

Info Mai/Juni 2021

Liebe Kneipp-Freunde,

die Pandemie ist längst nicht überstanden. Die Impfungen lassen uns zwar ein Licht am Ende des Tunnels erblicken, doch die Ansteckungsgefahr für Kontaktpersonen ist längst nicht abgewandt und die Verläufe können auch bei jüngeren Menschen schwerwiegend sein. Geduld als unsere einzige Chance ist immer noch angesagt. Um gar nicht erst unter Corona-Spätfolgen leiden zu müssen, ist Vorsorge wichtig. Also Abstand halten, Hygiene wahren, Alltagsmasken tragen, lüften und für den Vereinssport die Regeln beachten. Aber: **„Nichts in der Welt ist von Dauer. Nicht einmal die Sorge“!** Und deshalb haben wir gehofft, dass wir uns nicht zu sorgen brauchen, dass unser Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag nicht stattfinden kann. Ein Leben voller Fest- und Feiertage ist bestimmt nicht erstrebenswert, aber hin und wieder freut man sich schon darauf. **Doch im Hinblick auf die ungewisse Situation hat der Vorstand des Kneipp-Vereins Rohrbach entschieden, in nächster Zeit die geplanten Veranstaltungen nicht durchzuführen.**

Und bis es wieder soweit ist, versuchen wir, unseren Alltag nicht immer so grau zu sehen wie er zu sein scheint! Spüren wir einmal an jedem Tag bunte Farbtupfer auf, dann werden wir bestimmt entdecken, dass das Wunderbare oft im Alltäglichen zu finden ist und uns vielleicht auch zum Lachen bringt. Dass **Lachen ein ideales Muskel-Training** ist, hat mir schon vor Jahren Prof. Hademar Bankhofer beigebracht und in seinen Büchern publiziert: „Das Lachen mobilisiert fast alle Muskeln des Körpers, angefangen vom Gesicht, über das Zwerchfell bis zum Unterleib und zu den



Beinen. Dadurch werden Herz und Kreislauf aktiviert. Das Lachen ist somit in gewisser Weise ein Ersatz für mangelnde tägliche Bewegung. Wer lacht, der aktiviert im Gehirn die Bildung von anregenden Hormonen, die den Körper schützen. Sie bekämpfen Aggressionen ebenso wie Entzündungen und erhöhen die Produktion von Endorphinen. Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung des Lachens auf unsere Atemtechnik. Da wir fast alle schlecht atmen und damit die Bronchien schwächen, kann regelmäßiges Lachen hier viel ausgleichen und verbessern. Lachen zwingt uns zu intensivem Atmen, was eine verstärkte Sauerstoffaufnahme zur Folge hat. Mit dem Lachen wird unser Körper zu einer idealen Atemtechnik gezwungen. Und das bringt eine bessere Durchblutung von Magen und Darm sowie des Brustkorbes. Die Leberfunktionen werden verbessert, der Blutkreislauf wird aktiviert, die allgemeine Leistungsfähigkeit steigt. Also: Wer häufig lacht, der kann mehr leisten, wird besser mit Stress fertig, bekommt kaum Schlafprobleme und hat die besseren Nerven.“

Deshalb freuen wir uns auf unsere Zusammenkünfte, den Beginn unserer Kurse; denn die Kneippsche Lehre setzt nicht auf Leistung, sondern auf ein herzliches Miteinander, das der Gesundheit zugutekommt!

Viel Glück und Spaß bei allem, was Sie tun und dass Sie gesund bleiben bzw. gesund werden wünscht von Herzen

Christel Michély-Fickinger

25 Jahre Kneipp-Info

Das war der Beginn eines regelmäßigen Mitteilungsblattes an die Mitglieder des Kneipp-Vereins Rohrbach. Herbert Fickinger, damals Schriftführer, hatte vor 25 Jahren die Idee, zusätzlich zum Jahresprogramm ein monatliches „Info“ zu schreiben, damit die Mitglieder ganz aktuell wissen, was in ihrem Verein in den folgenden Wochen geplant ist. Er recherchierte, in welchen Straßen die Mitglieder wohnen, teilte Rohrbach in vier Bezirke ein und erstellte Listen, die immer auf dem neuesten Stand gehalten werden. Ab Juni 1996 wurde das Kneippheft dann nicht mehr von Bad Wörishofen per Post zugestellt, sondern von Schülern, später Studenten und heute von erwachsenen Mitgliedern incl. dem „Info“ verteilt. Die ersten Austräger waren Anne-Katrin Fickinger, Michael Fickinger, Eva Matuschek und Sarah Schmidt. Manchmal wurde ein Bezirk auch gemeinsam mit Geschwistern oder Freundin geteilt. Schon 20 Jahre dabei ist Dominik Friedrich und ein Bezirk wird zum größten Teil immer noch von Herbert Fickinger bedient.

Als ich dann das Amt der ersten Vorsitzenden übernahm, schrieb ich bis zur

Rente meines Mannes – der dann diese Aufgabe wieder übernahm - die Infos selbst. So wie der Kneipp-Verein Rohrbach zunahm an Mitgliedern, Kursen und Veranstaltungen, nahm auch die Vereins- und Verwaltungsarbeit zu, so dass die Aufgaben neu verteilt wurden. Ab 2012 übernahm Judith Oberhauser-Mackert die Gestaltung. Das Erscheinungsbild des Infos hat sich mit der Zeit – wie so manch anderes auch - dank der technischen Hilfsmittel und der Ideen der Gestalter immer wieder verändert und dafür bei allen, die rund um das „INFO“ ihre Freizeit zur Verfügung stellten und stellen ein herzliches

DANKESCHÖN!

Karl und Fritz verdienen sich zeitweilig Geld mit Zeitungsaustragen. Eines Morgens, als es in Strömen regnet, sagt der Karl: "Bei so einem Sauwetter trag ich keine Zeitung aus. Ich schlaf weiter." Er dreht sich um und wird erst wieder wach, als der Fritz gänzlich durchnässt ins Zimmer kommt. "Ha, wo kommst du denn her" fragt der Karl. "Frag net so blöd. Ich hab doch den Leuten Bescheid sagen müssen, dass wir heute keine Zeitung bringen."



Wegen des unsicheren Verlaufs der Pandemie geben wir für Mai/Juni keine Veranstaltungen bekannt. Die Übungsleiter/Innen bleiben mit ihren Teilnehmern in Verbindung. Für Fragen und Anliegen ist auch weiterhin die Geschäftsstelle telefonisch (06894/580888) und per mail (kneippvrohrbach@ aol.com) zu erreichen.



Der **Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag**
anlässlich des **200. Geburtstages von Sebastian Kneipp**
am Sonntag, den **20. Juni 2021**

fällt aus !!!



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

wurde abgesagt !!!



Spiel- und Spaßtag beim Kneipp-Verein Rohrbach im Rahmen des Ferienprogramms der Stadt St. Ingbert am 14. 08. 2021

Es werden verschiedene Bewegungs-, Koordinations- und Bastelaktionen, Sinneserfahrungsspiele, Kinderyoga und vieles mehr zu den fünf Kneippschen Säulen: Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung angeboten. Ziel hierbei ist, die Gesundheitsphilosophie von Sebastian Kneipp mit viel Spaß kennenzulernen.

Alter: 2 - 11 Jahre

Wann: 11:00 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Haus der Kahlenbergfreunde, Blücherstr. 55, Rohrbach

Info: Nicole Buhmann: 06894-5908445, Sabine Keiper: 06386-999090

Christel Michély-Fickinger: 06894-580888

Anmeldung: kneippvrohrbach@aol.com



200 Jahre sind ein Grund zu feiern

Jubiläumsauftakt-Veranstaltung am Sonntag, 2. Mai 2021 - online

Mit der großen Jubiläumsauftakt-Veranstaltung am Sonntag, 2. Mai 2021 möchte der Kneipp-Bund e.V. eine ganz besondere Persönlichkeit und dessen Verdienste um Gesundheit und Prävention würdigen: Sebastian Kneipp. Sein 200. Geburtstag am 17. Mai 2021 wird Anlass für viele Aktionen in ganz Deutschland sein – auch wenn einige davon situationsbedingt umgeplant oder verschoben werden müssen.

Seien Sie online dabei! Die Jubiläumsauftakt-Veranstaltung wird am Sonntag, 2. Mai ab 14 Uhr im Livestream online übertragen (Link zum Livestream am Veranstaltungstag auf www.kneipp2021.de), **moderiert von Dennis Wilms, bekannt unter anderem aus „W wie Wissen“.**

Wir halten gemeinsam Rückschau auf das Leben und Wirken von Sebastian Kneipp. In Interviewrunden kommen Menschen aus ganz unterschiedlichen Bereichen zu Wort, die die Kneippschen Naturheilverfahren leben und in die Zukunft tragen. Außerdem überbringen einige (teils sehr bekannte) Gratulanten ihre Glückwünsche und auch Bundesgesundheitsminister Jens Spahn wird sich live zuschalten.



Sonderbriefmarke „200. Geburtstag Sebastian Kneipp“

Bereits 2018 hatte sich der Kneipp-Bund mit Christian Dannhart, der als legitimierter fachlicher Ansprechpartner des Sonderpostwertzeichens „200. Geburtstag Sebastian Kneipp“ benannt wurde, sowie dem Präsidium um Schatzmeister Stefan Welzel, unterstützt durch MdB Stephan Stracke, für eine Sondermarke eingesetzt. Im Dezember 2019 kam die gute Nachricht, dass der Antrag des Kneipp-Bundes beim Bundesministerium der Finanzen positiv entschieden wurde.

Der 200. Geburtstag Sebastian Kneipps soll Anlass sein, seinen Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zu unserer Kultur und zur

Ausprägung des Präventionsbegriffes zu würdigen und bundesweit (und weltweit) noch bekannter zu machen. Dazu trägt nun auch die Sondermarke bei. Sie wurde nach dem Entwurf des Künstlers Veit Grünert aus Berlin gefertigt und zeigt ein Porträt Sebastian Kneipps mit Illustration der fünf Kneippschen Elemente.



Tag des Fußes

Mittwoch, 30. Juni 2021



Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung

„Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein.“

Seit 2004 gibt es den bundesweiten Tag des Fußes, ursprünglich initiiert vom Zentralverband der Podologen und Fußpfleger. Seitdem wird jährlich am letzten Mittwoch des Monats Juni ein besonderes Augenmerk auf die Füße gelegt.

•Bewegung spielt eine große Rolle in unserem Leben. Etwa drei bis vier Mal um die Welt läuft durchschnittlich jeder Mensch im Laufe seines Lebens, und zwar zu Fuß! Die komplexe Struktur in unseren Füßen aus 28 Knochen, 33 Gelenke, 20 Muskeln und über 100 Bändern wird täglich durch Laufen und Stehen sehr belastet.

•Einen gesunden Effekt erzielt das Barfußlaufen auf unsere Füße, auf unseren Körper und unsere Seele. Barfußlaufen ist natürlich, wir werden ohne Schuhwerk geboren und sind das einzige Lebewesen, das Schuhe trägt. Daher kann der gelegentliche und bewusste Verzicht auf Schuhe ein großer Gewinn für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sein.

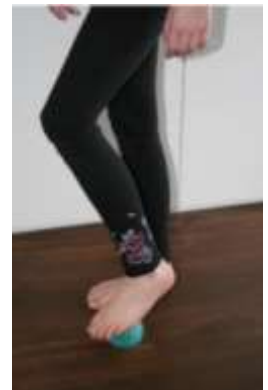
Unsere Kneipp-Tipps für daheim

Zehen krallen:

Mit beiden Füßen auf dem Boden stehen und abwechselnd die Zehen fest in den Boden krallen und sich so vorwärts ziehen. Die Fersen bleiben die ganze Zeit auf dem Boden. Das stärkt Zehen und Unterseiten der Füße.

Fußsohle massieren:

Barfuß mit einem Fuß auf einen Tennis-oder Igelball steigen. Langsam mit der gesamten Fußsohle über den Ball rollen. Möglichst viel Körpergewicht auf den Ball bringen, die Zehen dabei entspannt halten. Das massiert die Faszien des ganzen Fußes. Seite wechseln!



Füße abrollen:

Mit beiden Füßen auf einer geraden Fläche stehen und sich in kleinen Schritten nach vorne bewegen, dabei die Füße (extrem, übertrieben) über die Ballen abrollen. Das mobilisiert die Füße.



Auf Kanten gehen:

Mit beiden Füßen auf einer geraden Fläche stehen. Während dem Gehen vorsichtig auf Außen- und Innenkanten wechseln. Wichtig ist darauf zu achten, dass die Knie auseinandergehalten werden und eine X-Bein-Stellung vermieden wird.

Zehen dehnen:

Barfuß die Zehen eines Fußes an einer Wand aufstellen und dagegen drücken. Knie und Hüfte nicht abknicken. Den geraden Körper Richtung Wand neigen. Das löst eine Dehnung in Zehen und Sohle aus. Seite wechseln!

Treppentanz :

Mit beiden Füßen steht man auf dem Vorderfuß auf einer Treppenstufe. Abwechselnd senkt man nun die Fersen (Wadendehnung) und drückt sich dann auf die Fußballen wieder hoch (Wadenstärkung).



Weitere Übungen, die Füßen und Venen guttun, finden Sie als Video im Internet in den „Kneipp-Tipps für daheim“ (Venen-Fitness)