

Info Mai/Juni/Juli 2026

Liebe Kneipp-Freunde,

„Wie der Mensch durch seine Lebensweise Störungen seiner Gesundheit erleidet, so kann er nur durch die Änderung seiner Lebensweise richtig gesunden.“ (S. Kneipp)

Bewegung ist die beste Medizin. Das klingt nach einer Binsenweisheit und es ist ja auch unstrittig, dass körperliche Aktivität dabei hilft, gesundzubleiben und Krankheiten vorzubeugen. Auch nach langer Abstinenz kann man es schaffen, mehr Sport in den Alltag zu bringen. Auch Menschen, die schon älter sind oder mit chronischen Krankheiten kämpfen, können von einem regelmäßigen Training profitieren. Bewegung, heißt es, hat viele positive Effekte auf unsere Gesundheit, ist günstig, nachhaltig, frei von Nebenwirkungen. Und: Der Körper produziert die Boten- und Wirkstoffe, die für eine Genesung notwendig sind, ganz von selbst.

Sie würden sich gern mehr bewegen, kommen aber irgendwie nicht in die Puschen? Damit sind viele nicht allein. Deshalb bieten wir viele Kurse an und oft wird nicht nur Fitness hinzugewonnen, sondern auch Freude und Freunde!

Niemand ist zu alt, um mit Sport zu beginnen. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Menschen, die schon älter sind oder bereits mit Krankheiten wie Diabetes oder Herzproblemen zu kämpfen haben, profitieren sogar mehr als alle anderen, wenn sie regelmäßig trainieren. Sport verbessert die Durchblutung, sodass das Blut sehr gleichmäßig an den Innenwänden der Gefäße entlangstreicht. Der Blutdruck sinkt und mit ihm das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem setzen Muskeln und Knochen beim Sport Botenstoffe frei, von denen Körper und Psyche profitieren. Gehirnzellen regenerieren schneller, die Leber baut Zucker und Fette effektiver ab, der Herzmuskel arbeitet effizienter. „Bewegung ist der Treibstoff, der unseren Motor auf Trab hält“, habe ich bei Prof. Dr. Martin Halle, Präventionsmediziner der TUM (Technische Universität München) gelesen. Schwimmen, Radfahren, Spaziergänge, Kurse, bei denen man mehr oder weniger gefordert wird, für jeden ist etwas in unserem Programm zu finden.

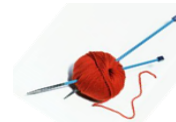
Und **ganz neu**: bieten wir mittwochs um 18.00 Uhr ab Parkplatz „Fischerhütte“ am Glashütter Weiher einen Lauftreff mit Keven Isringhaus an.

Ich freue mich auf jede Begegnung mit Ihnen/Euch, besonders an unserem Kneipp-Tag am Sonntag, 17. Mai im und um den Kneipp-Treff und wünsche ganz herzlich alles Gute und viel Gesundheit!

Ihre/Eure *Christel Michèle-Fickinger*

Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff

Mittwoch,	13. Mai,	14.30 Uhr
Mittwoch,	20. Mai,	14.30 Uhr
Mittwoch,	27. Mai,	14.30 Uhr
Mittwoch,	03. Juni,	14.30 Uhr
Mittwoch,	10. Juni,	14.30 Uhr



Mittwoch, 17. Juni, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 24. Juni, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 01. Juli, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 08. Juli, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 15. Juli, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 22. Juli, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 29. Juli, 14.30 Uhr



Bitte beachten Sie im Kneipp-Treff auch die neuesten Nachrichten, die Gesundheitsvisiten und die interessanten Infos auf den Kalendern, die man Ihnen gerne kopiert. Das alles ist zu finden auf den weißen Info-Tafeln. Es lohnt sich und Sie sind immer aktuell informiert!

Kurse und Veranstaltungen:



Wir feiern unseren
 Kneipp Gedenk- und Gesundheitstag
 unter dem Motto

Fünf Gewinnt

Die Kraft der Kneippschen Elemente

Sonntag, 17. Mai 2026

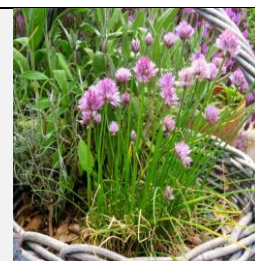
Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50

10.30 Uhr: Gottesdienst in der Pfarrkirche St. Johannes
 mitgestaltet von der Frauenschola St. Johannes, Rohrbach

anschließend Frührschoppen, Mittagessen,
 Kaffee und Kuchen

Aktionen rund um die 5 Säulen der Kneipp-Therapie
 Kinderprogramm (Schminken, Steine bemalen, Barfußweg)

Feiern Sie mit!



Ehrenamtliche Helfer, die Zeit und Lust haben, uns bei Veranstaltungen und im Kneipp-Treff zu unterstützen, sind jederzeit herzlich eingeladen, sich zu melden unter: 06894-53784. Aber auch alle, die einen Kuchen spenden wollen zu den verschiedenen Veranstaltungen, zum Kneipp-Gedenktag oder mittwochs können sich telefonisch melden oder gerne per Mail: kneippvrohrbach@aol.com.

Der Vorstand bedankt sich für jede Mithilfe herzlich.

Mittwoch, 03. Juni, 14.30 Uhr : **Bingo- Was gibt´s**

Mittwoch, 01. Juli, 14.30 Uhr : **Spiele-Treff für alle von 12 - 99 Jahren**

Samstag, 04. Juli, 10.00 Uhr **„Power Kauer“**,
 Eine Reise durch die Jahreszeiten, Kneipp-Treff
 Leitung: Silke Jensen, Ernährungsberaterin



In diesem **kostenlosen** Workshop **“Power Kauer“** sammeln die **Kinder vom ersten bis vierten Schuljahr** spielend Informationen über Obst- und Gemüsearten mit dem Gruppenspiel: Eine Reise durch die Jahreszeiten. Sie erfahren, welche Obst- und Gemüsearten in Deutschland wachsen und zu welchen Jahreszeiten sie reif sind. Außerdem lernen sie heimische von importierten Sorten zu unterscheiden und deren Transportwege. Der Workshop geht bis 11.30 Uhr. Da der Kurs auf 15 teilnehmende Kinder begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung.



Folgende Kurse finden auch während der Ferien statt:

Montags, 15.00 Uhr, **Gymnastik und Tanzen im Sitzen**, Kneipp-Treff
Anmeldung: 06894/580888

Wer sich bewegt ist klar im Vorteil - auch wenn es Einschränkungen gibt. Gerade dann !!! Wer nicht mehr auf den Boden kommt oder nicht mehr lange stehen kann, ist genau richtig im Kurs. Auch mit Stühlen und an Stühlen kann man – egal ob Frau oder Mann – einiges für seine Gesundheit tun. Besonders beliebt sind die thematischen Tänze im Sitzen. Koordinations- u. Balanceübungen steigern das Gleichgewichtsgefühl und dienen dadurch der Sturzprophylaxe. Fingerübungen regen das geistige Zentrum an, vermehrte Bewegung stärkt die Muskelkraft, verbessert die Motorik und setzt nicht zuletzt Hormone frei, die zur Stimmungsaufhellung führen; wozu auch die lockere Gesellschaft unter Gleichgesinnten beiträgt. Als Hilfsmittel werden Therabänder, Hanteln, Bälle und Musik benutzt. Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen.



Dienstags, 10.00 Uhr, **Fitnessgymnastik am Morgen**, Kneipp-Treff
Leitung: Daniela Holzer, Tel. 06894/3953

Nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System wird auf Vordermann gebracht, sondern auch Ihre Muskeln werden gedehnt und gekräftigt und so die Beweglichkeit und Ausdauer gestärkt. Ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gymnastikprogramm mit musikalischer Unterstützung macht diesen Kursus zu einem kurzweiligen Vergnügen.



Vorschau:

Mittwoch, 05.08., 14.30 Uhr **„Rund um die Melone“**, Kneipp-Treff
Interessiert mich nicht die Bohne – ich ess´ Wassermelone



Mittwoch, 12.08., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff

Mittwoch, 19.08., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff

Mittwoch, 26.08., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff

Mittwoch, 26.08., 17.00 Uhr **Vortrag: Eigenharntherapie**, Kneipp-Treff
Referentin: Irmgard Rösch

Freitag, 28.08., 19.00 Uhr **Yin Yang Yoga**, Kneipp-Treff
10 Veranstaltungen

Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)

Yin und Yang sind Grundprinzipien der chinesischen Philosophie, die für zwei entgegengesetzte, aber sich ergänzende Kräfte stehen. Yin bedeutet Ruhe und Weiblichkeit, Yang Bewegung und Männlichkeit. Yin ist ein sanfter Yoga-Stil, der die Flexibilität schult und die Faszien dehnt. Yang steht hier für Hatha-Yoga, einem körperorientierten Yoga-Stil. Die Asanas-Übungen sind zum großen Teil statisch und wir üben überwiegend im Stehen.

Yin Yoga steht hauptsächlich für Übungen am Boden. Jede Asana wird drei Minuten gehalten und jeweils mit einer Ausgleichs-, und Entspannungsübung beendet. Dieser Kurs soll eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe schaffen. Die Stunde schließt mit einer kurzen Meditation.



Arzneipflanze des Jahres 2026 – Ingwer

Der Ingwer (*Zingiber officinale*) ist eine einkeimblättrige Pflanze, die ursprünglich aus (sub-) tropischen Regionen wie Indien, China und Südamerika stammt. In Mitteleuropa kennt man den Ingwer seit dem 9. Jahrhundert. Der unterirdische Hauptspross, die Ingwer-Wurzel (Ingwer-Rhizom), kann als Küchengewürz sowie als Nahrungs- und Heilmittel verwendet werden. Ingwer riecht und schmeckt sehr aromatisch; bisweilen sogar brennend scharf. Das liegt an den enthaltenen ätherischen Ölen, Harzsäuren und an der aromatischen Substanz Gingerol. Recht gut untersucht ist heute die brechreizlindernde Wirkung bei Reisekrankheit und Schwangerschaftserbrechen. Die Wurzeln des Ingwers enthalten zahlreiche wertvolle Wirkstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer hilft bei Übelkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und regt zudem die Funktion des Darmes an. Neben der Wirkung für den Magen-Darm-Trakt fördert Ingwer die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Somit kann das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose verringert werden. Die reizlindernde Wirkung des Ingwers eignet sich auch für die äußerliche Wundbehandlung von Schleimhäuten und Hautwunden.



Probieren Sie es doch einfach einmal aus: 2-3 dünne Scheiben Ingwer mit 200 ml aufgekochtem Wasser aufgießen und je nach gewünschter Geschmacksintensität bis zu 15 Minuten ziehen lassen. Sie können den Tee mit Zitronensaft oder Honig noch verfeinern.

Vorsicht: Bei entzündlichen Magenleiden, Sodbrennen und Gallensteinen sollte regelmäßiger Ingwer-Verzehr vorsichtig gehandhabt werden. Vor geplanten Operationen müssen Sie Ihren Arzt unbedingt auf überdurchschnittlichen Ingwer-Genuss hinweisen, da dieser die Blutgerinnung beeinflussen kann.

Übrigens: Bitte achten Sie beim Kauf von Ingwer darauf, dass sich die Knollen fest anfühlen und die Haut glatt und prall ist. Zur Lagerung umwickeln Sie nur den frischen und ungeschälten Ingwer mit Küchenpapier und bewahren diesen in einem luftdicht verschlossenen Behältnis im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf. Auf diese Art hält er sich bis zu 4 Wochen.

Quelle: Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen

Beachten Sie auch die Veröffentlichungen in der Tagespresse, auf unserer Homepage, in Facebook, auf der Webseite der Gemeinde Rohrbach: www.rohrbachsaar.de/termine/ und unsere Plakataushänge!

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen und Kursen sollten rechtzeitig vorgenommen werden. Sollten Sie es versäumt haben, sich anzumelden, bringen Sie bitte Ihren Mitgliedsausweis zu den Kursen und Veranstaltungen mit.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Das hat schon der Philosoph Arthur Schopenhauer erkannt. Trotzdem empfinden viele Zeitgenossen sie als Normalzustand. Erst wenn Sie uns verlässt, merken wir, wie kostbar sie ist. Gesundheit ist unser höchstes Gut und das Fundament für Glück und Freiheit! Das gilt immer – wird uns aber besonders in Krisenzeiten so richtig bewusst. Deshalb bietet der Kneipp-Verein Rohrbach Kurse für Jeden an: Ob für Kinder, Erwachsene, Fitte, Ungeübte, Kneipp-Mitglieder in Rohrbach oder Umgebung, für Nichtmitglieder, einfach für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Bleiben oder werden Sie gesund!