

Jubiläumsschrift

1986 - 2016



Copyright © 2016 by
Kneipp-Verein Marl e.V.

Druck:
news-media Druck und Werbung
Brassertstraße 122
45768 Marl

INHALT

Vorwort

- Werner Arndt Bürgermeister der Stadt Marl.....4

Gratulation

- Marion Caspers-Merk Präsidentin des Kneipp-Bundes.....5

Grußworte

- Dr. Josef Herbst 1. Vorsitzender des Kneipp-Vereins Marl e. V....6

„Wie wir wurden“ - Die Chronik.....7

- Von den Anfängen bis heute7
- Zeitungsartikel über die Mitgliederversammlung 2016.....17
- Ausgewählte Zeitungsartikel.....18

„Was wir sind“ - Die Gegenwart.....19

- Zweck und Aufgabe des Vereins.....19
- Der Vorstand19
- Das Kursangebot20
- Aus dem Vereinsleben21

„Unsere Basis“ - Sebastian Kneipp22

- Kneipp für alle.....22
- Mit Kneipp gesund bleiben.....23

Vorwort



Werner Arndt



Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit nunmehr 30 Jahren leistet der Kneipp-Verein in Marl einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit und das Wohlbefinden zahlreicher Bürgerinnen und Bürger. Im Namen der Verwaltung und des Rates der Stadt Marl gratuliere ich dem Kneipp-Verein und seinen Mitgliedern zu diesem großartigen Jubiläum recht herzlich.

Drei Jahrzehnte Kneipp-Verein in Marl bedeuten aus meiner Sicht drei Jahrzehnte erfolgreiche Arbeit für eine gesunde Lebensweise und für die Nutzung jener Heilmöglichkeiten, die in der Natur – wie auch in uns selbst – liegen. Der Verein hat sich in all den Jahren mit großem Engagement der Gesundheitsförderung gewidmet und das Wissen der methodischen Lebensführung allgemein vermittelt. Dafür spreche ich allen Mitgliedern meinen Dank und meine Anerkennung aus.

Aber allein mit Wissen ist es nicht getan. Bis heute bietet der Kneipp-Verein in Marl unter anderem umfangreiche Rehabilitationssportkurse, Lauftreffgruppen und Yoga-Kurse an oder lädt zu regelmäßigen Wanderungen und Feierlichkeiten ein. Sicher bietet das Jubiläum nun Gelegenheit zurückzuschauen auf das gemeinsam Erlebte, auf Höhen und Tiefen, die der Kneipp-Verein Marl zu überwinden hatte, aber auch nach vorne zu blicken, sich neuen Zielen und Herausforderungen zu stellen.

Ich wünsche dem Kneipp-Verein Marl e.V. für die Zukunft viele engagierte Anhänger und Freunde sowie Idealismus und Kraft für die kommenden Aufgaben. Insbesondere wünsche ich allen Mitgliedern aber Gesundheit. Denn wie sagte der Pfarrer Sebastian Kneipp einst so schön: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“.

Glückauf!

Ihr

Werner Arndt
Bürgermeister der Stadt Marl

Gratulation



Marion Caspers-Merk

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,

zum 30-jährigen Jubiläum des Kneipp-Vereins Marl möchte ich Ihnen als Präsidentin des Bundesverbandes recht herzlich gratulieren. Ein besonderer Dank gilt dem gesamten Team des Kneipp-Vereins und der Vorstandschaft um Dr. Josef Herbst, Karin Arns, Agnes Schäpers, Petra Köhler, Marlies Demandt, Günter Spiegel und Doris Tatsch. Sie alle haben entscheidenden Anteil daran, dass sich der Kneipp-Verein in den vergangenen Jahren so positiv entwickelt hat. Darauf können Sie stolz sein!

Apropos „stolz sein“: Die Deutsche UNESCO-Kommission hat kürzlich bekannt gegeben, dass das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen wurde. Die gesamte Kneipp-Bewegung kann stolz auf diese Wertschätzung sein, spiegelt sie doch die Bedeutung der traditionellen Naturheilverfahren auch im 21. Jahrhundert wider. Deshalb feiern wir auch alle zwei Jahre mit unseren internationalen Freunden ein Kneipp-Fest der besonderen Art: Die nächsten Internationalen Kneipp-Aktionstage (I.K.A.T.) finden vom 15. bis 18. Juni 2017 im Kneipp-Aktiv-Park Mittleres Feistritztal in der Steiermark statt. Natürlich sind Sie alle herzlich eingeladen gemeinsam die Gesundheitslehre Kneipps zu feiern.

Der Kneipp-Verein Marl verfolgt einen wichtigen Ansatz: Möglichst viele Menschen unterschiedlichen Alters und aus unterschiedlichen sozialen Strukturen in genau dem Umfeld zu erreichen, in dem ihre Gesundheitsressourcen und -potenziale am besten gefördert und gestärkt werden können. Denn genauso sieht moderne und nachhaltige Gesundheitsförderung aus. Dabei lässt das Angebot des Kneipp-Vereins Marl keine Wünsche offen: Von der beliebten Wassergymnastik, über Yoga, Tai Chi Chuan, QiGong bis hin zu Nordic Walking und sogar Koronarsport. Ich bin mir sicher, dass Gesundheitsförderung bei Ihnen auch wirklich Spaß macht!

Ihnen allen wünsche ich nicht nur eine wunderbare Jubiläumsveranstaltung, sondern auch weiterhin viel Freude und Energie bei der Stärkung und Verbreitung der Lehre Kneipps.

Bleiben Sie gesund & aktiv! Ihre

Marion Caspers-Merk
Präsidentin



Dr. Josef Herbst

GRUSSWORT

Liebe Mitglieder des Kneipp-Vereins Marl,
verehrte Leserinnen und Leser,

der Kneipp-Verein Marl kann auf drei erfolgreiche Jahrzehnte zurückblicken, in denen er im Sinne von Sebastian Kneipp für Gesundheitsförderung und Prävention tätig war. Er ist einer von bundesweit über 600 Kneipp-Vereinen mit insgesamt etwa 160.000 Mitgliedern und damit ein Teil der größten nicht kommerziellen Gesundheitsorganisation Deutschlands. Kneipp-Vereine bestehen bereits seit 1897. Seit dieser Zeit wird die Kernaufgabe umgesetzt, gesundheitliches Wissen und Handeln auf breiter Basis zu vermitteln.

Dies geschieht in der Tradition der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp allerdings in einer an heutige Verhältnisse angepassten und erweiterten Weise. Das Kneipp-Verfahren zielt darauf ab, Körper, Geist und Psyche in Einklang zu bringen. Das Wissen um den gesunden Lebensstil beruht auf dem Prinzip der Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist damit weit mehr als nur eine Heilmethode. Dieses Wissen - in die Tat umgesetzt - ist eine hervorragende Gesundheitsvorsorge.

In medizinischen Fachkreisen und auch bereits in den Medien ist immer mehr die Rede davon, dass Viren, Bakterien, Pilze und andere Erreger auf dem Vormarsch sind, gegen die die bisher stärksten Waffen der Medizin, die Antibiotika zu versagen beginnen, da viele Erreger immun gegen diese Medikamente geworden sind. Auch hierbei können durch Anwendung des Kneippschen Gesundheitssystems die Selbstheilungs- und Widerstandskräfte soweit angeregt werden, dass ein wirkungsvoller Schutz entsteht. So gesehen entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter.

Allen, die sich hier engagiert haben und noch engagieren, insbesondere den Mitgliedern des Vorstandes und auch allen Vereinsmitgliedern, die letztendlich durch ihre Mitgliedschaft dies alles erst ermöglichen, möchte ich meinen Dank aussprechen und denen, die noch nicht dazu gehören, empfehlen, versucht es doch einmal – hier bei uns im Kneipp-Verein Marl.

Ihr

Dr. Josef Herbst
Vereinsvorsitzender



Bundesgeschäftsführerin
Annette Kersting

CHRONIK

Von den Anfängen bis heute

Mitte der 1980er Jahre

Auf Initiative und Anregung durch die heutige Bundesgeschäftsführerin Annette Kersting wurden in vielen Ruhrgebietsstädten Kneipp-Vereine gegründet.

1986

Im Frühjahr 1986 war dies in Marl der Fall. Herr Prof. Dr. med. Werner Kunert, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin an der Paracelsus-Klinik, gründete zusammen mit dem Reformhaus-Kaufmann Alfred Bender den Maler Kneipp-Verein. Prof. Kunert, der Mediziner und Herr Bender, der Kaufmann aus dem Reformhaus im Maler Stern kamen zwar aus unterschiedlichen Fachbereichen, sie ergänzten sich jedoch.

Bereits am 08.04.1986 fand mit 24 Gleichgesinnten die Vereinsgründung statt und am 15.07.1986 wurden auf der ersten Mitgliederversammlung die Vereinsatzung verabschiedet und der erste Vorstand gewählt. Vorsitzender wurde Prof. Kunert und sein Stellvertreter war Herr Bender. Der Vereinsbeitrag wurde je Mitglied auf 2 € festgesetzt. Im Dezember wurde der Verein unter der Register-Nummer 566 in das Vereinsregister des Amtsgerichts Marl eingetragen, was die Ergänzung **e. V.** am Namenszug erforderlich machte.

1987

1989

Nach Vorlage der Satzung beim Finanzamt Marl wurde dem Verein ab 1987 die Gemeinnützigkeit anerkannt. Auch wurde der erste Wassergymnastik-Kurs eingerichtet. Bei der nach der Satzung notwendigen Wahl des Vorstands im Jahre 1988 fand ein grundsätzlicher Wechsel bei den Vorstandsmitgliedern statt. Als 1. Vorsitzender wurde Herr Günter Fischer und als 2. Vorsitzende Frau Ursula Pellenhaghr gewählt, Schatzmeister wurde Herr Günter Karden. Zum Jahresende zählte der Verein bereits 78 Mitglieder. Im Jahre 1989 wuchs der Verein um weitere 12 Mitglieder.

1990

1991

Im Jahre 1990 wurde Günter Fischer weiter zum Vorsitzenden gewählt, sein Stellvertreter wurde Robert Packeiser und Maria Woltering übernahm die Aufgabe des Schatzmeisters. Am Jahresende zählte der Verein 108 Mitglieder. In dieser Zeit wurden neben Wanderungen und der Einrichtung einer Seniorentanzgruppe sportliche Tätigkeiten auf Sportplätzen und Tischtennis betrieben. Die Wassergymnastik wurde zusammen mit Wassertreten angeboten. Die Mitglieder fuhren auch gemeinsam zu Badeorten, machten Tagesausflüge, trafen sich im Feierabendhaus oder bei Vorträgen über gesunde Lebensführung in der Insel.

1992

1993

Bis auf den 2. Vorsitz, den Gustav-Adolf Gausmann übernahm bleibt der bisherige Vorstand bestehen. Im September 1992 trat der Verein als Mitglied dem Landessportbund NRW e. V. bei und gehörte damit auch zum Stadtportbund Marl. Im Laufe des Jahres 1993 konnte Herr Fischer aus Krankheitsgründen sein Amt nicht mehr wahrnehmen. Es wurde von Gustav-Adolf Gausmann übernommen. Den 2. Vorsitz übernahm Christa Zawista und Karl-Heinz Becker wurde Schatzmeister. Ende 1993 war der Verein auf 134 Mitglieder angewachsen. Der Seniorentanz wurde nicht mehr fortgeführt und ein Hallengymnastikkurs eingerichtet. Die Wandergruppe traf sich jeden 2. Sonntag zu 12 km bis 14 km langen Wanderungen.

1994

Im Jahre 1994 wurde wegen dem großem Interesse an der Wassergymnastik dieser Kurs auf drei Kurse erhöht und auch ein zweiter Yoga-Kurs eingerichtet. Ein Höhepunkt bei der Wandergruppe stellte eine fünftägige Wanderung auf dem Rennsteig dar, mit einem täglichen Wanderpensum von 25 km. Alle Teilnehmer haben es geschafft und diese Rennsteig-Tour, die sehr kameradschaftlich durchgeführt wurde, war ein voller Erfolg. Die Tour wurde als Diavortrag auch den Mitgliedern gezeigt, die nicht dabei sein konnten.



Bad Lauterberg im Harz



Kneipp-Bund-Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg

1995

Für die Jahre 1995/1996 wurde Herr Gausmann als 1. Vorsitzender bestätigt. Frau Anita Büning übernahm den 2. Vorsitz und Frau Ingrid Kruse wurde Schatzmeisterin. Wegen des Erfolges 1994 wurde erneut eine Wanderwoche eingeplant. 21 Wanderer fuhren in ein uriges Landgasthaus in der Rhön und durchwanderten in zwei Gruppen die Rhönwälder. Ein weiterer Ausflug ins Familienministerium, Abtlg. Gesundheit und Soziales sowie ein Treffen mit dem Marler Bundestagsabgeordneten und eine Besichtigung eines Wasserwerks am Rhein waren im Programm. Im November fand das erste Martinsgansessen im „Schwatten Jans“ statt, das zur Tradition werden sollte. Es soll köstlich gewesen sein. Die Vereinsmitgliederzahl erhöhte sich von 134 auf 153 Mitgliedern.

1996

Im Laufe des Jahres 1995 waren nicht alle Vorstandspositionen besetzt, die 1996 wieder besetzt werden konnten. Herr Gausmann blieb 1. Vorsitzender, 2. Vorsitzender wurde Helmut Schneider und Frau Kruse blieb Schatzmeisterin. Das Kursangebot wurde um einen Aerobic-Kurs und einen Kindergymnastik Kurs erweitert. **1996 – der Verein bestand nun seit 10 Jahren.** Das wurde bei einem gemütlichen Zusammensein mit den Mitgliedern gefeiert. In der Jubiläumswoche hielten auch drei Referenten vom Kneipp-Bund Gesundheitsvorträge.

Im Jubiläumsjahr wurde auch ein anspruchsvolles Programm durchgeführt. Auf Einladung des Marler Landtagsabgeordneten wurde der Landtag besucht. Die Wanderwoche fand dieses Mal im Harz statt, 19 teilnehmenden Mitglieder waren im Kneipp-Kurhotel in Bad Lauterbach untergebracht und wurden gemäß kneippischer Ernährungslehre mit Voll-

1996

wertkost gepflegt. Von hier aus unternahmen sie, begleitet und geführt von den ortskundigen Wanderführern des Kurhotels, ausgedehnte Wanderungen durch den Harz. Im November fand wieder das Martinsgansessen und im Dezember die Adventsfeier statt. Im Dezember war auch das Ehepaar Bersch engagiert worden, das in einem Wochenendseminar in der Insel interessierte Mitglieder in der Zilgri-Methodik ausbildete. Zilgri kombiniert die Haltung und Bewegung des Körpers mit einer spezieller Atemtechnik, die zur Entspannung führt und die Muskelleistung fördert. Zum Jahresende war die Mitgliederzahl wieder angestiegen und zwar auf 172 Mitglieder.

1997

Der bisherige Vorstand blieb für zwei weitere Jahre im Amt. Der 1. Vorsitzende - Herr Gausmann - hatte es nach viel Überzeugungsarbeit und Erledigung umfangreicher Formalitäten erreicht, dass der erste Koronar-Sportkurs, geleitet von dafür speziell ausgebildeten Trainern und ärztlicher Begleitung, für 12 Teilnehmer eingerichtet werden konnte. Bedingung für die Teilnahme an dieser Rehabilitation war die Vorlage eines ärztlichen Attestes. Wegen der großen Nachfrage wurde ein fünfter Wassergymnastikkurs eingerichtet. Ein weiterer neuer Kurs „Schongymnastik“ kam zustande, da die Paracelsus-Klinik den hierfür notwendigen speziellen Übungsraum zur Verfügung stellte. Neben den Sportwandern mit Strecken zwischen 12 km und 14 km wurde auch eine Kurzwandergruppe gegründet, die 4 km wanderte und anschließend einkehrte. Für die vorgesehene Wanderwoche, die zur Porta Westfalica führte, meldeten sich nur noch 9 Mitglieder. Am Jahresende bot der Verein 12 Kurse an und war auf 212 Mitglieder angewachsen.



Amsterdam - Grachten-Straßenszene



Inbetriebnahme der neuen Kneipp-Anlage



Schloss Moyland in Bedburg-Hau

1998

Im Jahr 1998 änderte sich Einiges. Eine Wanderwoche kam nicht mehr zustande. Der Schwerpunkt wurde nunmehr auf Fahrten gelegt. Am 25. Juni reiste eine große Gruppe per Bus zum Duisburger Hafen, eine Hafenrundfahrt wurde unternommen und der Duisburger Kneipp-Verein im Vorort Wedau besucht. Für August war eine weitere Tagesfahrt geplant, es ging nach Amsterdam, die Stadt wurde besichtigt und eine Grachtenrundfahrt unternommen. Der Vorstand war inzwischen der Auffassung, dass auch Gedächtnistraining angeboten werden müsse und ließ ein Mitglied – Frau Ingeborg Gartmann – beim Landesverband in Porta Westfalica als Gedächtnistrainerin ausbilden. Das daraufhin angebotene Gedächtnistraining wurde von vielen Senioren in Anspruch genommen. Da eine der beiden Yoga-Kursleiterinnen ausfiel mussten beide Kurse zusammengelegt werden. Das Jahr endete wieder mit dem Martins-Gans-Essen und der beliebten Adventfeier. Die Mitgliederzahl war auf 219 angestiegen.

1999

In der Mitgliederversammlung wurde anstelle von Helmut Schneider als bisherigen 2. Vorsitzende Rolf Vehre gewählt. Die sehr beliebten 5 Wassergymnastik-Gruppen wurden um noch eine Gruppe erweitert. Die 1998 eingeführten Tagesfahrten wurden weitergeführt. Im August wurde eine Tagesfahrt nach Bedburg-Hau unternommen und das Schloss Moyland sowie seine Parkanlage und das Museums im Schloss besichtigt. Anschließend wurde noch die Herzogsstadt Kleve besucht und die Stadt sowie die Stiftskirche besichtigt. Im November führte eine zweite Exkursion wieder an den Niederrhein, um dort die überwinterten Graugänse aus Sibirien zu beobachten. Das Jahr endete wieder mit einer sehr schönen Adventfeier im „Schwatten Jans“. Die Mitgliederzahl hatte sich am Jahresende auf 244 wiederum weiter erhöht.

2000

Der bisherige 1. Vorsitzende Herr Gausmann schied aus persönlichen Gründen aus, daher war ein neuer Vorsitzender zu wählen. In der Mitgliederversammlung am 17.01.2000 wurde Herr Dr. Josef Herbst, Chefarzt der Gynäkologie am Marien-Hospital in Marl einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt. Die übrigen Vorstandsmitglieder blieben im Amt. Am 01.02.2000 konnte endlich im Verwaltungsgebäude des Marien-Hospitals ein **Büro-raum** bezogen werden. Der Verein bekam nun die offizielle Anschrift „Hervester Straße 57, Marl“. Ein Bürodienst, der für dienstags und donnerstags von 14 bis 16 Uhr eingerichtet wurde, stand nun allen Mitgliedern und am Kneipp-Verein interessierten Bürgern zur Verfügung. Nach intensiven Verhandlungen des Vorstands mit den Verwaltungen der beiden Maler Kliniken konnte ein seit langer Zeit gehegter Wunsch in die Tat umgesetzt werden und ein **Fußtret- und Armbecken** direkt vor dem Eingang zum Kneippbüro errichtet werden. Mit dem in der Mitgliederversammlung bewilligten Zuschuss von 15.000 DM erhielt der Kneipp-Verein das Recht, die Anlage dauerhaft zu nutzen. Die Becken wurden am 02.08.2000 unter Anteilnahme der Initiatoren des Marienhospitals, Vertretern der Stadtverwaltung Marl und dem Kneipp-Vereins eingeweiht und in Betrieb genommen.

Aufgrund der immer größer werdenden Nachfrage nach Rehabilitationsmaßnahmen für Herzranke wurde ein zweiter Koronar-Sportkurs eingerichtet. Ebenso groß waren die vielen Nachfragen nach einer Teilnahme an den Wassergymnastikkursen, sodass weitere Kurse eingerichtet werden mussten. In der Insel bot der Kneipp-Verein 7 Vorträge über Gesundheitsfragen an, an denen viele Interessierte teilnahmen. Auch eine Besichtigung der Maler Zeitung und der Hertener Fleischfabrik Herta KG sowie eine Tagesfahrt nach Kommern in der Eifel mit einem Besuch



Bad Königshofen



Im Muttental



Moyländer Kunst-Weihnachtsmarkt

2000

des dortigen Heimatmuseums waren im Jahresprogramm vorgesehen und wurden umgesetzt. 30 Mitglieder fanden sich zusammen und verbrachten eine achttägige Freizeit in Bad Königshofen im Frankenland. Das so ereignisreiche Jahr endete mit einem Adventessen im „Schwatten Jans“. Am Jahresende zählte der Verein 270 Mitglieder.

2001

Das im Jahr 2000 begonnene Vortragsprogramm wurde in Kooperation mit der Insel 2001 durch den Vortrag von Dr. med. R. M. Bachmann aus Bad Wörishofen über das Thema „Migräne“ und dem Vortrag des Vorsitzenden des Landesverbandes NRW Herrn A. Münstermann mit dem Titel „Kneipp gestern und heute“ erfolgreich fortgesetzt. Das durch Umfragen von den Mitgliedern gewünschte „**Offene Singen**“ am Fußtretbecken des Marienhospitals wurde am 21. Juni im Beisein der Mühlradsänger aus Alt Marl und dem Koch des Marienhospitals erstmalig erfolgreich realisiert. Auch wurde eine interessante Exkursion ins Muttental unternommen, in dem die 37 Teilnehmer die Frühgeschichte des Ruhrbergbaus kennen lernten. Eine Gruppe von 49 Mitgliedern reiste im Oktober für acht Tage in eine Herbst-Freizeit nach Bad Königshofen. Das Kursprogramm wurde um eine zweite Gruppe Schongymnastik erweitert. Mit dem Martinsgans-Essen und der Adventsfeier im „Schwatten Jans“ endete das Jahr. Die Mitgliederzahl war auf 289 angestiegen.

2002

Auch 2002 wurde das Vortragsprogramm in Kooperation mit der Insel durch vier Gesundheitsvorträge und einen Vortrag über die Entwicklung Marls in den letzten 100 Jahren fortgesetzt. An der angebotenen Erholungs-freizeit über 7 Tage, die im September in den Harz nach Bad Lauterberg führte, nahmen nur 9 Mitglieder teil. An der Tagesfahrt zu den Kneipp-Freunden in Bad Fredeburg im

2002

Sauerland nahmen 45 Mitglieder teil. Das Kneipp-Ehepaar Gisela und Josef Grundhöfer hatten etliche Tage vorher die Örtlichkeit für Wanderungen erkundet und dafür die Organisation übernommen. Vom Seniorenzentrum Lipper Weg wurde das Angebot angenommen, in den dortigen Räumlichkeiten die Adventfeier zu veranstalten. Am Jahresende hatte der Verein noch 274 Mitglieder.

2003

In der am 13.01.2003 stattfindenden Mitgliederversammlung war satzungsgemäß der Vorstand neu zu wählen. Bis auf den stellvertretenden Vorsitzenden kandidierten alle bisherigen Vorstandsmitglieder und wurden einstimmig für die nächsten zwei Jahre wiedergewählt. Der Verein bot in diesem Jahr 15 gesundheitsfördernde Kurse an. Auf Empfehlung des Kneipp-Bundes Bad Wörishofen sollten Walking-Kurse mit ins Kursprogramm aufgenommen werden. Zu diesem Thema fanden vier aufklärende Vorträge statt. Sonntägliche Wanderungen in der Hohen Mark oder Haard fanden sowieso obligatorisch statt und wurden bisher von den Wanderführern Erwin Lang und Franz Müller durchgeführt. Nunmehr kam noch Alfred Tintrup hinzu. Großes Interesse und Zuspruch fanden die am 1. Mai durchgeführten Wanderungen, die erst mit anschließendem Frühstück endeten. Im September reisten wieder einmal 15 Wanderer zu einer Freizeit nach Bad Lauterberg ins dortige Kneipp-Hotel Heikenberg. Statt der bisherigen Adventfeier wurde mit zwei Bussen der Moyländer Kunst-Weihnachtsmarkt in Bedburg-Hau am Niederrhein besucht. Am Jahresende zählte der Verein noch 263 Mitglieder.

2004

Zum Jahresanfang wurden die Empfehlungen des Kneipp-Bundes, Walking-Kurse ins Programm aufzunehmen umgesetzt, womit der Verein nunmehr 16 Kurse anbot. Auch die Vortragsreihe mit Gesundheitsthemen wurde



Bad Sassendorf, Saline



Heideblütenfest Amelinghausen



Dresden, Frauenkirche

2004

mit drei interessanten Vorträgen fortgesetzt. Im Juni besuchten 50 Mitglieder den WDR in Köln und bekamen einen Einblick in die Produktion von Funk und Fernsehen. Eine kleine Gruppe machte eine Führung in einer Ziegenkäserei in Lembeck. Im Juli fuhren 41 Mitglieder nach Wesel um von dort mit einem Rhein-Ausflugsschiff nach Arnheim in den Niederlanden zu reisen. Auf besonderen Wunsch wurde im Dezember wie 2003 nochmals der Moyländer Kunstweihnachtsmarkt in Bedburg-Hau besucht. Am Jahresende zählte der Verein wieder 276 Mitglieder.

2005

Auf der Mitgliederversammlung am 14.02.-2005 wurde eine novellierte Satzung vorgestellt und von den Mitgliedern beschlossen. Genehmigt wurde auch die Beschäftigung eines gegen Entgelt arbeitenden 1. Geschäftsführers, der jedoch nur bis Ende Juni tätig war. Die Vorstandswahl führte zu folgendem Ergebnis: 1. Vorsitzender blieb Dr. Herbst, 2. Vorsitzender wurde Gustav-Adolf Gausmann, 1. Schatzmeisterin Ingrid de Lange, 2. Schatzmeisterin Elisabeth Schulte Spechtel, Schriftführerin Anneliese Menzel und 2. Geschäftsführer wurde Günter Kaden. Als neue Mitarbeiter im Vorstand bewarben sich Marlies Demandt und Doris Tatsch, die von der Versammlung hierfür bestätigt wurden. Neben dem 2004 eingerichteten Walking-Kurs kamen noch zwei Nordic-Walking Kurse hinzu, sodass nunmehr 18 Kurse angeboten werden konnten. In den Sommermonaten wurden zwei Tagesausflüge angeboten, ein Wanderausflug führte ins Bergische zur architektonisch interessanten Müngstener Brücke und später zum Schloss Burg sowie eine Fahrt in den Kurort Bad Sassendorf, in dem das Bad, der Kurpark und die Saline besichtigt wurden. Zur Adventfeier wurden die Mitglieder ins Parkhotel Tulip am Rathaussee eingeladen. Im Laufe des Jahres traten 20 Mitglieder aus und 23 ein, sodass der Verein am Jahresende 277 Mitglieder hatte.

2006

Da viele Mitglieder noch auf einen weiteren Wassergymnastikkurs warteten, konnte Anfang des Jahres 2006 der 9. Wassergymnastikkurs angeboten werden. Am 08.04.2006 bestand der Verein nunmehr seit 20 Jahren. Frau Ingrid de Lange hatte aus den Archiven der Schriftführerin Anneliese Menzel für dieses Jubiläum eine Chronik verfasst, in der die bisherige Entwicklung des Vereins detailliert beschrieben wurde. Dieses Ereignis musste natürlich auch gebührend gefeiert werden. In der Aula der Krankenpflegeschule wurde am 10. Mai eine Feier für alle Vereinsmitglieder ausgerichtet. Anfang Mai fand eine Tagefahrt zur Tulpenblüte in den Keukenhof, Niederlande statt und im August wurde eine Tagesfahrt zum Heideblütenfest nach Amelinghausen, das im Zentrum des Naturparks Lüneburger Heide liegt, unternommen. Reisehighlight war im Oktober die dreitägige Reise nach Dresden, in der neben einer geführten Stadtrundfahrt-/Rundgang die Frauenkirche und die Semper-Oper besichtigt, das Museum „Grünes Gewölbe“ besucht und eine Schifftour auf der Elbe bis Pillnitz durchgeführt wurden. In der weiter geführten Vortragsreihe hielt Dr. Herbst selbst den Vortrag „Schulmedizin und Naturheilkunde – Widerspruch oder Ergänzung“ und Prof. Dr. Strecker hielt einen Vortrag über „Die Kraft des Positiven“. Auch ein weiterer Kurs „Autogenes Training“ wurde eingeführt, sodass der Verein nunmehr 20 Kurse anbot. Da vier Mitglieder des Vorstandes zum Jahresende ausschieden, wurde am 09. August in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung versucht, Kandidaten für die frei werdenden Vorstandsposten zu finden. Es war jedoch nur ein Mitglied bereit, für einen vakanten Posten und zwar den des Schatzmeisters zu kandidieren. Mit der vorweihnachtlichen Feier, die erstmalig im großen Inselfaal veranstaltet wurde und die bei den Mitgliedern großen Zuspruch fand, wurde das Vereinsjahr beendet. Am Jahresende hatte der Verein 286 Mitglieder.



VW-Werk, Wolfsburg



*Kneipp-Stand mit Barfuß-Sinnespfad
auf dem Maler Tag der Gesundheit*



Schokoladenmuseum in Köln

2007

In der Mitgliederversammlung, die am 10.01.-2007 stattfand und in der 25 Mitglieder für ihre 10-jährige Mitgliedschaft geehrt wurden, wurde Herr Dr. Herbst einstimmig wieder zum 1. Vorsitzenden gewählt. Um die freigewordenen Vorstandsposten kandidierten als:

- 2. Vorsitzende Karin Arns,
- 1. Schatzmeisterin Agnes Schäpers,
- 2. Schatzmeisterin Marlies Demandt,
- 1. Schriftführerin Petra Köhler,
- 2. Schriftführerin Irmgard Schneider,
- Beisitzer Günter Kaden

Alle Bewerberinnen wurden einstimmig gewählt. Der Kurs Autogenes Training wurde nicht fortgeführt, sodass 2007 insgesamt 18 Kurse angeboten wurden. Die Übungsleiterin Regina Dietz bot ab Februar einen Sonderkurs „Bewegtes Abnehmen“ an, der von vielen Mitgliedern in Anspruch genommen wurde. Im März nahm der Verein wieder – wie erstmalig 2006 – mit einem Stand an den Marler Gesundheitstagen teil. Ende März ging eine Tagesfahrt nach Wolfsburg, dort wurden eine Werkstour mit der gläsernen Panoramabahn und eine Erlebnistour mit der MS Osterbeck auf dem Mittellandkanal unternommen. Ende Juni war der Koronarsport seit 10 Jahren im Kursprogramm. Im Juni radelte eine Gruppe über Wald- und Feldwege 25 km durch das Marler Stadtgebiet und wiederholte im August eine ähnliche Radtour als Fahrt in Blaue. Ebenfalls im August wurde ein Entspannungskurs für Frauen angeboten. Im Oktober hielt die Fachärztin für Dermatologie Frau Dr. Ute Probst in der Paracelsus-Klinik den gut besuchten Vortrag „Die Haut im Alter“. An der abermaligen Fahrt zum Weihnachtsmarkt um Schloss Moyland nahmen 70 Mitglieder teil und genossen diesen weihnachtlichen Kunsthandwerkermarkt. Das Kneipp-Jahr endete wieder mit einer stimmungsvollen vorweihnachtlichen Feier im Insel-Saal, an der 120 Mitglieder teilnahmen. Am Jahresende zählte der Verein noch 278 Mitglieder.

2008

In der Mitgliederversammlung am 09.01.2008, in der wieder 20 Mitglieder für ihre 10-jährige Mitgliedschaft geehrt wurden, teilte Dr. Herbst u. a. mit, dass der Verein auch in Kürze im Internet präsent sein werde. Die Web-design-Agentur art-stylaz in Marl wäre beauftragt worden, den Verein im Internet unter dem Link „www.kneipp-marl.de“ online zu schalten, was im April 2008 realisiert wurde. Schon für Mitte März war eine Tagesfahrt nach Köln vorgesehen, es wurde das Schokoladenmuseum besucht und anschließend der Kölner Dom besichtigt. Mitte April war der Verein wieder beim Marler Tag der Gesundheit vertreten und zwar mit einem Informationsstand und Barfuß-Sinnespfad. Am Monatsende wurde mit großer Beteiligung und vielen Gästen die Kneipp-Anlage-Saison eröffnet. Auch die traditionelle 1. Mai-Wanderung, die Alfred Tintrup organisierte, fand wieder großen Anklang. Anfang Mai ging es nach Papenburg, dort wurde die modernste Werftanlage der Welt, die Meyerwerft, besichtigt und anschließend noch eine Stadtrundfahrt unternommen. Die Tagesfahrt zur Landesgartenschau in Rietberg, die Mitte Juli stattfand, war auch wegen des schönen Wetters eine gelungene Tour. Anfang Oktober wurde noch eine Fahrt zur Holländischen Nordseeküste nach Katwijk gewagt, eine Bootsfahrt durch eine Naturlandschaft unternommen und durch Katwijk gebummelt. Auch die Vortragstradition kam 2008 nicht zu kurz. Frau E. Kolodziej und Frau Thenhausen referierten über den Unterschied zwischen ambulanter und stationärer Hospizarbeit. Die fünf Kneipp-Elemente der Gesundheit erläuterte Dr. Herbst in zwei Vorträgen, die beide gut besucht waren. Zum Weihnachtsmarkt ging es dieses Jahr auf den romantischen und sehr stimmungsvollen Weihnachtsmarkt in der Altstadt Hagen. Das Kneipp-Jahr klang auch dieses Jahr wieder mit der vorweihnachtlichen Feier im Inselsaal aus, an der wieder sehr viele Mitglieder teilnahmen. Am Jahresende bestand der Verein noch aus 265 Mitgliedern.



Japanischer Garten Düsseldorf



1. Maiwanderung Frühstück in der Museumsscheune in Alt-Marl



Tulpenblüte Keukenhof, Holland

2009

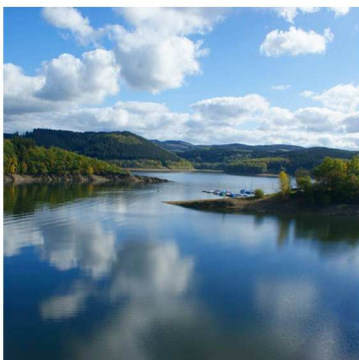
In der Mitgliederversammlung am 19.01.2009, in der 10 Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft mit Blumen und Anstecknadeln geehrt wurden, war der Vorstand neu zu wählen. Herr Günter Karden, der nicht mehr für eine weitere Aufgabe im Vorstand kandidierte, wurde wegen seiner langjährigen Tätigkeit im Vorstand besonders ausgezeichnet und zum Ehrenmitglied ernannt. Alle übrigen Vorstandsmitglieder stellten sich wieder zur Wahl und wurden wiedergewählt. Frau Doris Tatsch, die für das Amt der „Besonderen Aufgaben“ kandidierte, wurde einstimmig gewählt. Bereits Mitte Februar setzte Dr. Herbst seine Vortragstätigkeit über die Kneippsche Gesundheitslehre fort und referierte über das Thema „Heilpflanzen und Lebensordnung“. Auch dieses Jahr war der Kneipp-Verein wieder auf dem Marler Tag der Gesundheit vertreten. Die Saisoneroöffnung der Kneipp-Anlage, die Mitte April bei schönem Wetter stattfand, wurde vom Medienhaus Bauer per Video aufgenommen und das Video ins Internet gestellt. Ende April reiste bei bestem Wetter eine große Gruppe in den Japanischen Garten nach Düsseldorf, nach dem Besuch dort blieb noch Zeit, in Düsseldorf zu schoppen, auf dem Rhein zu schippen oder am Rheinufer zu bummeln. Der traditionelle Maigang führte durch Marler Felder und Parks und endete wieder mit einem ausgiebigem Frühstück in der Museumsscheune an der Wassermühle in Alt Marl. Ende Juni ging eine Tagesfahrt zum Burgers' Zoo in Arnheim, ein Weltzoo mit Safaripark, begehbarem tropischen Regenwald, Wüstenkakteen und großem natürlichem Zoogelände. Ende August besuchte eine Gruppe das Musical „Anatevka“, das die Waldbühne Hamm Heesen abends aufführte und von dem die Teilnehmer begeistert waren. Auch die Herbstfahrt an die Mosel in das Weingebiet Cochen mit einer Schiffstour auf der Mosel und einem Bummel durch das urige Cochen waren ein Erfolg. Der Vortrag, den Frau Piotrowski von der Stadt Marl über das

2009

Thema „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung Anfang November hielt, war gut besucht. Ende November ging der diesjährige Weihnachtsmarktbesuch nach Münster und mit der vorweihnachtlichen Feier Mitte Dezember im Inselfaal wurde ein weiteres Kneipp-Jahr feierlich beendet. Am Jahresende hatte der Verein noch 256 Mitglieder.

2010

In der Mitgliederversammlung am 20.01.2010, in der die Vorsitzenden 23 Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft ehrten, wurde ein Vortrag über das Thema „Brustkrebs“ gewünscht. Den Vortrag „Diagnostik und Therapie im Brustzentrum“ hielt Dr. Herbst schon Mitte März im Schulungsraum der Paracelsus-Klinik. Auch in diesem Jahr war der Verein auf dem Tag der Gesundheit im Maler Stern wieder mit einem Informationsstand vertreten. Mitte April wurde – wie nunmehr jedes Jahr – die Kneipp-Anlage bei reger Beteiligung und musikalischer Begleitung durch Norbert Croonenbrock eröffnet. Ende April ging es in den schönsten und größten Blumen-Frühlingspark der Welt, zum Keukenhof nach Holland. Der Maigang wurde wieder von Wanderführer Alfred Tintrup organisiert und schloss mit einem Frühstück im Maler Cafe TriAngel ab. Anfang Juli unternahm der Verein einen Tagesausflug zur Landesgartenschau nach Hermer im Sauerland. Einige Kneippianer nahmen sogar das attraktive Angebot in diesem Landschaftspark für Bewegung und Entspannung in Anspruch. Weil das auf der Waldbühne in Hamm-Heesen 2009 besuchte Musical den Teilnehmern so gut gefallen hat, wurde Ende August abermals ein Musical und zwar das Musical „Oklahoma“ besucht und begeistert aufgenommen. Anfang Oktober gab die Polizei in einem Vortrag Sicherheitstipps für Seniorinnen/Senioren. Mitte November hielt der Apotheker Hans Georg Schellack einen Vortrag über das Thema „Arzneimitteltherapie im Alter“. Die nunmehr obligatorische Fahrt zu einem Weihnachts-



Biggensee, Sauerland



Vereinsfeier zum 25-jährigen Bestehen



Emsflower GmbH

2010

markt führte dieses Jahr nach Monschau in die Eifel. Das Kneipp-Jahr 2010 ging wieder mit einer besinnlichen vorweihnachtlichen Feier im Insel-Saal zu Ende. Am Jahresende hatte der Verein noch 265 Mitglieder.

2011

Der Auftakt für das **25. Vereinsjahr** war auch in diesem Jahr die Mitgliederversammlung, die am 17.01.2011 stattfand und in der wieder 17 Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt wurden. Die erste Tagestour war bereits für Mitte März geplant. Es ging zum Westfalen Culinarium, das in der mittelalterlichen Kleinstadt Nienheim im Teutoburger Wald steht und das ein Museumskomplex ist, in dem die Mitglieder in einem Käse-, Brot-, Schinken- und Bier/ Schnapsmuseum die Herstellung der traditionellen Grundnahrungsmittel der Westfalen besichtigen konnten. Der Verein nahm auch in diesem Jahr wieder mit einem Stand am Marler Tag der Gesundheit teil. Ebenfalls in gewohnter Tradition wurde Mitte April die Kneipp-Anlage eröffnet, die als Beitrag zum 75-jährigen Stadtjubiläum wieder ein voller Erfolg war. Am 4. Mai wurde das 25-jährige Bestehen des Vereins in der Aula der Schwesternschule des Marien-Hospitals mit Büffet und Auftritt des Zauberers Dr. Mago gebührend gefeiert. Die für Mitte Juni geplante Tagesfahrt führte zum Biggensee ins Sauerland, auf dem eine Schiffstour unternommen und danach auch noch die Attahöhle besichtigt wurde. Mitte August wurde dieses Mal das Musical „Sommernachtstraum“ auf der Waldbühne Hamm-Heesen angesehen. Ende August ging eine Tagesfahrt nach Oldenkott, Holland. Dort haben die Teilnehmer den farbenprächtigen Umzug des alljährlich stattfindenden Dahlienkorso bewundert. Mittags ging die Reise weiter nach Ammeloe im Münsterland, wo ein traditionelles münsterländisches Hochzeitsessen serviert und der Ort und das Heimathaus besichtigt wurden. Im Oktober referierte der Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie im Klinikum Vest Dr.

2011

Jan Brinkmann in der Aula der Krankenpflegeschule in einem Vortrag über die Behandlung von Venen- und Gefäßerkrankungen. Der letzte Ausflug führte Anfang Dezember auf den romantischen Weihnachtsmarkt im Freilichtmuseum Greifath am Niederrhein, auf dem an ca. 100 Ständen nur individuelle Handwerkskunst angeboten wurde. Auch das 25. Vereinsjahr schloss wieder mit einer vorweihnachtlichen Feier im Inselaal. Am Jahresende hatte der Verein 236 Mitglieder.

2012

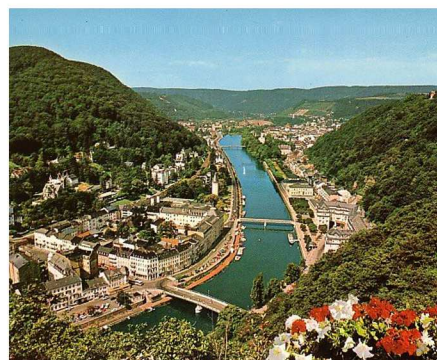
In der Mitgliederversammlung, die am 16.01.-2012 stattfand, war satzungsgemäß ein neuer Vorstand zu wählen. Alle Mitglieder des bisherigen Vorstands kandidierten und wurden wieder gewählt. Dr. Herbst und Karin Arns ehrten 17 Mitglieder für ihre 10-jährige Vereinsmitgliedschaft. In der Vortragsreihe, die Mitte Februar fortgesetzt wurde, hielt der Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin an der Paracelsus-Klinik in Marl Priv.-Doz. Dr. Markus Reiser einen umfassenden Vortrag über moderne Diagnostik- und Therapieverfahren bei Darmerkrankungen. Mitte März engagierte sich der Verein wieder beim Maler Tag der Gesundheit im Maler Stern, Mitte April wurde unter reger Beteiligung an der Kneipp-Anlage die Kneipp-Saison eröffnet und Alfred Tintrup hatte wieder eine gelungene 1. Maiwanderung in der Hohen Mark mit anschließendem Frühstück organisiert. Die Tagesfahrt Ende Mai zum Dümmer See und Oppenweher Meer war ein gelungener Ausflug. Ende Juni folgte eine interessante Tagesfahrt in die Gärtnerei Emsflower GmbH in Emsbüren, einem Großbetrieb zur Produktion umfangreicher Sorten von Beet- und Balkonpflanzen. Im 2. Teil der Reise ging es weiter zu Enking's Mühle, einer historischen Mühle, in der der gemahlene Roggen nach uralten Rezepten zu Delikatess-Pumpernickel verbacken wird, der von fast allen Teilnehmer mitgenommen wurde. Mitte August wurde in einer weiteren Abendveranstaltung der Waldbühne Hamm-Heesen das Musical „Die Schöne und das Biest“ angesehen. Ende August



Brügge, Belgien



Eröffnung der Kneipp-Saison



Bad Ems

2012

wurde noch eine Reise nach Venlo zur „Floriade 2012“, der Weltausstellung des Gartenbaus unternommen, die nur alle 10 Jahre stattfindet und die ein Mega-Ereignis für alle Pflanzenliebhaber und Gartenbauer ist. Im Oktober referierte Dr. Ludger Springob, Chefarzt der Abteilung Geratrie an der Paracelsus-Klinik Marl, in dem gut besuchten Vortrag über die Themen Beweglichkeit, geistige Fähigkeiten, Gefühle, Selbsthilfefähigkeit und soziales Umfeld und zeigte, wie es möglich ist, die persönliche Lebensqualität zu erhalten. Anfang Dezember ging die letzte Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Soest, deren Stände zwischen dem Dom, Markt und historischem Rathaus aufgebaut waren. Den Jahresabschluss bildete wieder die stimmungsvolle vorweihnachtliche Feier im Inselsaal. Ende des Jahres hatte der Verein noch 265 Mitglieder.

2013

In der Mitgliederversammlung am 21.01.2013 wurden 3 Mitglieder für ihre 25-jährige Mitgliedschaft und 9 Mitglieder für 10-jährige Mitgliedschaft geehrt. Mit dem Vortrag „Gesunde Ernährung - eine Investition in die Zukunft“, den die Diabetesassistentin aus der Paracelsus-Klinik Petra Kruscha Ende Februar hielt, erläuterte sie den Teilnehmern, wie man mit einer ausgewogenen Ernährung zum „Besseren“ wird. Mitte März ging ein Tagesausflug zum WDR nach Köln. In der zweistündigen Führung konnten die Teilnehmer die Tätigkeiten für Hörfunk und Fernsehen in dieser zweitgrößten Sendeanstalt Europas kennen lernen. Auch in diesem Jahr war der Verein wieder aktiv beim Tag der Gesundheit im Marler Stern mit dabei. Wie jedes Jahr wurde Mitte April die Saison an der Kneipp-Anlage eröffnet, worüber tags darauf die Marler Zeitung – wie jedes Jahr – ausführlich berichtete. Auch an der 1. Mai-Wanderung nahmen – wie jedes Jahr – zahlreiche Mitglieder und Gäste teil. Ende Mai wurde die Weltkulturerbestadt Brügge besucht. In der zweistündigen Stadtführung durch die urigen

2013

Gassen und vorbei an Grachten erlebten die Teilnehmer die Eleganz dieser an Kultur- und Kunstschätzen so reichen Stadt. Die Tradition, im August zur Waldbühne Hamm-Heesen zu fahren, wurde auch dieses Jahr fortgesetzt und das Schauspiel „Les Miserables“ angesehen. Anfang September ging es auf eine weitere Tour und zwar nach Aachen zum Europamarkt der Kunsthandwerker. Etwa 100 Kunsthandwerker aus ganz Europa präsentierten hier ihre kunsthandwerklichen Erzeugnisse. Die Tagesfahrt in die Kurstadt Bad Ems, die zu den ältesten Badeorten in Europa zählt und die eine einmalige Bäderarchitektur aufweist, war einer der Reisehöhepunkte 2013. Der Kurort strahlt immer noch das Flair aus, in der einst Könige und Kaiser kurten. Nach der Stadtbesichtigung konnte die malerische Kurstadt kulisse noch einmal von der Schiffstour auf der Lahn besichtigt werden. Anfang November hielt der Fachpfleger für Anästhesie Jens Gunia ein Referat zum Thema „Erste Hilfe in Notfällen“, bei dem auch praktische Übungen nicht zu kurz kamen. Die letzte Tagesfahrt ging Ende November zu einem besonderen Weihnachtsmarkt nach Valkenburg in Holland. Dieser Weihnachtsmarkt, der in unterirdischen Grottenräumen errichtet wird, ist dadurch einmalig stimmungsvoll und soll der meistbesuchte unterirdische Weihnachtsmarkt Europas sein. Das Kneipp-Jahr endete wieder mit der vorweihnachtlichen Feier in der Insel. Am Jahresende hatte der Verein 223 Mitglieder.

2014

In der Mitgliederversammlung am 20.01.2014, in der für 25-jährige Mitgliedschaft 4 Mitglieder und für 10-jährige Mitgliedschaft 1 Mitglied geehrt wurden, war der Vorstand neu zu wählen. Bis auf die verstorbene 2. Schriftführerin, Frau Schneider, kandidierten wieder alle bisherigen Vorstandsmitglieder, die von der Versammlung einstimmig gewählt wurden. Am Marler Tag der Gesundheit, der wieder Mitte März stattfand, hat der Verein auch dieses Jahr



Landesgartenschau Zülpich, Bastion



Alfred Tintrups Wandergruppe



Bad Münstereifel

2014

mit einem Informationsstand teilgenommen. Mitte April startete die erste Tagesfahrt zum Oster- und Frühlingmarkt nach Xanten. Auf dem Marktplatz präsentierten zahlreiche Stände österliche und frühlingshafte Angebote, Kunsthandwerk und Kulinarisches. Wie nunmehr jedes Jahr wurde auch dieses Jahr im April die Kneipp-Saison an der Kneipp-Anlage mit Wassertreten und mit einem kleinen Büffet aus selbstgebackenen Gebäck der Vorstandsfrauen eröffnet. Auch die traditionelle 1.Mai-Wanderung, bei der in Haltern um einen sehr schönen Teil der Stever gewandert wurde, fand wie in den Vorjahren wieder großen Anklang. Mitte Mai wurde die noch nicht fertiggestellte Halde Bringfortsheide in begleitender Führung durch Bedienstete der Ruhrkohle AG erstiegen. Mitte Juni wurde bei schönstem Wetter die Landesgartenschau in Zülpich besucht, die unter dem Motto stand: „Zülpicher Jahrtausendgärten – Von der Römerzeit bis ins 21. Jahrhundert“ und das konnte vielfältig in gärtnerischer Ausführung betrachtet werden. Mitte August ging es abends wieder zur Waldbühne nach Hamm Heesen, wo sich eine große Gruppe das Musical „Sugar-Manche mögen’s heiß“ angesehen hat. Mitte September wurde eine Tagesfahrt nach Kassel unternommen, die Stadt per Rundfahrt, der Bergpark Wilhelmshöhe und das Schloss Wilhelmshöhe besichtigt. Die gewaltige barocke Anlage mit Schloss, riesiger Kaskade u. a., die der größte Bergpark Europas ist und zum UNESCO Natur- und Kulturerbe gehört, hat die Teilnehmer sehr beeindruckt. Anfang Oktober referierte der Rechtsanwalt Dr. Norbert Drees über die Erstellung von Testamenten und Erbverträgen. Anfang Dezember war wieder der Besuch eines Weihnachtsmarktes an der Reihe und zwar ging es diesmal zum historischen Weihnachtsmarkt nach Bremen, der allen gut gefallen hat. Das Vereins-Jahr endete wieder mit der vorweihnachtlichen Feier im Insel-Saal. Am Jahresende bestand der Verein noch aus 212 Mitgliedern.

2015

In der Mitgliederversammlung am 20.01.2015 ehrte Dr. Herbst 8 Mitglieder für ihre 10-jährige Mitgliedschaft. Für die vakante Stelle des 2. Schriftführers im Vorstand kandidierte Günter Spiegel, der von der Mitgliederversammlung einstimmig hierzu gewählt wurde. Mitte März informierte der leitende Arzt für Neurologie in der Paracelsus-Klinik, Herr Prof. Dr. med. Rüdiger Hilker-Roggendorf, in seinem Vortrag „Parkinson in Bewegung“ über die Parkinsonerkrankung, die Diagnostik und die Möglichkeiten ambulanter oder stationärer Behandlung. Mitte März nahm der Verein auch wieder mit einem Informationsstand an den Marler Tagen der Gesundheit teil. Die erste Tagesfahrt ging Ende März zum Frühjahrsmarkt, der im Maximilianpark in Hamm stattfand. An ca. 180 Ständen konnten sich die Teilnehmer allerlei Handwerkliches, Spezialitäten vom Lande und frühlingshafte Dekorationen ansehen oder erwerben. Mitte April wurde in traditioneller Weise die Kneipp-Anlage eröffnet. Bei der 1. Mai-Wanderung in der Hohen Mark unter der bewährten Führung von Alfred Tintrup waren wieder viele Mitglieder und Gäste dabei. Anfang Mai fand eine Frühlingsfahrt nach Bad Münstereifel statt, wo nach Ankunft in drei Gruppen interessante Führungen im mittelalterlichen Stadtkern, im historischen Umfeld und im neuen Factory Outlet Center unternommen wurden. Nach den Führungen gab es noch die Gelegenheit, weitergehende Besichtigungen vorzunehmen oder einzukaufen. Mitte August ging’s wieder zur Waldbühne Hamm Heesen, wo das Musical „Robin Hood“ aufgeführt wurde. Anfang September gab es noch eine Fahrt in den Duisburg-Ruhrorter Hafen mit einer informativen und ausgiebigen Hafenrundfahrt. Nachmittag waren im Rahmen der Aktion „CHINA 8“ Führungen durch das Museum Küppersmühle für Moderne Kunst vorgesehen, die in Gruppen durchgeführt wurden. Die Museumsführer erläuterten die Kunstwerke der Ausstellung



Vorweihnachtliche Feiern im Insel-Saal

2015

China 8 und des Museums. Ende Oktober referierte die Apothekerin Juliane Stark-Kreul in ihrem Vortrag über Pflanzliche Arzneimittel, was bei deren Auswahl und Kauf alles zu beachten ist. Die Fahrt zum Weihnachtsmarkt ging dieses Jahr zum Waldweihnachtsmarkt nach Velen, in dem neben dem romantischen Aufbau in einem Waldteil eine Vielzahl individueller Handwerkskunst angeboten wurde. Mit der traditionellen und besinnlichen vorweihnachtlichen Feier im Insel-Saal endete wieder das Kneipp-Jahr. Ende 2015 hatte der Kneipp-Verein 212 Mitglieder.

2016

Das Jahr 2016 ist das **30. Vereinsjahr**, das - wie in den Vorjahren - mit der Mitgliederversammlung am 26.01.2016 offiziell begann. Dr. Herbst ehrte ein Mitglied für 25-jährige - und neun Mitglieder für 10-jährige Mitgliedschaft. Auch war der Vorstand neu zu wählen. Alle Mitglieder des bisherigen Vorstands kandidierten und wurden einstimmig wieder gewählt. Wie bei allen vorangegangenen Mitgliederversammlungen wurde auch diese von einem Vertreter der örtlichen Presse begleitet und über die Mitgliederversammlung in der Zeitung tags darauf ein Bericht veröffentlicht. Dieser ist beispielhaft nachfolgend abgedruckt.

MARL

Donnerstag, 28. Januar 2016

Nummer 23

„Guido“ bekommt Sinnespfad

Kneipp-Verein investiert zum 30. Geburtstag ca. 10 000 Euro / Auch Becken wird gebaut

VON JULIA GRUNSCHEL

MARL. Im Guido-Heiland-Bad will der Kneipp-Verein bauen: Auf dem Areal sollen parallel zum Bachlauf ein Sinnespfad sowie ein Kneippbecken entstehen. Bis Ende März soll alles hergerichtet sein. Der Verein, der am 31. Mai sein 30-jähriges Bestehen feiert, will ca. 10 000 Euro investieren.

„Der Bad-Verein wird sich um die Pflege kümmern. Das ist ein entscheidender Vorteil“, erklärt Vorsitzender Dr. Josef Herbst im Rahmen der Jahreshauptversammlung. Der Sinnespfad, so der Plan, soll sechs bis sieben Meter lang werden. Der Boden wird aus unterschiedlichen Materialien (verschiedene Kiesarten und Rindenmulch) bestehen, damit sich beim Barfußlaufen die unterschiedlichsten Sinesindrücke ergeben. „Parallel zum Weg wird es einen Handlauf geben, an dem man sich gut festhalten kann – denn man soll ruhig mit geschlossenen Augen über den Boden gehen“, erklärt Dr. Josef Herbst.

Die Kneipp-Saison eröffnen die Vereinsmitglieder am Mittwoch, 13. April, um 15.30 Uhr traditionell am Becken am Marien-Hospital, Hervester Straße 57.

Bereits am Samstag, 12. März, beteiligt sich der Verein



Vorsitzender Dr. Josef Herbst ehrte für langjährige Treue zum Kneipp-Verein: Marrgrit Duhm (25 Jahre, l.), Inge Dorawa, Gertrud Jetten, Marianne Palmowski, Margret Schuhmacher, Eva Malczyk, Helga Washausen, Paul Nelskamp, Rudolf Csink und Franz Sialkowski (alle zehn Jahre). Nicht anwesend war Maria Benz (zehn Jahre). —FOTO: JULIA GRUNSCHEL

an den 33. Marler Gesundheitstagen im Stern, um über die Gesundheitslehre von Namensgeber Sebastian Kneipp und die Aktivitäten des Vereins zu informieren.

Aktuell gehören dem Kneipp-Verein 212 Mitglieder an. Sie alle sind am Dienstag, 31. Mai, eingeladen, das 30-jährige Bestehen ab 16 Uhr in der Aula der Krankenpflegeschule des Marien-Hospitals zu feiern. Kabarettistin Isolde Schabratzki kommt dazu – in ihrer Mission Sauberkeit. „Vielleicht sehen wir nach der Darstellung die Welt neu,

völlig clean und streifenfrei“, heißt es in der Einladung. Anmeldung ist bis zum 27. April möglich. Eine Festschrift ist bereits in Arbeit.

Weitere Termine: Wandersport Alfred Tintrup bittet zur Maiwanderung am Sonntag, 1. Mai. Los geht es um 8 Uhr ab dem Parkplatz hinter dem Rathaus. Eine Tagesfahrt zum Gartenpark von Appeltern in den Niederlanden ist am Donnerstag, 16. Juni, geplant. Zur Waldbühnenführung des Theaterstücks „Das Wirtshaus im Spessart“ fahren die Mitglieder am

Samstag, 13. August, nach Hamm-Heessen. Parallel dazu laufen Koronarsport-, Wassergymnastik- Yoga-, Walking-, Nordic Walking-, Gymnastik- und Tai-Chi-Sportgruppen.

INFO Infos zu allen Angeboten und Terminen sowie Anmeldungen in der Geschäftsstelle des Vereins auf dem Gelände des Marien-Hospitals, Hervester Str. 57, mittwochs von 14 bis 16 Uhr, ☎ 50 24 96, E-Mail: kneippmarl@versanet.de, www.kneipp-marl.de

INFO

Vorstand bestätigt

Im Amt bestätigten die Mitglieder des Kneipp-Vereins einstimmig Vorsitzenden Dr. Josef Herbst, seine Stellvertreterin Karin Arns, Schatzmeisterin Agnes Schäpers, ihre Stellvertreterin Marlies Demandt, Schriftführerin Petra Köhler, ihren Stellvertreter Günter Spiegel und Doris Tatsch, die für besondere Aufgaben zuständig ist.

MARL

Freitag, 25. April 2014
Nummer 96

Im Storchengang gesund bleiben

Die Kneipp-Saison ist eröffnet – Verein bietet auch Fitness-Kurse für Jedermann

VON MARTINA MÖLLER

MARL. Wer über Gesundheitsbewusstsein und Wellness spricht, darf das Kneippen nicht verschweigen, meint Dr. Josef Herbst. Auch wenn das vor allem bei jüngeren Menschen nicht unbedingt in Mode ist. Der Vorsitzende des Marler Kneipp-Vereins schreitet durchs Wasserbecken am Marien-Hospital. Hier eröffnet der Marler Kneipp-Verein die Saison – im Storchengang.

Schuhe und Strümpfe aus, die Hosenbeine hochgekrempelt und nichts wie rein ins kühle Nass. Rund 250 Mitglieder zählt der 1987 gegründete Marler Kneipp-Verein. Auf dem Gelände des Marienhos-

pitals befindet sich seine Kneipp Anlage mit Tret- und Armbecken, Kräutergarten, Barfußpfad aus feinem Kiesel und Bänken zum Ausruhen. Von Frühjahr bis Herbst ist das Becken mit Wasser gefüllt und kann von jedermann benutzt werden. Vor Missbrauch schützt eine Videoüberwachung, die rund um die Uhr eingeschaltet ist.

„Kneippen ist Wellness“, betont der Mediziner Josef Herbst noch einmal. Wer sich auf die fünf Säulen des bayrischen Pfarrers Sebastian Kneipp stütze – Wasser, Bewegung, vollwertige Ernährung Heilpflanzen und Kräuter sowie Lebensordnung – halte sich fit.

Herzsportgruppe und Qi Gong

Gesundheitsförderung hört allerdings bei Kneippianern im 21. Jahrhundert nicht beim Wassertreten auf. Der Marler Verein bietet darum unter anderem eine Koronarsportgruppe unter ärztlicher Begleitung für Menschen mit Herzerkrankungen an. Mehrmals wöchentlich finden Wassergymnastik-Kurse statt.

Fernöstliche Wohlfühlangebote für Körper und Geist wie Yoga und Qi Gong gehören ebenfalls zum Programm. Auch bei Trendsportarten wie Nordic Walking hinkt der Kneipp-Verein nicht hinterher und lädt unter anderem einmal wöchentlich zum offenen Lauftreff ein.

Kneipp-Mitglieder treffen sich nicht nur zu Sport und Gesundheitskursen. Gemeinsame Ausflüge, in diesem Jahr zum Beispiel auf die Halde Brinkfortsheide, zur Landeshausgans nach Zülz und zum Musical „Manche mögen's heiß“ auf der Waldbühne Hamm-Heesen, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Dass die treuen Kneippianer inzwischen überwiegend im Rentenalter sind und jüngeres Publikum fern bleibt, ist angesichts dieses Angebots eigentlich nicht zu verstehen, findet der Vereinsvorsitzende. Denn dass Kneippen tatsächlich im Alltag ein beliebtes Thema sei, könne man am Kneipp-Becken täglich beobachten. „Die Anlage wird gut angenommen, viele Marler kommen regelmäßig und nutzen zum Beispiel die Mittagspause für einen Rundlauf durchs kalte Wasser.“



Im Storchengang voran: Dr. Josef Herbst und Mitglieder des Kneipp-Vereins. —FOTO: MARTINA MÖLLER

INFO

Der Kneipp-Verein

Die Geschäftsstelle des Kneippvereins am Marien-Hospital ist mittwochs, 14 bis 16 Uhr geöffnet. Info: ☎ 50 24 96, Internet: www.kneipp-marl.de

MARL

Freitag, 20. Januar 2006 • Nummer 17

Kneipp-Verein poliert sein Image auf

REFORM: Weniger Verwaltung, aber mehr Angebote / Zum Jubiläum zeigen sich die Wassertreter von ihrer vielfältigen Seite

Einfacher und übersichtlicher soll es werden beim Marler Kneipp-Verein. In der Jahreshauptversammlung am Mittwochabend im Hotel Golden Tulip wurden den Mitgliedern noch einmal die kleinen, aber wichtigen Neuerungen vorgestellt.

VON STEFAN KORTE

So wird ein Teil der Verwaltungsarbeit nun zentral im Vereinsbüro am Marien-Hospital erledigt. Zudem sei die Abrechnung der Kurse nun einfacher. Statt wie bisher einmal im Quartal sind die Gebühren nun nur noch alle sechs Monate fällig. Die Kurse dauern entsprechend länger. Das soll sowohl für die Verwaltung als auch für die Mitglieder Entlastung bringen.

Derzeit haben die Frauen und Männer des Kneipp-Vereins schon wieder fleißig am Jahresprogramm gewerkelt. Zwei Ausflüge stehen auf der Liste: Im August geht es in die Lüneburger Heide und im Oktober nach Dresden. Ganz besonders freuen sich die aktuell rund 300 Mitglieder auf das 20-jährige Bestehen ihres Ver-

eins. Dieses wird im Rahmen des Marler Gesundheitstages am 18. März gefeiert, wenn sich der Kneipp-Verein der Öffentlichkeit mit all seinen Facetten präsentieren möchte. Letzteres sei vor allem auch notwendig, da die Altersstruktur sich sehr verlagert hat. Fast die Hälfte der Mitglieder sind älter als 71 Jahre, ein Großteil der übrigen Mitglieder sind zwischen 40 und 70 Jahren. Daher wirbt der Vorstand nun dafür, dass auch jüngere Marler beim Kneipp-Verein hinein schnuppern.

25 Jahre Treue

Dass sich das durchaus lohnt, zeigt zum einen das große Angebot, das von der klassischen Wassergymnastik bis hin zum modernen Nordic Walking reicht. Zum anderen zeigen das aber auch die vielen geehrten Mitglieder. Am Mittwochabend stand dort vor allem Anita Büning im Mittelpunkt, die bereits seit 25 Jahren dabei ist – zuerst in Recklinghausen und fünf Jahre später in Marl. Sie erhielt vom Vorsitzenden Dr. Josef Herbst die Silberne Vereinsnadel. Zudem wurden für zehn Jahre Mitgliedschaft ausge-



Die Jubilare des Kneipp-Vereins: Es fällt schwer zu glauben, dass der Verein „überaltert“ ist. Dank ihrer gesundheitsfördernden Aktivitäten versprühen die Mitglieder regelrecht jugendlichen Charme. —FOTO: STEFAN KORTE

zeichnet: Liesel Brüggemann, Inge Frankenstein, Gisela und Wilhelm Glaser, Maria Hillenkötter, Elisabeth Karowski, Anneliese Menzel, Marianne Meyer, Annette Schulte-Kemper, Bernhard Spangenberg sowie Gisela und Max Timm.

Kneipp-Verein
Hervesterstraße 57,
(Gelände des Marien-Hospitals)

Büro-Sprechstunde dienstags
und donnerstags von 14 bis 16
Uhr unter ☎ 50 24 96

ZWECK UND AUFGABE DES VEREINS

Vereinsanschrift

In seiner Satzung hat sich der Kneipp-Verein Marl verpflichtet, auf der Grundlage der Lehre von Sebastian Kneipp durch Vorträge, Seminare, Kurse und Veranstaltungen zur Gesundheitserziehung, Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung aller Bevölkerungsschichten und Altersgruppen beizutragen. Diese Verpflichtung erfüllt er durch ein Angebot von Vorbeugungs- und Nachsorgemaßnahmen sowie der Organisation des menschlichen Miteinanders. Geplant und umgesetzt werden diese Vereinsziele durch den ehrenamtlich tätigen Vorstand.

DER VORSTAND



Dr. Josef Herbst (1. Vorsitzender)



Karin Arns (2. Vorsitzende)



Agnes Schäpers (1. Schatzmeisterin)



Marlies Demandt (2. Schatzmeisterin)



Petra Köhler (1. Schriftführerin)

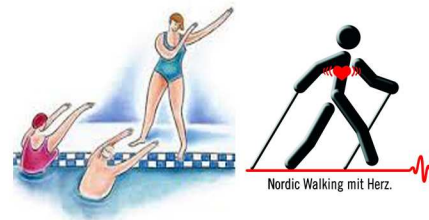


Günter Spiegel (2. Schriftführer)



Doris Tatsch (Besondere Aufgaben)

„Was wir sind“ – Die Gegenwart



DAS KURSANGEBOT

Wassergymnastik

Die Wassergymnastik ist von den angebotenen Kursen der begehrteste. Die Kurse, die im Therapiebecken des Marienhospitals durchgeführt werden, sind stets ausgebucht, denn das spezielle Bewegungstraining im Wasser schont wegen des Wasserauftriebs die Gelenke Sehnen und Rücken und kräftigt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Übungsleiterinnen sind Frau Dietz und Frau Elfering.

Koronarsport

Zwei Koronarsportkurse werden angeboten. Hier ist die Befürwortung eines Arztes erforderlich, da es sich um eine freiwillige Reha-Maßnahme für Herzkrankte handelt, die von den Krankenkassen bezuschusst wird. Die Kurse können nur von Übungsleiterinnen betreut werden, die hierfür besonders ausgebildet wurden und müssen auch ärztlich begleitet werden. Die begleitenden Ärzte sind Frau Dr. Yasemin Gün-Kocabiyik und Herr Dr. Stefan Marcin. Übungsleiterinnen sind Frau Dietz und Frau Wuwer.

Gymnastik

Übliche Gymnastik zur allgemeinen Stärkung der Körpermuskulatur durch Dehn- und Streckübungen auf Matten und Ballspiele. Übungsleiterin ist Frau Wuwer.

Yoga

Yoga Kurs für Alt und Jung. Auch für ungeübte nach altbewährter Yogatradition. Übungsleiterin ist Frau Bergmann.

Walking

Diese Breitensportartvariante des schnellen Gehens wird von Frau Kucharzewski als Übungsleiterin betreut.

Walking/Nordic-Walking

Diese Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird, wird als offener Lauf-Treff angeboten von Frau Wuwer geleitet.

Tai Chi Chuan/Qigong

Sanfte Bewegungen, die ohne Anspannung und Härte synchron zum natürlichen Rhythmus des Atems geübt werden und die zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Übungsleiterin ist Frau de Vries.

ÜBUNGSLEITERINNEN



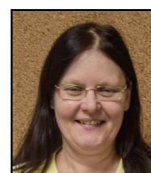
Frau Regina Dietz



Frau Gerda Elfering



Frau Claudia Wuwer



Frau Brigitte Bergmann



Frau Ulrike Kucharzewski



Frau Edith De Vries

ÄRZTE



Frau Yasemin
Gün-Kocabiyik



Herr Dr. Stefan Marcin



Der Chef und Arzt zeigt der Stadtchefin wie sie fit bleiben kann.



Hauptversammlung 2011 - Ehrung langjähriger Mitglieder

Aus dem Vereinsleben

Im Laufe des Jahres begegnen sich die Vereinsmitglieder bei den angebotenen Veranstaltungen wie der Eröffnung der Kneipp-Anlage im Frühjahr, dem offenen Singen im Herbst, bei Vorträgen in den Herbst und Wintermonaten, bei der 1. Maiwanderung, bei der Weihnachtsfeier und bei mehreren Tagesausflugsfahrten im Jahr. Nicht zu vergessen ist die Möglichkeit, jeden 2. und 4. Sonntag im Monat in den Wäldern der Umgebung an den angebotenen Wanderungen teilnehmen zu können.

An die vergangenen Zusammenkünfte und Ausflüge, die vom Vorstand in seinen Sitzungen geplant und danach umgesetzt worden sind, werden sich viele gerne erinnern. Hiervon sind umfangreiche Fotografien vorhanden, von denen eine kleine Auswahl abgebildet ist.



Feier zum 25-jährigen Vereinsjubiläum



September 2009 - Herbstfahrt an die Mosel, Cochem



März 2007 - Fahrt zum VW-Werk



April 2010 - Im Keukenhof, schönster Blumenpark der Welt

Unsere Basis - Sebastian Kneipp



Kneippen im 19. Jahrhundert

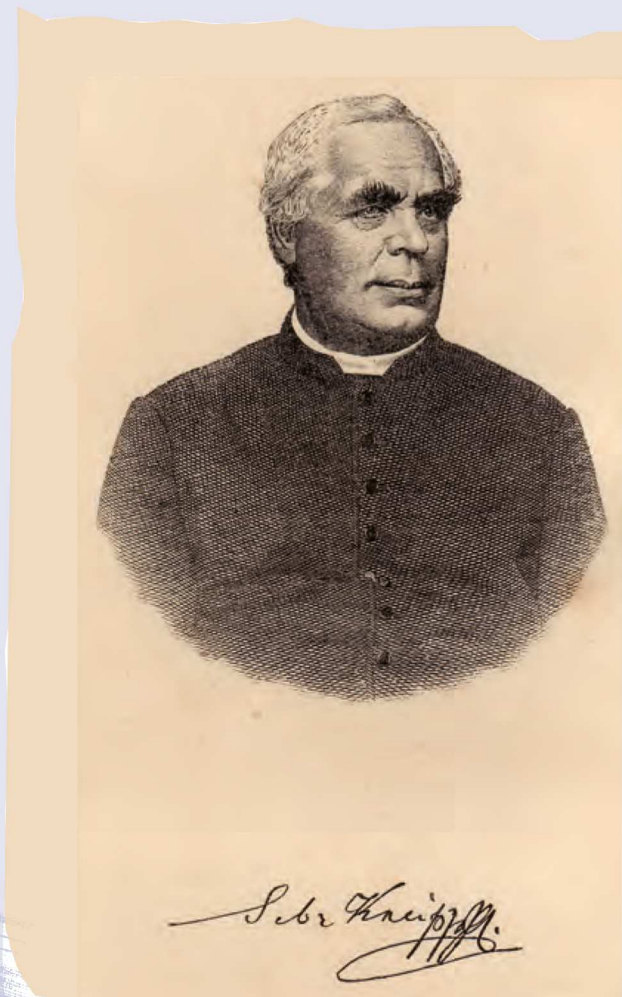
KNEIPP FÜR ALLE

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) trägt den Beinamen „Wasserdoktor“, war aber in Wirklichkeit Pfarrer. Er wusste schon sehr früh, dass er diesen Beruf ergreifen wollte, und schaffte es trotz vieler Hindernisse sein Ziel zu erreichen. Als er an TBC erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und dadurch zu großem Ruhm gelangte; gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin. Kneipp selbst verstand sich als Pfarrer und heilte, weil der Herrgott ihm diese Aufgabe stellte, nicht aus medizinischem oder gesellschaftlichem Ehrgeiz. Er richtete 3 Stiftungen ein – das Kneippianum, das Sebastianum und die Kneipp-sche Kinderheilstätte – und galt auch sonst als grundgütiger Mensch. Ob reich oder arm, er machte bei seinen Patienten keinen Unterschied.

Eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der Patienten verhalfen Kneipp zu einem immensen Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde. So sehr, dass die Ärztezeitung ihm nach seinem Tod eine wohlwollenden Nachruf widmete – erstaunlich, denn die studierten Mediziner hatten jahrelang versucht, den erfolgreichen Rivalen wegen Kurpfuscherei ins Gefängnis zu bringen. Kneipp hinterließ der Nachwelt viele Schriften. Am bekanntesten sind wohl: „So sollt ihr leben“ und „Meine Wasserkur“ (Teil 1 und Teil 2). Bis heute ist die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung der Anwendungen und der Kneipp-Kur unumstritten. Es gibt etliche Kneipp-Kurorte in Deutschland, untrennbar mit dem Namen verbunden ist speziell Bad Wörishofen, wo Kneipp seit 1855 wirkte.

*„Gesund bleiben und lange leben
will jedermann,
aber die wenigsten tun etwas dafür.“*

Sebastian Kneipp



Bildquelle: Das grosse Kneippbuch von 1915 –
Wikimedia Commons



Mit Kneipp gesund bleiben

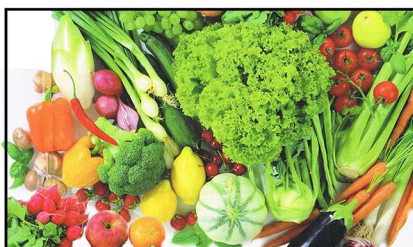
DIE FÜNF SÄULEN DER GESUNDHEIT

Das von Sebastian Kneipp entwickelte Gesundheitskonzept ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das aus den fünf Elementen Wasser (Hydrotherapie), Ernährung, Bewegung, Kräuter und Lebensordnung besteht.



Hydrotherapie

Die Hydrotherapie nutzt die Kälte- und Wärmereize des Wassers. Durch regelmäßige Wasseranwendungen wird eine gesundheitliche Wirkung auf den gesamten Organismus erzielt. Kreislauf, Stoffwechsel, Nervensystem und Psyche werden harmonisiert und gestärkt. Auch die Leistungsfähigkeit und die Selbstwahrnehmung werden verbessert.



Ernährung

Die zur Ernährung verwendeten Lebensmittel sollten vollwertig, frisch, möglichst roh belassen, abwechslungsreich und aus regionalen Produkten der Saison bestehen. Wäre zurzeit Kneipps zwischen konventionellem und biologischem Anbau unterschieden worden, hätte Kneipp mit Sicherheit Lebensmittel aus biologischem Anbau empfohlen.



Bewegung

Einen entscheidenden Gesundheitsbonus erreicht man mit regelmäßigen körperlichen Aktivitäten wie z. B. Schwimmen, Radfahren, Walken, Wandern oder mit den traditionellen Bewegungsformen aus östlichen Ländern. Nach Kneipp sollten diese Aktivitäten sinnvoll in den Alltag integriert werden, um die Ausdauer und das Herz-Kreislaufsystem stabil zu halten.



Kräuter

Viele Kräuter enthalten je nach Art unterschiedliche Wirkstoffe, die sich heilend oder vitalisierend auf den Organismus auswirken können. Kräuterkenntnisse zu haben ist daher sehr bedeutsam. Die vom Kneippsystem empfohlenen Heilkräuter in Form von Tee, Salatbeilagen, in Säften oder äußerlich in Form von Salben, Ölen und in Bädern können heilen oder vorbeugen.



Lebensordnung

Voraussetzung für eine dauerhafte Gesundheit aber auch für Lebenserfolge aller Art ist eine strukturierte Ordnung aller Lebensbereiche. Die Gestaltung der Lebensbereiche ist die Grundlage für ein Leben in Ausgeglichenheit und Harmonie und Voraussetzung mit belasteten Anforderungen aus dem menschlichen Umfeld konstruktiv umgehen zu können.