

Info März/April 2021!

Liebe Kneipp-Freunde,

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ (S.Kneipp)

wir leben in schwierigen Zeiten: Klimawandel, rechter Terror oder weltweite Epidemien machen vielen Menschen Angst. Erfahrung mit wochenlanger Isolation haben die wenigsten. Die Sorge vor Vereinsamung ist nicht nur bei älteren Menschen groß. Trotzdem sollten wir nicht in Panik verfallen, noch resignieren. Im Rahmen der Möglichkeiten trotzdem aktiv zu bleiben, wäre eine Hilfe.

Für ein ganzes Jahr haben wir geplant und gehofft, dass wir eventuell im Februar langsam beginnen können mit einzelnen Veranstaltungen. Alle, die sich auf das Heringessen gefreut haben, mussten wir leider enttäuschen. Auch wenn es möglich gewesen wäre, die Heringe im Kneipp-Treff abzuholen, hat der Vorstand sich entschlossen, die Ausgabe den Gaststätten zu überlassen, die uns in all den zurückliegenden Jahren immer gute Partner waren. Wir hoffen, dass wir damit einen Beitrag leisten konnten, dass die Restaurants die Perspektiven nicht verlieren und die „Kneipp-Familie“ und deren Freunde und Gönner bei anderer Gelegenheit die Chance haben, den Kneipp-Verein zu unterstützen. Ein großes DANKE an alle, die eifrig waren bei der Aktion „Scheine für Vereine“ bei REWE. Das Ergebnis trug dazu bei, dass wir die Gruppen mit Material, den Kneipp-Treff mit einem Sandwichmaker und für die Verwaltungsarbeit gab es ebenfalls Erleichterungen. Bleiben Sie uns auch weiterhin treu!

Gesund zu sein ist ein Segen. Vor allem in der kalten Jahreszeit – und die muss im März noch nicht vorbei sein – ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken und den Körper mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Erholung zu unterstützen. Tun Sie Leib und Seele etwas Gutes. Mögen Sie und Ihre Lieben gesund bleiben oder werden. Deshalb erhalten Sie hier immer wieder entsprechende Informationen, die Internetseiten des Kneipp-Bundes sind abrufbar und über WhatsApp sind die ÜL mit ihren Teilnehmern verbunden. Wer einen Balkon oder Garten hat, kann dort kleine Übungen durchführen. Auch Spaziergänge, Jogging oder Fahrradfahren sind gut für Seele und Immunsystem. Es gilt, uns auf Hoffnung und Zuversicht auszurichten, die Herausforderungen zu meistern und immer wieder einen Neuanfang zu wagen. Lassen wir uns von guten Gedanken tragen. In vielen Augenblicken hält das Leben auch Leichtigkeit bereit. Es gibt von Angelika Wolff ein Gedicht über den Wunschsack:

„Ich schenk' dir einen Sack voll Wünsche, noch zugebunden, prall und voll, stell ihn in deine Herzenskammer, wo er dich dann erfreuen soll. Wenn du bedürftig bist nach Nähe, nach Trost, nach Freude, nach Humor, dann öffne seine bunte Schleife und zieh dir einen Wunsch hervor.“

Kontakte zu reduzieren, sich nicht zu treffen, das fällt schwer. Zum Glück kann man andere Wege finden, um in Verbindung zu bleiben. Sollten Sie den Wunsch haben nach Nähe, rufen Sie einfach an! Auch ich freue mich auf die Nähe mit Ihnen, ein Gespräch, gemeinsam lachen, das wir alle doch so gut gebrauchen können. In diesem Sinne alles Gute, bleiben Sie gesund, dem Kneipp-Verein Rohrbach treu in der Hoffnung auf baldige nette Begegnungen.

Eure/Ihre Christel Michély-Fickinger

Hat sich Ihre Konto-Nummer oder Ihre Adresse geändert?

Schicken Sie eine Mail an: KneippVRohrbach@aol.com oder rufen Sie uns an: 06894/580 888. Sollte sich nur der Anrufbeantworter melden, nennen Sie Ihre Telefonnummer, wir rufen zurück.

Spenden an gemeinnützige Organisationen mindern die Steuerlast. Beim Kneipp-Verein Rohrbach zählt hierzu auch der Jahresbeitrag. Es genügt der Kontoauszug als Zuwendungsnachweis, was übrigens auch für Spenden von bis 300 Euro gilt. Sollten Sie trotzdem eine separate Spendenbescheinigung benötigen, geben Sie uns Bescheid

**Wegen „Corona“ stehen alle Veranstaltungen unter Vorbehalt !
Vor Anmeldungen sind erforderlich !**

Unsere Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittage im Kneipp-Treff im März/April:

Mittwoch, 10. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 24. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 07. April, 14.30 Uhr
Mittwoch, 21. April, 14.30 Uhr

Mittwoch, 17. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 31. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 14. April, 14.30 Uhr
Mittwoch, 28. April, 14.30 Uhr



Fahrten in das Thermanium Bad Schönborn

in Zusammenarbeit mit Becker Reisen

Zustieg: 9.30 Uhr **St. Ingbert**, Altes Hallenbad, Theodor-Heuss-Platz (an der Bushaltestelle)
9.45 Uhr **Rohrbach**, Haltestelle „Kirchhofstraße“ in der Spieser Straße

Samstag, 20.03.	Samstag, 10.04.	Dienstag, 04.05.	Samstag, 29.05.
Dienstag, 15.06.	Samstag, 10.07.	Dienstag, 03.08.	Samstag, 28.08.
Dienstag, 14.09.	Samstag, 09.10.	Dienstag, 26.10.	Samstag, 13.11.
Dienstag, 30.11.			



Anmeldungen müssen bis 5 Tage vor Abfahrt erfolgen bei Kornelia Sinner, Tel. 06894/570384

Sonntag, 14. März, 14.00 Uhr

Frühjahrswanderung mit Abschluss im Kneipp-Treff
Treffpunkt: Kneipp-Treff, Leitung: Kornelia Sinner

Mittwoch, 17. März, 13.00 Uhr

Beginn: Radl-Fit, Rohrbachhalle
Leitung: Günter Gerstner, Tel: 06894/383558



Die Radl-Fit-Gruppe unternimmt von März bis Oktober wöchentlich sportliche Radtouren in den Bliessgau, die nahe Pfalz sowie ins französische Grenzgebiet. In den Sommermonaten werden auch ausgiebige Tagestouren angeboten. Die Streckenlänge beträgt bei den Nachmittagstouren ca. 30 – 70 km, bei Tagestouren auch schon mal 70 - 90 km. Gefahren wird seit einigen Jahren überwiegend mit einem E-Bike, natürlich nur bei trockenem Wetter und mit Helm!

Mittwoch, 17.03.2021 1. Saisoneroöffnungs-Tour, Frohsinn-Hütte Oberwürzbach, ca.30 km
Freitag, 26.03.2021 2. Saisoneroöffnungs-Tour, Ensheimer Gelösch, ca.40 km
Mittwoch, 31.03.2021 3. Saisoneroöffnungs-Tour, Krummelshütte Sengscheid, ca.40 km



Der Kurs ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich!

Samstag, 27. März, 14.00 Uhr

Vortrag zur Arbeit von UNICEF "Wasser wirkt" bei Kaffee und Kuchen, Kneipp-Treff mit Chr. Siewert, Leiterin der Unicef-Arbeitsgruppe SB



Sonntag, 28. März, 14.00 Uhr

Workshop für Jung und Alt „Steine bemalen – den Frühling erahnen“
anschließend Kaffee und Kuchen, Kneipp-Treff mit Birgit Neises



Montag, 29. März, 18.00 Uhr

Beginn: Radfahren mit Spaß, Rohrbachhalle
Leitung: Gisela Seib, Tel: 06894/5908146



Es ist wieder soweit! Wir starten zu einer ersten leichten Radtour. Im Laufe des Jahres werden wir die Touren wieder auf die gewohnten 20 km bis 30 km ausweiten. Zu unserer eigenen Sicherheit tragen wir Fahrradhelme. Gemeinsam radeln wir unter dem Motto „Radfahren mit Spaß“ etwa 2 Stunden auf Feld- und Waldwegen in einem moderaten Tempo durch unser schönes Umland, so dass auch Teilnehmer ohne E-Bike problemlos mitfahren können. Jeder ist herzlich willkommen. Wegen „Corona“ steht auch das Radfahren unter Vorbehalt. Sollte es nicht möglich sein, am 29. März zu starten, werde ich es allen Teilnehmern des Jahres 2020 rechtzeitig mitteilen. Neue Mitfahrer melden sich bitte telefonisch bei mir, damit ich Sie auch informieren kann. **Der Kurs ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich!**

Sonntag, 18. April, 15.00 Uhr

Vortrag: Bachblüten und ihre Wirkung bei Kaffee und Kuchen, Kneipp-Treff
Referentin: Rosemarie Gehring, Heilpraktikerin



Die Bachblüten-Therapie wurde von dem Engländer Dr. Edward Bach entwickelt und basiert auf der Idee, dass die gebundene Energie von Blüten eine regulierende Wirkung auf psychische Zustände des Menschen hat. Dadurch können häufig auch körperliche Symptome gebessert werden. Edward Bach hat 38

Blüten untersucht und beschrieben. In Kalifornien wurden später weitere Blüten hinzugenommen. Bachblüten können auf verschiedene Arten und Weisen eingesetzt werden. Das hängt davon ab, ob der Zustand akut oder chronisch ist und ob die Anwendung innerlich oder äußerlich erfolgen soll.



Der Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag
anlässlich des **200. Geburtstages von Sebastian Kneipp**
findet am Sonntag, den **20. Juni 2021** auf dem **Gelände der**
Kahlenbergfreunde statt.



Kururlaub in Bad Wörishofen **vom 31. Juli bis 11. August 2021**

In der herrlichen Umgebung Bad Wörishofens kann man die Seele baumeln lassen und ganz einfach mal abschalten. Die Unterbringung erfolgt im Kneipp-Bund Hotel und beinhaltet etliche Kneippanwendungen.

Einfach anrufen und mehr erfahren: 06894-580888.



Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung **TAG DER ERNÄHRUNG** **Sonntag, 7. März 2021**



Ernährung - Es geht nicht nur um gesunde Nahrungsaufnahme, sondern auch um das gemeinsame Essen, das Miteinander, den sozialen Austausch und Kommunikation. Entscheidend ist nämlich nicht nur, was man isst, sondern, wie man es isst. Achtsamkeit und Rituale beim Essen sind wichtig. Nehmen Sie den Tag der Ernährung in diesem Jahr zum Anlass für ein gemeinsames Muffins-Backen in der Familie, ob mit Kindern oder Senioren.

Wir haben 2 Varianten für Leib & Seele für Sie zum Nachbacken ausgesucht:

1. Vegane Muffins mit Banane und Haferflocken (ohne Zucker und Fett)

Zutaten:

4 Bananen, 120 ml Hafermilch oder andere pflanzliche Milch, 100 g Dinkelmehl, 80 g zarte Haferflocken, 2 TL Backpulver, 2 TL Zimt, Abrieb einer BIO-Zitrone, 2 TL Saft einer frisch gepressten Zitrone, Mark einer Vanilleschote



Backofen auf 180° C vorheizen. Muffinformen vorbereiten. Die Bananen zu Mus pürieren.

Hafermilch und die restlichen Zutaten kräftig (nicht zu lange) unterrühren. Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen.

2. Deftige Variante: Gemüse-Muffins

Zutaten:

1 Karotte, 1 Zucchini, 3 Frühlingszwiebeln, 20 g getrocknete Tomaten, 70 g Mascarpone, 40 g Butter, 1 Ei, 1 EL Essig, 125 g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz, Pfeffer und Chili, evtl. etwas Hafermilch

Backofen auf 180° C vorheizen. Muffinformen vorbereiten.

Die Zucchini und die Karotte mit einer Reibe zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken und beides ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Butter in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen. Mascarpone dazugeben und solange verrühren, bis es eine homogene Masse ist. Das Ei und den Essig dazugeben, gut verrühren und über das Gemüse geben. Alles zusammen leicht verrühren.

Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und den Gewürzen mischen und unter das Gemüse heben. (Scheint die Masse zu trocken, bei Bedarf einen Schuss Hafermilch dazugeben). Gut verrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen.

Nach dem Backen leicht abkühlen lassen und aus der Form stürzen.



Präsidentenwechsel beim Kneipp-Bund - Joachim K. Rudolph folgt auf Klaus Holetschek

Joachim K. Rudolph ist seit Beginn dieses Jahres neuer Präsident des Kneipp-Bund e.V. Der langjährige Vize-Präsident rückte für den Ende Dezember 2020 aus dem Amt geschiedenen Klaus Holetschek nach, der seine Ehrenämter aufgrund neuer Verpflichtungen in der bayerischen Staatsregierung niedergelegt hat.

Joachim K. Rudolph ist der erste Präsident des Kneipp-Bund e.V. mit ostdeutscher Biografie. Als langjäh-



riges Mitglied des Präsidiums gilt er als versierter Kneipp-Experte und als echter Kneippianer – sowohl im Hinblick auf das Kneippsche Gesundheitskonzept als auch auf die einzigartige, breitflächige Organisationsstruktur der größten nicht-kommerziellen Gesundheitsorganisation in Deutschland. Seit Jahren pflegt Rudolph intensive Kontakte zu Landesverbänden und Kneipp-Vereinen. Darüber hinaus engagierte sich Rudolph lange im Vorstand des Kneipp-Bund Landesverbands Berlin-Brandenburg und begleitet bis heute im Auftrag des Kneipp-Vereins Berlin e.V. erfolgreich den Betrieb der europaweit einzigen „Kneipp-Kita“ in eigener Trägerschaft in Berlin-Spandau.



Kneippiade wird verschoben - Neuer Termin: 23. bis 25. Juli 2021

Die Kneippiade im Jubiläumsjahr 2021 wird verschoben. Die Veranstaltung des internationalen Verbands der Kneipp-Bewegung Kneipp Worldwide sollte eigentlich Mitte Mai stattfinden. Bei einer Videokonferenz des Organisationsteams mit Vertretern der Stadt und Kurdirektion Bad Wörishofen, von Kneipp Worldwide und des Kneipp-Bundes wurde aus Gründen der unsicheren Planungslage im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie über die Durchführung der Kneippiade beraten, abgewogen und beschlossen, dass die Kneippiade 2021 auf den 23.-25. Juli 2021 verschoben wird. Das erarbeitete Programm (vgl. Seite 37 im Kneipp-Journal Januar/Februar 2021) wird weitestgehend so übernommen. Kneipp Worldwide wurde 1962 gegründet unter dem Namen „Internationale Konföderation der Kneipp-Bewegung (IKK)“ in Lindau am Bodensee (Deutschland). Er besteht aus den Kneipp-Bünden Deutschland, Österreich, der Schweiz und weiterer europäischer Länder sowie Verbänden, Institutionen und Einzelmitgliedern aus insgesamt 40 Ländern. Das Generalsekretariat hat seinen Sitz in Bad Wörishofen in Deutschland.

Kneipp-Tipps für daheim: Meditatives Laufen

Laufen ist gesund - das dürfte mittlerweile jedem bekannt sein. Sebastian Kneipp selbst hat körperliche Bewegung ausdrücklich empfohlen, wobei eine sog. Bewegungsarmut heute sehr viel häufiger anzutreffen ist als zu seiner Zeit. Im Sinne Kneipps und der Natur des Menschen soll es nicht darum gehen, bis zur totalen Erschöpfung zu laufen – vielmehr gilt es gemeinhin als gesund, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf langsam und mit Bedacht zu steigern. Kneipp hat immer wieder betont, dass alle gesundheitsförderlichen Maßnahmen nicht wirklich greifen können, wenn die „Ordnung der Seele“ nicht gewährleistet ist. Das meditative Laufen verbindet die Kneippschen Elemente Lebensordnung und Bewegung und kann vielerlei positive Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit haben; u.a. einen Abbau von Stresshormonen im menschlichen Körper und natürlich eine Stärkung des Immunsystems. Meditation, Konzentration, Achtsamkeit, innere Einkehr und die richtige Atemtechnik - das meditative Laufen beginnt eigentlich im Kopf. Man sollte sich bewusst machen, dass es dabei nicht um sportlichen Ehrgeiz, Erfolg oder Wettbewerb geht, sondern um gesundheitsförderliche Bewegung im Einklang mit sich selbst und der Natur. Zügiges Gehen in der Natur war für Kneipp eine lebensverlängernde und ausgleichende Maßnahme. Wir bleiben bei unserer Empfehlung, jeden Tag möglichst fünf Kilometer zu laufen oder zu gehen - aber wer das nicht schafft, soll sein Pensum nach seinen Möglichkeiten definieren.



Kneipp-Tipp für daheim: Warmes Fußbad

Es muss nicht immer kaltes Wasser sein! Diesmal zeigen wir eine Kneippsche Anwendung mit warmem Wasser: Das warme Fußbad. Es ist eine gute Einschlafhilfe, stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert die Körperfunktionen im Bauch.



Man stellt eine Fußbadewanne in die Badewanne oder in die Dusche mit einem Hocker davor und lässt 36 - 39 Grad warmes Wasser einlaufen. Nun bleibt man maximal 20 Minuten mit beiden Füßen im warmen Wasser. Im Anschluss kurz mit kaltem Wasser knieabwärts abgießen. Bei Venenproblemen (Krampfadern) sollte die Fußbadewanne nur bis zum Knöchel gefüllt werden. Das warme Fußbad ist ideal für alle, die oft kalte Füße und Hände haben und kann auch bei chronischen Infekten der oberen Atemwege Besserung bringen.

Kneipp-Tipp für daheim: „Regt an, nicht auf“ – das Wechselarmbad

Das Wechselarmbad kann ein gutes Mittel bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arthrose, Atemwegserkrankungen, chronisch kalten Händen oder Erschöpfung sein. Vorsicht ist geboten bei Angina pectoris, organischen Herzkrankheiten sowie Gefäßkrämpfen. Dafür brauchen Sie zwei Armwannen: Eine mit gut warmem Wasser (Richtwert 36-38 Grad) und eine mit kaltem (Richtwert unter 18 Grad). Beginnen Sie nun mit dem warmen Wasser. Tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Bleiben Sie so sitzen, bis Ihnen wohliger warm ist. Achten Sie auf eine bequeme Haltung. Nach fünf Minuten tauchen Sie die Arme dann für wenige Sekunden ins kalte Wasser. Maximal zehn Sekunden halten, dann zurück ins Warme. Den Vorgang einmal wiederholen, also nochmal fünf Minuten warm tauchen und zehn Sekunden kühlen. Das restliche Wasser von den Armen nur abstreifen, warm anziehen und zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder ab ins Bett.



Unterstützend kann man Zusätze ins warme Wasser geben, beispielsweise:

- Rosmarin bei Kreislaufstörungen
- Fichte bei Arthrose
- Thymian bei Bronchitis
- Heublumen bei rheumatischen Erkrankungen