

Kneipp-Bund bietet mehr als Wasser-treten



Foto: Kneipp Bund Saarland

Schon die Kleinsten sind eifrig bei der Sache: Kinder der Yogi-Gruppe* des Kneipp-Bunds Saarland.

* Anm. des Vereins: Es handelt sich um eine Gruppe des Kneippvereins Rohrbach

In keinem anderen Bundesland gibt es gemessen an der Einwohnerzahl ein so großes bürgerschaftliches Engagement wie im kleinen Saarland: Fast jeder Zweite engagiert sich ehrenamtlich für die Gesellschaft. Wir stellen die größten Ehrenamts-Initiativen vor. Heute: der Kneipp-Bund Saarland.

Von Udo Lorenz

SAARBRÜCKEN | Kneipp-Anlagen zum Wassertreten im Grünen für bessere Gesundheit hat wohl jeder schon mal gesehen – doch wer weiß schon, dass das breit gefächerte Angebot der 52 Kneipp-Vereine im Saarland von Bauch-Beine-Po-Kursen und Aquafitness für Frauen über Badminton, Radfahren und Skaten für Männer bis hin zu Demenz- und Trauerhilfegruppen reicht? Laut Dachverband Kneipp-Bund Saarland sorgen in den über das ganze Land verteilten Vereinen derzeit rund 1100 ehrenamtliche Trainer, Übungsleiter und Referenten mit Kursen, Vorträgen, Workshops und Qualitätszirkeln dafür, dass praktisch jeder Interessent und jede Interessentin ein für sich maßgeschneidertes Gesundheits- und Fitnessangebot ganz im Sinne der Lehre des vor 200 Jahren geborenen Pfarrers Sebastian Kneipp (1821-1897) erhält. Auch Geselligkeit wird in den Vereinen oft groß geschrieben, während harter Wettkampfsport in der Kneipp-Familie eher als verpönt gilt.

„In der Corona-Pandemie konnte vieles nicht stattfinden, aber seit Juli sind die Vereine wieder aktiv mit Kursangeboten und Veranstaltungen“, sagt Silvia Knaak. Die 61-jährige Unternehmensberaterin aus St. Ingbert ist seit zweieinhalb Jahren Landesvorsitzende des Kneipp-Bund Saar mit rund 30 000 Vereins- und Kursmitgliedern. Der Kneipp-Bund Saar besteht bereits seit fast einem Jahrhundert. Angefangen hat einmal alles mit dem Wasser, denn Sebastian Kneipp hatte sich einst durch Baden in der Donau und eine gesunde an die Natur angelehnte Lebensführung von seiner Lungentuberkulose selbst geheilt. „Der liebe Gott hat der Erde nicht umsonst ein Drittel mehr Wasser als Land gegeben“, war dabei seine Devise. Zu den fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre zählen neben der Heilwirkung des Wassers auch ausreichend

Bewegung in jeder Form, die Nutzung von Kräutern und Heilpflanzen, eine vorwiegend pflanzliche fett- und fleischarme Ernährung sowie eine Lebensordnung mit seelischer Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und genügend sozialer Kompetenz.

„Sebastian Kneipp war zu Lebzeiten auch im Saarland zu Besuch“, weiß Christel Michely-Fickinger (70), ausgebildete Gedächtnistrainerin und Vorsitzende des rührigen Kneipp-Vereins Rohrbach. Dieser hat mit vielen ehrenamtlichen Helfern vor einigen Jahren eine alte Kegelbahn zur überdachten Begegnungsstätte für seine knapp 1000 Mitglieder umgebaut und bietet unter anderem Spielenachmittage für Jung und Alt sowie alljährliche Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstage und Sommer- und Kinderfeste an. Größter Kneipp-Verein im Saarland ist laut Knaak mit 2600 Mitgliedern der Verein in Merzig. Besonders aktiv, so die Landesvorsitzende, sind aber auch die Vereine in St. Wendel, Quierschied, Bexbach und St. Ingbert. Alle Vereine finanzieren sich über Mitgliedsbeiträge, die zwischen 25 bis 80 Euro pro Jahr für Erwachsene (Kinder und Jugendliche oft frei) schwanken, sowie über Einnahmen aus den Kurs- und Veranstaltunggebühren. Manche Angebote der Kneipp-Vereine sind jedoch für die Nutzer auch kostenlos. Mindestens 20 000 Teilnehmer, so Schätzungen, zählen die Kneipp-Vereine im Saarland jedes Jahr.

„Etwa 75 bis 80 Prozent unserer Mitglieder sind Frauen“, sagt Landeschefin Knaak – und Michely-Fickinger, deren Mann längere Zeit Bundesschatzmeister im Kneipp-Bund war, fügt schmunzelnd an: „Die Frauen nehmen halt die Männer mit.“ Im Kneipp-Bund Deutschland, der größten privaten Organisation für Gesundheit und Prävention in Deutschland (mit Sitz in Bad Wörishofen), ist das Saarland eine absolute Hochburg. Gemessen an der Bevölkerungszahl hat es die größte Mitgliederdichte. Doch auch hierzulande sorgen sich die Kneipp-Vereine teils um fehlenden Nachwuchs in den Vorständen und suchen dringend noch mehr ehrenamtliche Männer und Frauen, die für ihre Aufgaben bis hin zu Kursen für Kneipp'schen Anwendungen für zu Hause speziell geschult werden.

Doch Corona-Flaute und Nachwuchsproblemen zum Trotz: In Blieskastel wurde gerade erst ein einstmals aufgelöster Kneipp-Verein wieder neu gegründet und – was Sebastian Kneipp sicher nicht ahnen konnte – im Digitalisierungs-Zeitalter bieten Kneipp-Vereine nun in Verbindung mit der Landesmedienanstalt inzwischen auch Kaffee-Kuchen-Tablet-Kurse sowie in St. Ingbert, Homburg und Merzig auch Gruppen für Demenz-Angehörige an. Und was wird aktuell besonders nachgefragt? „Gesundheit steht im Vordergrund“, sagt Knaak. „Und Pflanzenheilkunde ist dabei aktueller denn je.“