

Ausgabe 01/2025
Gültig Januar – März 2025

Kneipp

VEREIN
Koblenz e.V.

Wir bringen Gesundheit in Ihr Leben!



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



Wasser

Unser Kneipp-Magazin erscheint 4-mal jährlich
Weitere Infos unter www.kneipp-verein-koblenz.de

Ihre Ansprechpartner im Kneipp Verein Koblenz e.V.

1. Vorsitzender

Manfred Tönnies, Rebengasse 6, 56070 Koblenz
Telefon 0151 / 50617109

2. Vorsitzende

Nicole Niebauer, Rebengasse 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 804422

Schatzmeister

Jens Huntemüller, Bünenweg 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 81030

Schriftführerin

Christiane Huber, Bitzenweg 3, 56422 Wirges
Telefon 0173 / 9225283

Beisitzer/in

Karin Ehrenberg, Im Moorkamp 44, 56332 Brodenbach
Telefon 0160 / 96252453

Erika Fincke, Hochstraße 164, 56070 Koblenz
Telefon 0179 / 5122634

Simone Pörschmann, Bünenweg 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 81030

Geschäftsstelle:

Herberichstraße 44, 56070 Koblenz
Telefon 0261/ 98351763
Mail: info@kneipp-verein-koblenz.de
Internet: www.kneipp-verein-koblenz.de

Servicezeiten:

Montag 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Bankverbindung:

Sparkasse Koblenz
BIC: MALA DE51 KOB
IBAN: DE83 5705 0120 0000 0151 80

Grußwort



Liebe Mitglieder/innen und Freunde/innen des Kneipp-Vereins,

das Jahr 2024 ist fast Geschichte und dann beginnt mein 21igstes Jahr als Vorsitzender, ich bin froh und glücklich in einem so aktiven Verein wirken zu dürfen. Unsere attraktiven Angeboten werden gut angenommen, für unsere Urlaubsfahrt 2025 ins „Alte Land“ haben wir schon mehr als vierzig Teilnehmer und bei der Abschlussfahrt 2024 zum Weihnachtsmarkt „Schloß Merode“ waren wir mit 69 Personen unterwegs. Auch unsere Kurse, Wanderungen und sonstigen Aktivitäten sind stets gut besucht. An dieser Stelle ein von Herzen kommendes „**Dankeschön**“ alle Übungsleiterinnen, Vorstände und Ehrenamtliche für ihre Arbeit und Engagement für den Kneipp-Verein und seine 275 Mitglieder.

Was gibt es Neues in 2025? Wir bieten einen Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein, einen vierten Aqua-Fitnesskurs und unser Angebot an Tagesfahrten wird noch ausgebaut.

Lasst uns gemeinsam das Jahresmotto 2024/2025 „**Kneipp vereinT**“ (er)leben!

Der Vorstand wünscht allen ein friedvolles Weihnachtsfest und für das neue Jahr alles Gute und viel Gesundheit.

Manfred Tönnies

1. Vorsitzender



Zitat von Sebastian Kneipp:

*„Eine Winterkur wirkt
wie zwei
Sommerkuren“*

Jahresplanung 2025

Januar

- 08. Spielenachmittag
- 15. Singkreis
- 25. Genusswanderung

Februar

- 01. Fastnachtsveranstaltung
- 05. Spielenachmittag
- 12. Singkreis

März

- 05. Spielenachmittag
- 07. Aktionstag „Tag der gesunden Ernährung“ Zeitraum 3. – 9. März
- 12. Singkreis
Vorstandssitzung
- 20. Gesundheitsvortrag
- 22. Genusswanderung
- 26. Jahreshauptversammlung
- 30. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

April

- 24. Gesundheitsvortrag
- 27. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

Mai

- 08. Gesundheitsvortrag
- 16.-18. Genusswanderwochenende
- 17. Aktionstag „Sebastian-Kneipp-Tag“ Zeitraum 12. – 18. Mai
- 25. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

Juni

- 04. Vorstandssitzung
- 30.-06.07. Urlaubsfahrt „Altes Land“

Juli

- 27. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

August

- 02. Genusswanderung
- 15. Aktionstag „Tag der Heilkräuter“ Zeitraum 11. – 17. August
- 31. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

September

- 10. Vorstandssitzung
- 18. Gesundheitsvortrag
- 21. Tagesfahrt Erntedankfest Freisingen bei Siegen
- 28. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein
- 23.-29. Europäische Woche des Sports

Oktober

- 11. Genusswanderung
- 23. Gesundheitsvortrag
- 26. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

November

- 13. Gesundheitsvortrag
- 20. Aktionstag „Tag der Ausgewogenheit“
Zeitraum 17. – 23. November
- 29. Genusswanderung

Dezember

- 06. - 07. Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Erfurt
- 21. Advents-Event in und an der Geschäftsstelle

In Planung:

Tagesfahrten: Zylinderhaus Bernkastel-Kues; Dt. Weinlesefest Neustadt/Weinstraße; Musicalbesuch; Maria Laach mit Führung



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Kneipp - Spielenachmittag

Seit vielen Jahren fester Bestandteil in unserem Vereinsprogramm ist der monatliche Spielenachmittag in der Begegnungsstätte des Roten Kreuzes in Koblenz.

Dann rollen zuerst die Bingo – Kugeln, im Anschluss daran werden die Brett- und Kartenspiele hervorgeholt.

Man trifft sich immer Mittwoch um 14.30 Uhr, die nächsten Termine sind am **8. Januar, 5. Februar** und **5. März**.

Um die Organisation kümmert sich Ingrid Herber Telefon 0261 - 869585. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos.



Lebensordnung

Ihre Mehrwerte als KNEIPP-VEREINSMITGLIED:



- Erleben Sie das umfassende Angebot der Kneippschen Naturheilverfahren
- Finden Sie schnell Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
 - Sie erhalten das informative Kneipp-Journal gratis – auch digital. Außerdem stehen Ihnen der digitale Gesundheitsratgeber www.kneippvisite.de und die App „Kneipp-Anlagen“ zur Verfügung

Nutzen Sie VERGÜNSTIGUNGEN & RABATTE:

- Bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie
- 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de
- 10% Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen*
- 10% Rabatt beim Einkauf bei MyReformhaus (www.my-reformhaus.de)
- 10% Rabatt beim Einkauf in einem Kneipp-Shop der Kneipp GmbH**

* gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der Mitgliedsnummer

** Nicht im Online-Shop, ausgenommen Sonderangebote

**„An Fastnacht ist was los,
der Kneipp-Verein feiert ganz groß“**



so lautet das Motto unserer diesjährigen Veranstaltung

am **1. Februar um 14.11 Uhr**

im Haus der offenen Tür (HoT)

Triererstraße 123 c, 56072 Koblenz-Metternich

Im Programm wirken u. a. mit:

die Gardetanzgruppe des Narrenclub Waschem
die Kindertanzgruppe des Möhnenverein Mülhofen
das Männerballett die „Schängel-Hopfen“

das Kinderprinzenpaar
von Neuendorf und Wallersheim
vom Möhnenverein „Fidele Mädchen“ e.V.

die Showtanzgruppe
die „Silberfunken“ der KuK Rübenach

die „Funny Boys & Girls“
der „Fidele Mädchen“ Wallersheim
Solomariechen Shannon Johann von den Kowelenzer Schängelcher

Prinz Lars und Confluentia Kim vom Musselweißer Hamm
mit Ihrem Gefolge



die „Ollen Knollen“

und Kowelenzer Büttendredner

Für den guten Ton sorgt
„Icke-Musik“ Ralf Schmelzer

Durch das Programm führt unser Vorsitzender Manfred Tönnies

Eintritt: 8.50 € Mitglieder / 11.50 € Gäste

Karten gibt es unter 0151 50617109



Kneipp

FROHE
WEIHNACHTSZEIT

VERSCHENKE
GLÜCKSMOMENTE
MIT KNEIPP

Kneipp Outlet

Industriestraße 19, 56218 Mülheim-Kärlich

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 10 – 19 Uhr, Sa 10 – 18 Uhr



Genusswanderung

Genusswanderung im Januar

Am Samstag, den 25. Januar heißt es wieder „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein.“ Wir treffen uns um 12.30 Uhr am Wanderparkplatz Spießborn in Lahnstein auf der Höhe. Von dort starten wir dann die 7 km lange Wanderung durch den Kur- und Heilwald mit einem Picknick und anschließender Einkehr im Restaurant „Troja“ in Lahnstein auf der Höhe (Selbstzahler). Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 17 Personen begrenzt. Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 5.- €, Gäste zahlen 10.- €. Der Betrag ist bis eine Woche vor der Veranstaltung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz

zu überweisen. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 12. Januar 2025 bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

Orgateam: Silvia Kolf 0261 - 8058383
Nicole Niebauer 0261 - 804422
Simone Pörschmann 0261 – 81030



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Herzlich Willkommen

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Katharina Augst Walter Büttner

Reinhard u. Doris Kröner Andrea Müller

Andrea Schär Frank Witzler

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.

Die 5 Elemente nach Sebastian Kneipp



Das Element **Wasser** ist Grundvoraussetzung für alles Leben auf diesem Planeten. Doch nicht nur für die Entstehung von Leben ist Wasser unverzichtbar, auch für die Erhaltung und Förderung von Gesundheit ist das Element von zentraler Bedeutung. Daher werden die spezifischen Wasserheilverfahren individuell an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst. Durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize kann Wasser im menschlichen Organismus Reaktionen stimulieren, die alle Körperfunktionen positiv beeinflussen können.



Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress und empfahl vielmehr maßvolle **Bewegung**. Das bedeutet Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Walking, Yoga, Radfahren, Reiten, Joggen, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik (auch Krankengymnastik) und vieles mehr – Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker, leistungsfähiger, insgesamt also gelassener.



Eine zeitgemäße **Ernährung** basiert auf den Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung. Sie bevorzugt pflanzliche Nahrungsmittel, die mit Milch und Milchprodukten, wenig Fleisch, Fisch und Eiern ergänzt wird. Im Vordergrund stehen frische Lebensmittel, die schonend und mit wenig Fett zubereitet werden.



Unter dem Begriff **Lebensordnung** ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen Umfeld an. Lebensordnung bedeutet auch, sich seiner persönlichen und kollektiven Verantwortung für Gesundheit bewusst zu werden. Gesundes Verhalten ist lernbar und bedeutet verantwortungsvolles Umgehen mit den persönlichen und natürlichen Ressourcen.



„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“, riet Pfarrer Sebastian Kneipp seinen Patienten. Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden **Heilpflanzen**, am besten aus der heimischen Umgebung. Sebastian Kneipp verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte.



GIESSROHR

Hochwertig gearbeitet aus Edelstahl mit griffiger, farbneutraler Gummierung für sicheren Halt.

Bestell-Nr.: A1778



Unser Online-Shop bietet Ihnen alles rund um die Kneipp'schen Naturheilverfahren, Gesundheit & Wohlbefinden.

**RABATT
AUF GESUNDHEITS-
ARTIKEL FÜR
KNEIPP-VEREINS-
MITGLIEDER!**

SITZBADEWANNE

Pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne mit breitem umlaufendem Rand und entgrateter Beschnittkante, Materialstärke von etwa 3,5 mm.

Produktinformationen:

Material: Polypropylen,

Farbe: Platin.

Maße: ca. 80 x 68 cm,

Höhe 47 cm,

Artikel-Nr.: A3278



Kneipp Shop

VERLAG

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

WWW.KNEIPPGESUND.DE



Gesund und Fit mit dem Kneipp-Verein Koblenz, unser Kursangebot:

Rücken-Fit-Training mit Musik



Bewegung

Ein moderates und rückengerechtes Bewegungsprogramm, das hilft den Körper fit zu halten und das Herz-Kreislaufsystem dosiert anregt. Gelenkbelastungen und zu starke Belastungen der Muskeln, Sehnen und Bänder werden vermieden und mit angepasstem Training für die Tiefenmuskulatur und gezieltem Stretching die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Neben Muskelkräftigung, Wirbelsäulentraining und Dehnungsübungen, werden auch Elemente aus Yoga, Pilates und der Franklin-Methode angeboten.

Durch rückengerechte Übungen werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Dabei wird stets auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet.

Wann: Dienstag 18.45 – 19.45 Uhr

Wo: Mensa der Willi-Graf Schule, Handwerkerstraße 12 – 14,
Koblenz-Neuendorf

Kursgebühr: Mitglied 35.- € / Gast 45.- € für 10 Übungsstunden

Yoga für Senioren



Lebensordnung

Yoga ist ein jahrtausendealter indischer Übungsweg, der den Körper, den Atem, die Einstellung zu uns selbst, unserer Umwelt und den Umgang mit unseren Gedanken mit einbezieht.

Yoga regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an, fördert Entspannung, Gelassenheit und Konzentration für alle Menschen, unabhängig von Alter, Statur und Beweglichkeit.

Wann: Donnerstag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Wo: Trainingshalle KK Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, Koblenz-Metternich

Kursgebühr: Mitglied 55.- € / Gast 65.- € für 10 Übungseinheiten

Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix für Senioren



Bewegung

Ein moderates und rückengerechtes Bewegungsprogramm für Senioren das hilft den Körper fit zu halten und das Herz-Kreislaufsystem dosiert anregt. Gelenkbelastungen und zu starke Belastungen der Muskeln, Sehnen und Bänder werden vermieden und mit angepasstem Training für die Tiefenmuskulatur und gezieltem Stretching die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Die verschiedenen Übungen werden im Stand oder auf der Matte durchgeführt.

Neben Muskelkräftigung, Wirbelsäulentraining und Dehnungsübungen, werden auch Elemente aus Yoga, Pilates und der Franklin-Methode angeboten. Darüber hinaus kommen auch einige Entspannungstechniken wie Tai Chi, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Phantasie- und Traumreisen zum Einsatz. Mit verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln, Terraband, Stäbe, Reifen, Swing-Sticks sowie Redando- oder Franklin-Bällen wird die Muskulatur trainiert und gestärkt.

Durch rückengerechte Übungen werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Dabei wird stets auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet.

Wann: Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr

Wo: Trainingshalle KK Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1,
Koblenz-Metternich

Kursgebühr: Mitglied 35.- € / Gast 45.- € für 10 Übungsstunden

Funktionelle Gymnastik mit Musik



Bewegung

Als Ausgleich für Bewegungsarmut oder einseitige Haltung werden gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper vermittelt. Weitere Schwerpunkte sind die Förderung der Koordination und Übungen zur Sturzprophylaxe. Der Spaß in den Übungsstunden und das soziale Miteinander, was z. B. bei Partnerübungen oder Kreisspielen gefördert werden soll, ist immer Bestandteil des Unterrichts.

Wann: Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Wo: Trainingshalle KK Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, Koblenz-Metternich

Kursgebühr: Mitglied 30.- € / Gast 38.- € für 10 Übungsstunden

Aqua-Fitness



Wasser

Aqua – Fitness ist ein vielseitiges, Gelenk schonendes Trainingsprogramm. Die Muskeln werden gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft, das Herz – Kreislauf – System gestärkt und die Ausdauer trainiert. Das Wasser trägt das Körpergewicht

und nimmt somit die Belastung von den Gelenken.

Der gesamte Bewegungsapparat wird trainiert und das fünfmal effektiver als zu Land. Trainingshilfen wie Ball, Hantel, Stab, Nudel, Schwimmbrett und vieles andere werden unterstützend in den Unterricht mit eingebaut. Geeignet ist das Training für Frauen und Männer gleichermaßen, unabhängig vom Alter.

Wann: Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr; 16.00 – 17.00 Uhr u. **17.00 – 18.00 Uhr**

Freitag 15.15 – 16.15 Uhr

Wo: Bewegungsbad Thielen, Karl-Härle-Str. 1 – 5, Koblenz-Karthause

Kursgebühr: Mitglied 105.- € / Gast 125.- € für 10 Übungseinheiten à 45 Minuten im Wasser



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Unsere Samstagswandergruppe...



Bewegung

Das Angebot Samstags zu wandern gibt es bei uns im Verein schon seit vielen Jahren. Gewandert wird bei jedem Wetter! Wer Lust hat, dort einmal mitzuwandern – sei es jeden Samstag oder auch nur sporadisch ist herzlich willkommen. Den Startpunkt einer jeden Wanderung erreicht die Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Die Planung und Organisation für diese Gruppe hat Maria Berhausen Telefon 0261 – 51784 übernommen, da die langjährigen Leiterinnen Anne Kasper und Christel Milz zur Zeit erkrankt sind.

Kneipp-Singkreis

Unser Kneipp-Singkreis trifft sich einmal im Monat Mittwoch um 14.30 Uhr in der Begegnungsstätte des DRK, An der Liebfrauenkirche, Koblenz.

Die Termine für die nächsten Monate sind wie folgt: 15. Januar, 12. Februar und der 12. März.

Jeder, der Lust hat zu singen, ist in unserer Runde herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 2.- €. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869585.



Genusswanderung

Genusswanderung im März

Am Samstag, den 22. März heißt es wieder „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein.“ Wir treffen uns um 13.00 Uhr Am-Nette-Gut 19 in Andernach. Vor dort starten wir dann den 8,3 km langen Rundweg „Nette-Rundweg“ mit einem Picknick und anschließender Einkehr im Restaurant „Gallo“ in Urmitz (Brückenstraße 12).

Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 17 Personen begrenzt. Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 5.- €, Gäste zahlen 10.- €. Der Betrag ist bis eine Woche vor der Veranstaltung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz zu überweisen. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 9.

März bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

Orgateam:	Silvia Kolf	0261 – 8058383
	Nicole Niebauer	0261 - 804422
	Simone Pörschmann	0261 – 81030



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein



Der Alltag wird für jung und alt immer stressiger und man vergisst auf sich zu achten. Mit diesem Angebot möchten wir einmal im Monat für zwei bis drei Stunden den Alltag hinter uns lassen und Kraft für die nächste Woche schöpfen. Wir wandern auf dem **Lebensordnung** Achtsamkeitspfad durch den Wald und es werden pro Wanderung ein bis zwei Themen verstärkt hervorgehoben. Das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten werden stimuliert. Die leichten Entspannungs- und Bewegungsübungen wie z.B. Barfuß laufen, Bäume umarmen, Grimassen schneiden, Singen oder dem Wald zuhören sind auch für ältere Menschen geeignet.

Es heißt ja, nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun. Also treffen wir uns immer sonntags um **14.00 Uhr** an folgenden Terminen:

30. März; 27. April; 25. Mai; 27. Juli; 31. August; 28. September und 26. Oktober auf dem **Waldparkplatz Spießborn**.

Mitzubringen sind Spaß, bequeme Kleidung, Getränke und Zeit für sich und die Natur. Dieses Angebot unseres Vorstandsmitgliedes Karin Ehrenberg ist für Mitglieder kostenfrei, Gäste zahlen 5.- €.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Kneipp-Urlaubsfahrt 2025 ins „Alte Land“

30. Juni – 6. Juli 2025 ins Kino-Hotel Harsefeld

Unsere Urlaubsziel scheint ein sehr attraktives zu sein den unser Bus ist mit 40 reisefreudigen Kneippianern schon gut gefüllt. Wer also noch mit dabei sein will muss sich beeilen. Die ausführliche Reisebeschreibung findet man unter www.kneipp-verein-koblenz.de. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter 0261 98351763 oder per mail an 1.vorsitzender@kneipp-verein-koblenz.de entgegen.

Die fünf Elemente zur Gesundheit

Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente:



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens - neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial.

So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Kneipp-Visite

Unter www.kneipp-visite.de finden Mitglieder der Kneipp-Vereine naturheilkundliches Basiswissen nach Sebastian Kneipp. Im Mittelpunkt stehen 40 Krankheitsbilder und Beschwerden einerseits, über 100 Anwendungen, Methoden, Verfahren und Mittel aus dem Gesundheitssystem nach Kneipp andererseits. Interessierte können ihr Thema suchen – und entdecken. Wissenswertes von A bis Z, von Abnehmen bis Zinnkraut, von Allergie bis Zystitis. Allein 46 Pflanzen sind hier beschrieben. Es gibt Anleitungen für Wasseranwendungen – Wickel, Güsse und Bäder – Erklärungen und Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung sowie einen umfangreichen Zitate Schatz von Sebastian Kneipp.



Kontakt:

Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 30 02-102, Fa -199,

info@kneippbund.de, www.kneippbund.de, www.kneippvisite.de

WAS MACHT DER KNEIPP-BUND?

Wir begleiten und unterstützen Menschen aller Altersgruppen ein Leben lang im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Lebensstils seit 1897.

DER KNEIPP-BUND ...



... ist der unabhängige und gemeinnützige Dachverband seiner 1.200 Kneipp-Vereine, Landes- und Fachverbände und zertifizierten Einrichtungen



... ist die größte private deutsche Gesundheitsorganisation



... erreicht rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen



... kümmert sich in seinem Berliner Büro u.a. um Lobbyarbeit in Sachen Prävention, Gesundheitsförderung und Naturheilverfahren



... ist in ständigem Austausch mit Politikern, Krankenkassen, anderen Verbänden und Akteuren des Gesundheitswesens

www.kneippbund.de

Impressum:

Herausgeber: Kneipp-Verein Koblenz e.V. Vereinsregister-Nr. 809

verantwortl.: 1. Vorsitzender Manfred Tönnies, Rebengasse 6, 56070 Koblenz

Fotos: Kneipp-Bund, Kneipp-Verein Koblenz

Auf zur 4. Kneipp-Genuss-Fahrt vom 16.- 18. Mai 2025 ins Hotel Krupp nach Bad Neuenahr - Ahrweiler

Auch in diesem Jahr wollen wir euch wieder ein Genusswanderwochenende anbieten. Die Anreise erfolgt Freitag Nachmittags (Check in ab 14.00 Uhr möglich), mit eigenen PKW's. Am Samstag erwartet euch eine Wein-Wanderung in der Umgebung von Ahrweiler. Natürlich werden wir auch auf dieser Wanderung unser obligatorisches Picknick dabei haben. Für Sonntag steht noch eine Führung durch den Regierungsbunker (Dauer ca. 90 Minuten) auf dem Programm. Folgende Leistungen sind im Gesamtpreis enthalten:

- 2 x Übernachtung mit Halbpension im Hotel Krupp
- Kostenfreie Nutzung der Infrarotsauna und Fitnessgeräte
- Parkmöglichkeiten stehen kostenfrei in der Nähe zur Verfügung
- Picknick inklusive Wein bei der Wanderung
- Bunkerführung am Sonntag (keine Hunde erlaubt)

Folgende Zimmeroptionen sind für das Wochenende möglich:

- Für Mitglieder EZ 269.- € ; Gäste EZ 279.- €
- Für Mitglieder DZ 222.- € pro Person ; Gäste DZ 232.- € pro Person
- Hunde sind für einen Aufpreis von 7.- € pro Nacht erlaubt

Ansprechpartner ist Nicole Niebauer 0261 804422, sie nimmt auch die verbindliche Anmeldung bis zum 01.03.2025 entgegen. Die Anzahlung in Höhe von 150.- € pro Person ist bis zum 01.03.2025 auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz mit dem Vermerk „Genussfahrt“ zu leisten. Die Restzahlung ist dann bis zum 31.03.2025 zu leisten.

brost.schäfer
Steuerberater Partnerschaft mbB

Ihre moderne
Steuerberatungskanzlei
in Koblenz!



☎ 0261 - 973 690 0
✉ info@brostschaefer.de
🌐 www.brostschaefer.de

Bubenheimer Bann 14
56070 Koblenz

Kneipp-Gesundheitsvisite Winter 2024

Wir befinden uns mitten in der Winterzeit und ich bin neugierig, wie die Kneippsche Lebensordnung uns in dieser besonderen Zeit unterstützen kann. Welche Empfehlungen haben Sie?

Die Winterzeit ist oft mit Hektik und Stress verbunden – man möchte vieles gleichzeitig erledigen, Geschenke besorgen und Festvorbereitungen treffen. In solchen Situationen hilft das Kneippsche Element „Lebensordnung“ besonders gut, denn sie verhilft zu einem ausgewogenen Leben in Harmonie mit der Natur. Sebastian Kneipp betonte stets, wie wichtig es ist, die Balance zu wahren. In der Adventszeit empfehlen wir deshalb, sich bewusst regelmäßige Momente der Ruhe zu gönnen, zum Beispiel einen Spaziergang in der Natur, oder einfache Atemübungen. Es geht darum, sich immer wieder bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Eine beliebte Kneipp-Anwendung ist das „Schneetreten“. Können Sie erklären, was es damit auf sich hat und wie es uns in der kalten Jahreszeit helfen kann?

Schneetreten ist ein äußerst wirksames und beliebtes Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte und wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig – gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen chronischen Kopfschmerzen, und natürlich auch bei Infektanfälligkeit. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist, barfuß eine kurze Zeit durch ihn hindurch zu stapfen, bis die Füße kribbeln. Es fühlt sich erfrischend und anregend an, hinterher sind die Füße schön warm. Daher eignet sich Schneetreten auch gut zum Einschlafen – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Wichtig ist das richtige Vorgehen: Bevor Sie anfangen, müssen Sie schön durchwärmt sein. Legen Sie ein Frotteehandtuch und warme Socken bereit. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis das Kribbeln beginnt, unangenehm zu werden – maximal 30 Sekunden reichen in der Regel. Sorgen Sie anschließend sofort für Erwärmung und streifen Wollsocken über die getrockneten Füße, dann rasch weiterbewegen oder ins warme Bett legen. Die Wieder-Erwärmung und das Wärmegefühl vor Beginn dieser Anwendung sind wirklich wichtig! Kneipp sagte: „Nur muss hier gesagt werden, dass man nur im frisch gefallenen Schnee oder in einem solchen Schnee gehen darf, der noch keine große Kälte durchgemacht hat.“

Weiter geht's auf den letzten Seiten!

Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Koblenz e.V., Herberichstraße 44, 56070 Koblenz

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € 36.- pro Jahr Familie € 48.- pro Jahr Fördermitglied € 48.- pro Jahr
 Jugend € 24.- pro Jahr Kind € pro Jahr Einrichtung/Betrieb € 60.- pro Jahr

.....
Name der Einrichtung/des Betriebs

.....
Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

.....
Straße PLZ Ort

.....
Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

.....
Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

.....
Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand

In der Winterzeit haben viele Menschen das Bedürfnis, es sich zuhause gemütlich zu machen. Aromatherapie liegt im Trend. Was halten Sie als Kneipp-Experte davon?

Aromatherapie passt wunderbar zu den Prinzipien Kneipps. Kneipp hat schon im 19. Jahrhundert die heilende Kraft von Pflanzen und Kräutern geschätzt. Ätherische Öle, wie sie in der Aromatherapie verwendet werden, können das Wohlbefinden stärken, Stress abbauen und die Sinne beruhigen. Gerade in der Winterzeit empfehle ich Düfte wie Zimt, Orange oder Nelke, die nicht nur wohltuend sind, sondern auch an Weihnachten erinnern. Wichtig ist, dass man hochwertige, naturreine ätherische Öle verwendet.

Welche Gewürze der Weihnachtszeit halten Sie aus gesundheitlicher Sicht für besonders empfehlenswert?

Da gibt es einige! Besonders hervorheben möchte ich Zimt, der eine entzündungshemmende Wirkung hat und die Verdauung unterstützen kann. Man sollte lediglich beachten, dass Zimt Cumarin enthält, eine natürlich vorkommende Substanz, die in höheren Mengen die Leber belasten kann. Besonders der häufig verwendete Cassia-Zimt enthält deutlich mehr Cumarin als der hochwertigere Ceylon-Zimt. Auch Nelken wirken antibakteriell und sind ein hervorragendes Mittel gegen Magenbeschwerden. Ingwer ist ebenfalls ein tolles Wintergewürz – er wärmt von innen und stärkt das Immunsystem. Ein Tee mit diesen Gewürzen kann in der kalten Jahreszeit wahre Wunder wirken.

Welche Kneipp-Anwendung, neben dem Schneetreten, eignet sich in der Winterzeit?

Eine tolle Kneipp-Anwendung für die Winterzeit ist das Wechselfußbad. Es ist eine besonders einfache und effektive Methode, um das Immunsystem zu stärken, die Durchblutung anzuregen und kalten Füßen vorzubeugen. Das Wechselfußbad besteht aus zwei Schritten:

Warmbad: Die Füße werden zuerst in warmes Wasser (ca. 38 bis 40 °C) getaucht, für etwa 5 bis 10 Minuten. Das entspannt und fördert die Durchblutung.

Kaltbad: Danach werden die Füße kurz, für etwa 10 bis 20 Sekunden, in kaltes Wasser (ca. 10 bis 15 °C) getaucht. Der Kältereiz ist wichtig, um die Blutgefäße zu trainieren.

Dieser Wechsel zwischen warmem und kaltem Wasser kann 2 bis 3 Mal wiederholt werden. Man beendet die Anwendung immer mit kaltem Wasser, um den Kreislauf anzuregen.

...es geht noch weiter!

Das Wechselfußbad bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, die es gerade in der kalten Jahreszeit besonders wertvoll machen. Durch die wechselnden Temperaturen wird das Immunsystem trainiert, was dazu beiträgt, Erkältungen und grippalen Infekten vorzubeugen. Zudem regt das Wechselfußbad die Blutzirkulation an, was speziell bei kalten Füßen hilfreich ist und für angenehme Wärme sorgt. Die wohltuende Wirkung des warmen Wassers entspannt die Muskeln und lindert Verspannungen, die durch niedrige Temperaturen entstehen können. Darüber hinaus hat der Wechsel zwischen warm und kalt einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem, wodurch Stress reduziert und ein Zustand der inneren Ruhe gefördert wird.

Jahresmotto 2025

Kneipp vereint

... Menschen

Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten!

Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und die Kneipp-Bewegung bietet jede Menge Möglichkeiten dazu.

... das Beste für die Gesundheit

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren.

... traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.

