



# 50 Jahre Kneippwinkel im Stadtbad

## Jahreshauptversammlung des Kneipp-Vereins Landshut

„Im Wasser ist Heil“, war am 21. Juni 1965 in der Landshuter Zeitung zu lesen. „Kneipp-Verein eröffnete Kneippwinkel – Anlage umfasst Wassertretstelle, Armbadanlage und Liegewiese.“



Die Akteure der Jahreshauptversammlung des Kneipp-Vereins Landshut e.V. (von links): Katrin Barth und Miriam Merz von der Landshuter Kinderinsel, Dieter Groß und Heinz Sedelke, HI Geist Spital Stiftung, Ingeborg Pongratz, Vorsitzende Kneipp-Verein, Sigrid Sikorski und Renate Wilczek

„Schon wieder ein Jubiläum zu begehen, nach der 90-Jahrfeier im letzten Jahr!“ Mit dieser Botschaft, dass der Kneippwinkel im Stadtbad seit 50 Jahren besteht, begrüßte die Kneipp-Vereins Vorsitzende Ingeborg Pongratz die vierundvierzig Kneippmitglieder und Gäste zur diesjährigen Jahreshauptversammlung im Cafe Isartürl in der Heilig-Geist Spital Stiftung.

Stiftungsverwalter Dieter Groß und Heimleiter Heinz Sedelke waren als Kneippmitglieder anwesend. Die beiden Seniorenheime stehen 2015 für die Zertifizierung „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte

Senioreneinrichtungen“ in der Zertifizierungsphase. Fünf Kneipp-Gesundheitstrainerinnen absolvierten 2013 die Ausbildung durch die Sebastian-Kneipp-Akademie. Nun werden in der Praxis die Kneipp-Elemente – Kneipp in der Pflege – mit den Bewohnern durchgeführt.

Sichtlich angetan waren die Mitglieder auch vom Bericht der ersten zertifizierten Kneipp-Kindertagesstätte, der Landshuter Kinderinsel in Auloh, deren Alltag mit Kneipp-Anwendungen von der Leiterin Miriam Merz und Elternbeirätin Katrin Barth vorgestellt wurde. Auch die Eltern sind von den Anwendungen nach Kneipp angetan und probierten das aus, was ihre Kinder tagtäglich praktizieren, nämlich mit der eigenen Gesundheit verantwortlich umzugehen. Die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und die Lebensordnung sind Gegenstand aller Anwendungen.

Das Jahresthema 2015 „Anwendungen sind Zuwendungen“ fand im Vortrag zum Thema „Mit Kneipp ohne kalte Füße durchs Leben gehen“ von Kneipp-Gesundheitstrainerin Sigrid Sikorski großen Anklang. Sie stellte den Fuß als Wunderwerk vor, z.B mit 28 Knochen, 36 Bänder und 72.000 Nervenbahnen. Gesunde Füße sind im wahrsten Sinne des Wortes das Fundament eines gesunden Körpers, und werden oft sträflich vernachlässigt, obwohl sie unsere wichtigsten Transportmittel sind. Man sollte sie ganz ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit stellen. Gute Ratschläge der Referentin, den Füßen Anwendungen zu teil werden lassen wurde von Praxismodel Renate Wilczek in die Tat umgesetzt. Tautreten, dadurch Stärkung der Venen und des Immunsystems, Wassertreten und im Winter einige Sekunden Schneetreten, oder ein aufsteigendes Fußbad bis 39 Grad bei einer beginnenden Erkältungskrankheit, Wechselbäder mit Badezusätzen, wie Fichtennadeln oder Melisse in Form von ätherischen Ölen, Kniegüsse bei Einschlafstörungen oder am Morgen Trockenbürsten des ganzen Körpers für die Anregung des Kreislaufs, um nur einige Kneippanwendungen zu nennen, wurden vorgestellt und mit Zitaten von Pfarrer Sebastian Kneipp unterlegt.

Auf gesunden Füßen aktiv im Leben stehen war bereits ein Anliegen des bekannten Allgäuer Pfarrers Sebastian Kneipp (1821 – 1897) der meinte, „das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfußgehen“. Bis heute ist die gesundheitsfördernde und gesundheitserhaltende Wirkung seiner Anwendungen unumstritten aktuell, gerade das Wassertreten im Storchengang, erfrischt, wirkt wohltuend bei Stress, Erschöpfung, Kopfschmerzen, müden Beinen, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck usw. Eine Faustregel ist aber stets zu beachten: kaltes Wasser nur auf warme Haut und nach der Kaltanwendung für Wärme sorgen.

Ingeborg Pongratz bedankte sich herzlich für die interessanten Ausführungen von Sigrid Sikorski mit ihrer Kollegin Renate Wilczek. Anschließend wurde die Tagesordnung mit Arbeitsbericht für das Jahr 2014 abgearbeitet. Viele interessante Veranstaltungen im Rückblick: z.B. der Vortrag über „Wunderwelt der Hormone“, Spaziergänge im Winter, wöchentliche Radltouren, Qi Gong Kurs, Besuch der Landesgartenschau in Deggendorf, Präventionsangebot zur Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verspannungen jeden Mittwoch mit BLSV-Übungsleiterin Maria Maier, Kneippanwendungen während der Badesaison im Kneippwinkel, die Festlichkeiten zum 90-jährigen Jubiläum im Juni mit 150 Gästen.

Die einwöchige Radltour führte in die Landshuter Patenstadt Bad Kötzting. An der Veranstaltung des Seniorenbeirats „Älter werden in Landshut“ beteiligte sich der Kneipp-Verein mit einem Vortrag „Gesund und bunt in den Herbst“.

Anschließend wurde der Kassen- und Kassenprüfbericht von Revisor Peter Schlecht und Helmut Hacker vorgetragen, die Schatzmeisterin Gabriele Trösch und die Vorstandschaft einstimmig ent-

lastet, sowie der Haushaltsplan für 2015 genehmigt.

Das bereits in Schriftform vorliegende Veranstaltungsprogramm fand große Zustimmung. Kneipp-Mitglied und Entwicklungshelferin Karin Schwarz lädt ein zu einem Ausflug in das ärmste Land der Welt Malawi – ein Kinderdorf am Ende der Welt – am 7. Mai, um 19 Uhr, Gasthaus Schwimmschule.

Zur Fahrt „Internationale Kneipp-Aktions-Tage nach Südtirol/Brixen vom 3. - 7. Juni sind noch Plätze frei. Anfragen und Anmeldungen nimmt die Vorsitzende unter Tel. 0871 / 61622 oder per Mail gerne entgegen.

Kontakt:

Kneipp-Verein Landshut e.V.

Ingeborg Pongratz

Alpspitzweg 1

84034 Landshut

0871 / 61622

[ingeborg.pongratz@web.de](mailto:ingeborg.pongratz@web.de)