Es darf wieder gekneippt werden

Familienfest des Kneipp-Vereins Münden zur Eröffnung der Kneipp-Saison 2017

Das Wetter stimmte, die Stimmung auch. Mit einem Familienfest an der vereinseigenen Wassertretstelle im Klinikpark am Vogelsang eröffnete der Kneipp-Verein Münden am 28. Mai die diesjährige Kneipp-Saison.

Rund fünfzig Mitglieder und Gäste waren bei sommerlichen Temperaturen der Einladung gefolgt und nutzen die Gelegenheit, sich zu informieren, zu kneippen (Wassertreten) und sich mit dem einen oder anderen auszutauschen. Dazu gab es Getränke, Kuchen und andere Leckereien.

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein“, lehrte Sebastian Kneipp (1821-1897) seinen leidgeplagten Mitmenschen bereits vor rund 150 Jahren. Um das Jahr 1846 erkrankte der aus einfachen Verhältnissen stammende Kneipp an Tuberkulose.

Ein schlimmes Schicksal, viele seiner Zeitgenossen fielen dieser Krankheit zum Opfer. Durch wiederholte Bäder in der eiskalten Donau gelang es ihm aber, die tödliche Infektion zu besiegen. Kneipp genas vollständig – und die Grundlage für seine inzwischen weltbekannte Wasserkur war damit geboren.

„Ein gesundes Leben kann so einfach sein“, ließ die Gesundheitstrainerin Ortrud Blum vom befreundeten Kneipp-Verein Witzenhausen in ihrem Vortrag wissen. Sie gab allerhand praktische Tipps, wie man mit einfachen Mitteln viel für die eigene Gesundheit tun kann. Ganz im Sinne Kneipps ist die Anwendung von Wasser zur Förderung der Durchblutung und zur Stärkung des Immunsystems. Mit Schüsseln oder Eimern aus dem Baumarkt kann jeder ohne großen Aufwand zu Hause das Wassertreten praktizieren. Blum zeigte, wie es geht, und der Kneipp-Nachwuchs probierte es zur Demonstration sogleich aus.

In der Wassertretanlage führte Ortrud Blum vor, wie dort das Kneippen richtig durchgeführt wird. „Immer einen Fuß aus dem Wasser heben und wieder absetzen“, erklärte die Gesundheitstrainerin. Das sieht aus wie ein Storch, der durch die Wogen schreitet, aber genau so wirken die Kältereize am besten auf den Körper ein. Das Ganze darf auch nicht zu lange betrieben werden, denn „der Körper soll die Kälte zwar spüren, aber nicht frieren“, so Blum.

Sodann präsentierte die Witzenhäuserin noch weitere nützliche Anwendungen und Hausmittel, die für die Gesundheit förderlich sind. So etwa das morgendliche Bürsten des Körpers zur Förderung der Durchblutung – ganz nach der Devise: Die Bürste am Morgen vertreibt manche Sorgen. Und der Vereinsvorsitzende Dieter Scheibe wurde vor aller Augen frisch gewickelt, nämlich mit einem fachgerechten Halswickel. Damit lässt sich so mancher unangenehmen Entzündung im Hals schnell und erfolgreich zu Leibe rücken.

Für die anwesenden Kinder veranstaltete der MitmachZirkus, die multikulturelle Jugendgruppe des Vereins, außerdem Kneipp-Spiele zum Mitmachen. Dabei ging es insbesondere um Bewegung, Geschicklichkeit und Konzentration. Seilspringen, Akrobatik, Tuchtransport (ohne Hände), Zielwerfen und Hula-Hoop standen auf dem Programm. Genau das richtige, um sich nach dem Wassertreten wieder aufzuwärmen. Wer den Parcours erfolgreich absolvierte, erhielt für seine gesammelten Punkte am Ende einen Preis.

„Unsere Kneipp-Anlage ist noch immer sehr gut in Schuss“, freut sich Scheibe nicht ohne Stolz. Fleißige Kneippianer sorgen Jahr für Jahr dafür, dass die Becken und Sitzgelegenheiten stets sauber und während der Saison für alle interessierten Nutzer betriebsbereit sind. Auch er legt regelmäßig mit Hand an.

Das Wassertretbecken und das Armtauchbad werden auf natürliche Weise ständig mit frischem Bergquellwasser aus dem Parkteich gespeist. Die Kneipp-Anlage steht nun wieder allen, die sie einmal ausprobieren oder regelmäßig nutzen möchten, kostenfrei zur Verfügung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. (rl)

© Fotos: K. Rohlfs

Kontakt:
Kneipp-Verein Münden e.V.
Böttcherstraße 3
34346 Hann. Münden
Tel. & Fax: 05541 1825
info@kneipp-muenden.de