kneipp-Verein Schlangen e. V. viel Erfolg bei den geplanten neuen Vorhaben.



Der neue Vorstand des Kneipp-Vereins Schlangen (von links): Monika Flecker, Christel Danzenbächer (Beisitzerinnen), Viktorija Sikinger (stellvertretende Vorsitzende), Claudia Westmark-Braun (Beisitzerin), Petra Pauly (Vorsitzende), Heike Joseph (Kassenwartin), Karin Stoffel-Hübscher (Beisitzerin), Stefanie Weppler (Schriftführerin).

© Kneipp-Verein Schlangen e. V.



# Das Jahr 2022 in Wuppertal

## Miteinander gesund leben

Einen inspirierenden, bebilderten Bericht über die Events in 2022 hat uns Renate Mankel vom Kneipp-Verein Wuppertal e. V. zukommen lassen. Mit seinen Aktionen steuert der Wuppertaler Verein aktiv dazu bei, das Wissen um Kneipps Gesundheitslehre in der Gesellschaft bekannt zu machen und zu verankern.

Ob praktische Wickelanleitung oder Wanderungen zu Gartenschätzen und bedrohten Pflanzenarten – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Dabei setzt der Wuppertaler Kneipp-Verein stark darauf, sich mit anderen zu vernetzen und ein gutes Miteinander zu anderen Institutionen zu pflegen.

So besuchten 2 Gruppen der Lebenshilfe Wuppertal die Kneipp-Anlage. Für dieses Jahr ist dann der Gegenbesuch im Sinnesgarten der Lebenshilfe geplant.

Umgekehrt besuchte der Kneipp-Verein Wuppertal letztes Jahr die Kinder der Ferienbetreuung der Sophienkirche in Wuppertal Elberfeld-West und brachte den mobilen Barfußpfad mit. Für dieses Jahr wurde dann auch direkt der Gegenbesuch der Kinder an der Kneipp-Anlage vereinbart.

Wir freuen uns schon zu sehen, was ihr dieses Jahr alles auf die Beine gestellt habt!

**Saisonöffnung und Antreten**

**Umwelfest der Station Natur und Umwelt**

**Tag des Fußes**  
an der Kneipp-Anlage in Wuppertal

**Wanderung zur Gartenarche und dem Perma-Kulturhof**

**Wickel, Güsse & Co**  
an der Kneipp-Anlage in Wuppertal

**Cronenberger Werkzeugkiste**  
Benefiz-Veranstaltung, Erlöse gehen an Einrichtungen für behinderte Menschen in Wuppertal und Schwerin

**Besuch der Lebenshilfe Wuppertal**  
an der Kneipp-Anlage in Wuppertal

**Besuch**  
bei der Ferienbetreuung der Sophienkirche, Gegenbesuch geplant

**Mehr Infos!**  
<http://kneippverein-wuppertal.de/>



## Anwässern in Geldern

Im Mai besuchte unsere Landesvorsitzende Madeleine Broichhausen-Piek gemeinsam mit unserem Beisitzenden Pierre Piek den Kneipp-Verein Gelderland e. V.

Der erste Vorsitzende des Kneipp-Verein Gelderland e. V. Udo Spelleken, Schriftführerin Liss Steeger und Schatzmeisterin Thekla Rütten nahmen die beiden sehr gastfreundlich auf.

Sie nutzen die Gelegenheit, um beide direkt zur Natur-Wassersertretanlage einzuladen und gemeinsam anzuwässern, also die Wassertretsaison zu eröffnen.

Außerdem durfte auch ein die Sinne anregender Gang über den Barfußpfad nicht fehlen. Ein sehr angenehmes Treffen unter dem Stichwort #kneippverbindet.

<https://kneippverein-gelderland.de/>







in Münster

# Regionalkonferenz

Am 22. April kamen 23 Interessierte aus 11 Vereinen zusammen, um sich dazu auszutauschen, wie ihr Verein noch familienfreundlicher werden kann.

in das soziale Umfeld, Familienfreundlichkeit in der Vereinsführung, Kommunikation und Öffentlichkeit, Beitragsgestaltung, Personal, Räumlichkeiten, und Förderungen.

Das Protokoll mit den Ergebnissen haben wir den Vorständen aller Vereine zugeschickt.

Vielen Dank an alle, die dabei waren, für den produktiven und einfach schönen Tag!

In anregender und fröhlicher Atmosphäre konnten wir dabei viele Ideen und Maßnahmevorschläge zusammentragen.

Nach einem Input durch unsere Landesvorsitzende Madeleine Broichhausen-Piek und die Geschäftsstellenleitung Carina Auth, erarbeiteten dabei die Teilnehmenden viele der Ideen an 9 Thementischen selbst.

Die 9 Themen waren: Angebote im Kneipp-Verein, Beteiligung von Familien, Einbinden



Trotz sehr intensiver Farbgestaltung der Wände ein sehr harmonischer Tag.



Der Ort des Geschehens: Das Schloßgarten Café in Münster.

# IHR seid gefragt!

Diese Sparte soll explizit dazu dienen, eure Kneipp-Vereine und Kneipp-Einrichtungen in ihrer ganzen Bandbreite vorzustellen, unabhängig davon, ob

sie über eine Wassertretanlage verfügen oder nicht.

Eine solche Anlage zu realisieren und zu unterhalten wird

immer schwieriger, und außerdem: Kneipp ist mehr als Wassertreten ...

Das beweist ihr als Kneipp-Vereine und Kneipp-Einrichtungen in NRW in eurer wertvollen und ganzheitlich ausgerichteten Arbeit jeden Tag.

Leider wurden bisher keine Antworten eingesendet. Aber wir sind zuversichtlich, dass wir in der nächsten Ausgabe hier einen Kneipp-Verein/ eine Kneipp-Einrichtung vorstellen können, damit wir uns besser kennenlernen können.

# 5 Fragen an ...

**Hat euer Verein/eure Einrichtung eine Kneipp-Anlage und was gehört sonst noch alles dazu?**

**Welche Kurse und Aktivitäten bietet euer Verein/eure Einrichtung an?**

**Welches war das schönste Kneipp-Erlebnis (auch ein Event) in eurem Kneipp-Verein/eurer Kneipp-Einrichtung?**

**Was hat sich euer Verein/eure Einrichtung für die nächste Zeit vorgenommen?**

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



# Kneippiade 2023



Bei der Kneippiade war der Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. vertreten durch Pierre Piek (Beisitzender), Madeleine Broichhausen-Piek (Landesvorsitzende, stellv. Präsidentin des Kneipp-Bundes e. V.) und Birgit Christmann (stellv. Landesvorsitzende)



Die Begeisterung für Kneipp sieht man unserer Landesvorsitzenden deutlich an.



Ein Selfie mit der Präsidentin des Kneipp-Bundes e. V. Christina Haubrich (links im Bild) durfte natürlich auch nicht fehlen.

Die Kneippiade ist die internationale Zusammenkunft von Kneipp-Freundinnen und -Freunden aus aller Welt. Sie findet alle zwei Jahre an wechselnden Orten statt.

Dieses Jahr kamen 800 Delegierte aus verschiedenen Ländern zusammen, die weiteste Anreise hatte der Delegierte aus Südkorea. Auch wir als Landesverband NRW haben Repräsentant\*innen entsandt.

<https://www.kneippiade.com/>



Eine würdige Kulisse: Das Congress Casino Baden

## Kneipp köstlich!

# Mediterran gefüllte Aubergine

Für 4 Personen

### Zutaten:

- 2 Auberginen à 200 g
- 8 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 Zwiebeln
- einige Rosmarinnadeln
- 150 g (Vollkorn-)Reis
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 4 Sardellenfilets
- 1 Fleischtomate
- 10 schwarze Oliven
- 1/2 Bd. Oregano
- 1 EL Weißweinessig



SenSaisonal!

### Zubereitung:

1. Auberginen waschen, halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch auslösen. Einen 1/2 Zentimeter dicken Rand stehen lassen.
2. 6 EL Öl, zerdrückten Knoblauch und Salz verrühren.
3. Auberginen damit bestreichen. Auf ein Backblech legen. Bei 225 Grad (Gas Stufe 4) 30 Minuten backen.
4. Fruchtfleisch der Auberginen würfeln. Mit Zwiebelwürfeln und Reis in restlichem Öl glasig dünsten. Brühe zugeben und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Danach etwas abkühlen lassen.
5. Die Reismasse mit gehackten Sardellen, Tomatenwürfeln, Olivenstreifen, Oreganoblättchen, Essig und restlichem Knoblauchöl verrühren.
6. Auberginen damit füllen und servieren. Dazu passt grüner Salat.

### Vielen Dank!

Für das Einreichen des Rezepts bedanken wir uns bei

**Marlies Koczy**

vom Kneipp-Verein Essen e. V.

Senden auch Sie uns gern Ihr Lieblingsrezept zu!



**Ausbildung**



**Kneipp-Gesundheit für Kinder**  
Ausbildung (40 LE)

**Fortbildung**



**Kneipp-Gesundheit für Kinder**  
Fortbildung (8 LE)

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

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



**Kneipp-Mentor\*in**  
(50 LE)

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

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

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

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

**Wir bieten auch Inhouse-Schulungen an.**

**Kontakt**

0201 2487 282  
kontakt@kneippbund-nrw.de

**Ausblick**

In der nächsten Ausgabe stellen wir euch unseren neuen Landesschatzmeister Josef Brück vor.

Und natürlich berichten wir auch von weiteren Aktionen, Besuchen und Treffen unserer Kneipp-Vereine und Kneipp-Einrichtungen.

**Bis zum nächsten Mal!**

**Du bist noch nicht im Verteiler für das Kneipp For You-Online Magazin?**

**Hier kannst du dich anmelden:**



<https://www.kneippbund-nrw.de/newsletter>

**Impressum**

Herausgeber:  
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.  
Marktstr. 34, 45355 Essen  
0201 2487 282

[kontakt@kneippbund-nrw.de](mailto:kontakt@kneippbund-nrw.de)

[www.kneippbund-nrw.de](http://www.kneippbund-nrw.de)

Redaktion und Layout:  
Marga Dresen