INFORMATIONEN DES KNEIPP- LANDESVERBANDES THÜRINGEN
1. Quartal 2023

Foto: P. Ditter

Blick auf Bad Tabarz im Winter

Liebe Mitglieder, Freunde und Partner unseres Landesverbandes

Gemeinsam natürlich leben

lautet das Jahresmotto des Kneipp-Bundes in diesem Jahr.

Erst vor kurzem habe ich in meinem Rundbrief die Freude des kleinen Glücks in der Gemeinschaft mit Freunden gerühmt und angeregt, unseren Blick vermehrt auf den Fokus menschlichen Miteinanders zu richten, Beziehungen wieder aufzubauen, sie zu pflegen, für andere da zu sein und uns in Geduld und Mitgefühl für den Anderen zu üben.

Es ist bekannt, dass die Gesundheit des Menschen maßgeblich von den Lebenswelten geprägt wird, in denen sie leben. Menschen mit verlässlichen, stabilen, positiven sozialen Beziehungen sind glücklicher. Sie reagieren gelassener auf Stress, sie sind geistig aktiver, körperlich gesünder und leben länger.

Der Alterungsprozess verläuft in guten sozialen Beziehungen langsamer. Innerhalb von sozialen Beziehungen, insbesondere in Partnerschaften, erfolgt emotionale Entlastung, Trost und gegenseitige Anteilnahme.

Eine Mitgliedschaft in unseren Vereinen kann dazu beitragen neue Partner zu finden, neue Beziehungen durch Teilnahme an den angebotenen Veranstaltungen zu knüpfen und neue Erfahrungen für den Alltag mitzunehmen.

Aktive Bildung mit anderen Menschen anzustreben, ist besser als passive Bildung am Fernseher.

Der Trend zu einer natürlichen Lebensweise mit viel Aufenthalt an frischer Luft, Ernährung durch möglichst unbehandelte, biologisch gewachsene und an Region und Jahreszeit angepasste Nahrungsmittel ist angesagt. Der Griff in die Naturapotheke bei leichten Verstimmungen, Unpässlichkeiten und Infekten gibt uns Recht; denn die durch Kneipp vor ca. 150 Jahren verfassten Expertisen von ca. 80 Heilkräutern besitzen noch heute Gültigkeit.
Inzwischen ist es auch zum allgemeinen Wissensgut geworden, dass körperliche Disharmonien der ganzheitlichen Balance bedürfen, um Körper, Geist und Seele durch ein Angebot von natürlichen Entspannungsmethoden wie Yoga, Progressive Muskelmuskelentspannung (PMR) oder die Vielfalt der Waldtherapie wieder in Einklang zu bringen.
Gemeinsam-natürlich-leben heißt die Maxime.
Vergessen wir auch nicht die Rücksichtnahme auf und den gezielten Verbrauch Fair produzierter Nahrungsmittel der globalen Gerechtigkeit willen, indem wir unseren Beitrag für die Menschen der Dritten Welt leisten und uns der unsere Erde und die Menschheit bedrohenden Gleichgültigkeit entgegenstellen.
All das ist auch Kneipp, eine Methode, die jeder von uns individuell gestalten kann, nach seinen Möglichkeiten und Bedürfnissen. Trotzdem ist es von großem Nutzen, wenn man Anleitung und Hinweise durch die Mitgliedschaft in unseren Vereinen erfährt. Die Kneippvereine unseres Landes warten mit einer Vielzahl von Angeboten in ihren Jahresprogrammen auf, die sich auch an den Aktionstagen des Kneippbundes, angedacht zu den 5 Kneipp-Elementen, orientieren lassen. Letzten Endes dienen sie alle einem Ziel, nämlich unsere Mitverantwortung für die eigene Gesundheit zu stärken, durch die Kunst des gesunden Lebens.
In diesem Sinn wünsche ich der Kneipp-Gemeinschaft in unserem thüringischen Landesverband neue Impulse und viel Erfolg beim Thema unseres Lebens: Gesundheit zu lernen!
Dr. Sigurd Scholze

„Wem es gelänge, die Menschen zur Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftigen Lebensweise zurückzuführen, der hätte das Höchste geleistet – nämlich die soziale Frage gelöst.“ S. Kneipp

Liebe Erzieher, liebe Lehrer, liebe Kneipp-Freunde,

in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner Naturpark Thüringer Wald können wir Ihnen mit der Referentin Frau Romy Weisheit eine neue interessante Fortbildung in Bad Tabarz anbieten.

Die insgesamt 12 UE gelten als Aufbaukurs für Sie und Ihre Einrichtung.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 25. Februar 2023.

Biene, Schmetterling und Co – Kneipps Kinderwelt
Weiterbildung 24./25.03.2023 in Bad Tabarz

Freitag, 24.03.2023 - GESAMT: 8 UE

9.15 – 10.00 Uhr	Ankommen (KuKuNa Bad Tabarz)
10.00 – 10.45 Uhr	Vorstellungsrunde; Vorstellen Projekt
10.45 -11.30 Uhr	BEWEGUNG: Wie bewegen sich Insekten? Naturyoga – Insektenstellungen und Yoga-Mitmach-Geschichte
11.30 – 12.30 Uhr	PAUSE - Mittagessen
12.30 – 13.15 Uhr	BEWEGUNG: Barfußlaufen - Wichtigkeit ökolog. Trittsteine
13.15 – 14.45 Uhr	Ortsbegehung mit Bürgermeister D. Ortmann
14.45 – 15.00 Uhr	retour zu KuKuNa
15.00 – 15.30 Uhr	PAUSE
15.30 – 17.30 Uhr	ERNÄHRUNG: Wie beeinflussen Insekten unser Frühstück? Schmetterlinge und ihre Futterpflanzen. „Nahrungspyramide“
17.30 – 17.45 Uhr	Verabschiedung in den Abend; Abendessen Individuelle Abendgestaltung

Samstag, 25.03.2023 GESAMT: 4 UE

9.00 – 10.30 Uhr	HEILKRÄUTER: Heilkräuter kennenlernen aus Garten und Wiese. Kräuter als Lebensraum.
10.30 – 10.45 Uhr	PAUSE
10.45 – 11.45 Uhr	LEBENSORDNUNG: Entwicklungszyklus Schmetterlinge. Achtsamkeit. Bienenatmung.
11.45 - 12.15 Uhr	Feedbackrunde - Verabschiedung
	Mittagessen

Das Hotel Zur Post befindet sich unmittelbar neben dem Veranstaltungsraum KUKUNA. Hier haben wir Zimmer reserviert und bitten Sie, diese persönlich zu buchen. (DZ: 130,- Euro; EZ: 99,- Euro)

Seminarpreis mit Verpflegung, Datenträger, Zertifikat: 160,- Euro (zuzüglich Übernachtung)

Aus den Vereinen

KV Bad Tabarz/Brotterode: Aufgrund der zahlreichen Verdienste für das Wohl der Gemeinde Bad Tabarz, erhielt Christa vom Schemm-Müller am 18.11.22 nach einstimmigen Beschluss des Gemeinderates die Bad Tabarzer Ehrenmedaille. Die Laudation hielt ihr langjähriger Weggefährte Ehrenbürger Dr. S. Scholze.
„…der KV Bad Tabarz/B. e. V. als Träger des Heimatmuseums verdankt Chr. v. Schemm-Müller auch deren gestaltende Beteiligung am Vereinsleben als langjähriges Vorstandmitglied und Ideengeberin, um das andere Standbein neben der Brauchtumspflege, die Gesundheitspflege nach Kneipp zu fördern. So gehörte sie ständig zu den stillen Machern im Hintergrund, die für das Gelingen der alljährlichen Kneipp-Veranstaltungen, Museumfeste und den Tag der Kur sorgten…“

Ehrung der Ortschronistin Ch. v. Schemm-Müller in Bibliothek Bad Tabarz – eingerahmt von Dr. Scholze und BM D. Ortmann.

Angenehme Seite des Klimawandels? – Kneipp-Kräuter im Freien lassen sich bereits im Januar finden!

Beobachtungen und Empfehlungen unserer Kräuterexpertin Heidrun Diringer aus ihrem Garten.

„In den letzten Tagen war es schon so warm und ohne Schneebelag in meinem Garten. Na, da solltet Ihr mal die Oma Heidrun sehen, was es für sie zu entdecken gab:
Giersch, Gundermann, Knoblauchrauke, Kamilleblättchen, Feldsalat, Kerbel, Wildrauke, Gänseblümchenrosetten, Löwenzahnblätter, ja sogar einige Blüten waren zu finden, Oregano, Pimpernell, Taubnessel rot- und gelbblühend, Thymianspitzen, Majoran, Bohnenkraut, Salbei, Wildschnittlauch, kleine Brennesseln … -das gibt schließlich einen tollen Salat! Auf jeden Fall vitaminhaltiger als ein gekaufter Salatkopf des Supermarktes. Ein nach Monokulturen geordneter künstlich angelegter Garten hat so etwas nicht aufzuweisen. Ehe der natürliche Wachstumsschub im Frühjahr wieder einsetzt, werden zuvor von einigen Pflanzen die Wurzeln geerntet. Z. Bsp. Löwenzahnwurzeln, gesäubert, mit 40% Alkohol angesetzt, hilft gegen Sodbrennen.
Die Brennesselwurzeln werden für Brennesselgeist ausgegraben. Dazu auch gleich das Rezept: ca. 50g getrocknete und gesäuberte Brennesselwurzeln, etwas zerkleinert, in ein helles Glas füllen und mit 0,5 l /60- prozentigen Alkohol auffüllen. 3 Wochen in Sonne oder an warmen Platz reifen lassen, danach in dunkle Flaschen abgießen. Es ist äußerlich angewendet ein gutes Mittel gegen Nervenschmerz, Nesselsucht, starke Kopfschuppen, Hautunreinheiten und allergische Hautreaktionen. Innerlich über 3 Wochen verabreicht: 3x täglich ca. 15 Tropfen in einem Glas Wasser einnehmen als Mittel zum Entschlacken und Ausschwemmen.
Es ist nicht möglich ein einziges Wildkraut als „Universalheiler“ zu deklarieren; denn Wildpflanzen enthalten eine Vielzahl von unterschiedlichen Inhaltstoffen, wodurch sie wiederum bei den unterschiedlichsten Wehwehchen helfen können.
In diesem Jahr finden üblicherweise in unserer Region, ausgehend vom Kräuterhochbeet am Kneippzentrum in Bad Tabarz, monatliche Kräuterwanderungen statt. Da hat jeder Interessierte die Möglichkeit sich weiter zu bilden. Zettel und Stift sollten zur Ausrüstung gehören; denn schriftlich Gesichertes ist immer wieder abrufbar.
Ich freue mich auf ein solch gelegentliches Treffen und grüsse herzlich!“
Kräuterfrau Oma Heidrun
zu erreichen: Tel. 03622/ 2085139 (redaktionell angepasst)
Ortsstr. 13/ 99880Waltershausen

Kneipp-Verein Erfurt:

Lieber Peter Weber,
obwohl Euer Verein mit interessanten Angeboten schon ganz im neuen Jahr Zu- hause und thüringenweit Euer Enthusiasmus vernehmbar ist, möchte ich mit einigen Worten zurückblicken auf das vergangene Jahr, das mit Ihrer großen, verdienten Ehrung beim Rathausempfang des OB Bausewein im Dezember seinen Höhepunkt für einen im Ehrenamt aufgehenden und geschätzten Kneippianer und dessen Verein seinen Höhepunkt erreicht hatte.

Wir haben uns sehr mit Euch darüber gefreut. Natürlich drücken wir an dieser Stelle gern zum wiederholten Male unsere Hochachtung aus und gratulieren zu der Ehrung von hoher Stelle aus unserer Landeshauptstadt Erfurt.

Was tut Peter Weber nicht alles, um die kneippsche Lehre nach außen zu tragen und sie vielen Menschen zugänglich zu machen? Er lebt sie uns vor, wirkt überzeugend und gibt uns ein Beispiel, wie der Weg zu einem gesunden Leben zu finden ist. Dies gilt für jedes Alter. Sein mir bekannter Leitspruch: „Fange nie an aufzuhören und höre nie auf anzufangen“ besitzt Sinnhaftigkeit und lässt sich durch eine pauschale Schlussfolgerung ergänzen, „je eher umso besser“. Gesundheit gilt es einzuüben, zu erlernen.

Diesen Zielen ist das besagte Jahresprogramm des KV Erfurt verschrieben, das eine breite Palette vom Neujahrsbaden, Tai-Chi, Line-Dance, Aquafitness, gemeinsamen Ausflügen und Wanderungen, Einbeziehung der Kids aus Kitas und Grundschule, Erntedank- und Vereinsfest einschließt – eben, gemeinsam. natürlich. leben. – wie es uns das Jahresmotto vorgibt.
Dr. Sigurd Scholze

Festveranstaltung im Erfurter Rathaussaal mit Auszeichnung für Ehrenamt an P. Weber.

KV Ruhla/Thal: Festveranstaltung 30 Jahre Kneipp-Verein Thal e. V.

Ein Jahr lang mussten die Mitglieder des KV-Thal darauf warten, dass es die Rahmenbedingungen wieder zu ließen, gemeinsam das 30jährige Vereinsjubiläum mit einer Feier zu würdigen. Nach der Vereinsgründung am 17. Oktober 1991 wurde deshalb am 20. Oktober2022 in der Klosterschänke Thal die Festveranstaltung „30+1 Jahre Kneippverein Thal e. V“ feierlich begangen.
In seiner Festrede zeigte unser Vereinsmitglied Ulrich Wenzel noch einmal den Weg von der Gründung bis zur heutigen Zeit auf, würdigte die geduldige aber zielgerichtete und engagierte ehrenamtliche Arbeit der Mitglieder, allen voran des Gründungsvorstandes sowie seiner Nachfolger, und verwies auf die vielen gemeinsamen Unternehmungen in den vergangenen 30 Jahren. Der Bogen spannte sich von gemeinsamen Arbeitseinsätzen zur Schaffung und Erhalt der Kneipp-Anlage mit Wassertret- und Armtauchbecken sowie dem Barfußpfad und einem Kräuterbeet, weiterhin über zahlreiche Vorträge zu den verschiedensten Gesundheitsthemen, kleinere und größere Vereinsfeiern, zum jährlichen Anwassern, zu gemeinsamen Busreisen, Theaterbesuchen sowie Erfahrungsaustausch mit anderen Kneippvereinen. Nicht zuletzt wurde auch derer gedacht, welche uns und den Verein durch ihr Ableben verlassen mussten.
Besonders hervorgehoben wurde die erfreuliche Tatsache, dass es gelingen konnte, einen neuen Vorstand für das weitere Bestehen des Vereins zu gewinnen. Dies gelang durch das außerordentliche Engagement des Bürgermeisters Dr. Gerald Slotosch der Stadt Ruhla/ Thal, der mit der Kneipplehre eng vertraut, selbst den Vorsitz im Verein übernahm.

Als Ehrengast überbrachte der Landesverbandsvorsitzende Dr. Sigurd Scholze die Grüße des Vorstands, würdigte die gemeinnützige Arbeit unserer Vereinsmitglieder, welche vielen Bürgern unseres Ortes bei der Erhaltung ihrer Gesundheit zu Gute kommt und überreichte eine Ehrenurkunde zum 30jährigen, verbunden mit einer Zuwendung von 200 € für die Vereinskasse. Außerdem zeichnete er Ulrich Wenzel für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im Landesvorstand und Verein mit der Verleihung des Silbernen Bärlauchblattes, der höchsten Auszeichnung des Kneipp- LV-Thüringen, aus.
Sichtlich gestärkt und frohen Mutes sehen wir der Kneippsaison 2023 nun optimistisch entgegen!
Uwe Fischer
Schriftführer/ KV Thal e. V. (Text gekürzt und redaktionell angepasst)

Termine

8.3.	Vorstandssitzung Kneipp-LV 16 Uhr Geschäftsstelle Bad Tabarz
15.3.	Tag der Rückengesundheit
24.-25.3.	Seminar Kneipps Kinderwelt in Bad Tabarz

	Bitte vormerken:
22.4.	**Kneipp-LV Mitgliederversammlung, 9.30 Uhr, Bad Tabarz**
	Hotel Zur Post

Geburtstage im 1. Quartal 2023

Allen Geburtstagskindern im 1. Quartal wünschen wir neben Gesundheit und zuversichtlichem Blick auf diese besondere Zeit - täglich ausreichend Grund zur Freude.

Bleiben Sie behütet!

Es gratuliert Ihr Kneipp-Landesverband aus Bad Tabarz

Unsere Kooperationspartner

Impressum:

Kneipp-Landesverband e.V.
Theodor-Neubauer-Park 3
99891 Bad Tabarz
Tel. 036259- 319207
Fax: 036259- 319180
E-Mail: info@kneipp-thueringen.de
Web: www.kneipp-thueringen.de

Registerzeichen: VR 140670

Registergericht: Amtsgericht Gotha

Vertreten durch den Vorstand

Dr. med. S. Scholze (Vorsitzender)

Steuer-Nr. : 156/141/05493