

„Du bist, was du isst“

Kneipp-Verein Dillingen feiert 90-jähriges Jubiläum

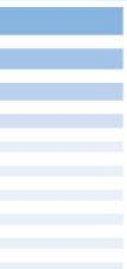
Die große Freude war der Vorsitzenden Erika Schweizer deutlich anzumerken: Sie begrüßte am Samstagabend die Festgäste zur Feier „90 Jahre Kneippverein Dillingen“ in einem voll besetzten Saal St. Stanislaus. Der Jubilar Kneipp-Verein präsentierte sich dabei frisch, flott, fit und gar nicht verstaubt.



Glückwünsche gab es zum 90-jährigen Bestehen des Kneipp-Vereins Dillingen (von links): Oberbürgermeister Frank Kunz, Zweite Vorsitzende Claudia Steppich, Vorsitzende Erika Schweizer, Referent Dr. Alexander Scharmann und Landesvorsitzende Ingeborg Pongratz

Dass dem so ist, sei in erster Linie der kraftvollen, rührigen Vorsitzenden Erika Schweizer mit einem engagierten vitalen Vorstandsteam zuzuschreiben, hieß es in den Lobreden. Die positive Entwicklung der vergangenen Jahre belegt dies. Die stattliche Zahl von 250 Mitgliedern, viele Aktivitäten im Verein und im gesellschaftlichen Leben der Stadt sind diesem Einsatz der Ehrenamtlichen geschuldet. Auch Oberbürgermeister Frank Kunz war voll des Lobes und dankte Schweizer und ihrer Mannschaft von Herzen für den „unermüdlichen Einsatz“.

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897), der seine Anwendungen in einem Nebenarm der Donau begann und gesundete, sei mittlerweile ein fester Bestandteil im Leben der Stadt: zertifizierte Kneipp-Kita, zertifizierte Kneipp-Grundschule, alle zwei Jahre Kneipp-Gesundheitstage, Kneipp-Lauschtour, Kneipp-Stadtführer, Kneippwege, vier Kneipp-Anlagen, Kneippstraße und



vieles mehr. Ihre große Freude und den aufrichtigen Dank an die Vereinsführung drückten auch Landrat Leo Schrell sowie die Landesvorsitzende Ingeborg Pongratz aus.

Zwischen den Grußworten spielte das Saxofon-Quintett der Städtischen Musikschule Dillingen mit Marie-Sophie Schweizer, Lara Hörmann, Julia Holz, Amelie Kreisel und Lisa Demmeler. Schwerpunkt des Abends war der Fachvortrag des Allgemeinmediziners Dr. Alexander Scharmann aus Sonthofen mit dem Titel „Mein Freund, der Darm“. Scharmann, der bereits vor fünf Jahren in Dillingen referierte, erklärte die Anatomie und Gewebekunde des Darms. „Du bist, was du isst“, lautet sein Credo.

Wir essen zu viel, zu oft, und oft das Falsche, und wir müssen uns mehr Zeit lassen beim Kauen, erläuterte der Mediziner. Auch beim Essen sei Disziplin gefragt. Wer fit ins Alter gehen möchte und würdevoll sein Leben selbst bestimmen will, müsse auch beim Essen Maß halten. So schlug Scharmann in seinem Vortrag die Brücke zu Kneipp, der stets zu maßvollem Essen gemahnt habe. Ein gutes Frühstück sei Basis für einen erfolgreichen Tag, unser Essen habe eine viel zu hohe Kohlenhydratdichte. Der Mediziner riet, Bäckereien zu meiden. Und zwei bis drei Mahlzeiten am Tag genügen. „Wir essen nicht bedarfsangepasst, wir essen zu viel Zucker“, analysierte der Referent. Er forderte dazu auf, ab und zu einen Fastentag einzulegen.

Wasserdoktor Sebastian Kneipp hat ja selbst gemahnt, etwas für die Gesundheit zu tun: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit hat, der muss später sehr viel Zeit für seine Krankheit aufbringen“, lautet ein berühmtes Zitat von Kneipp. Der Abend endete mit heiteren, informativen Gesprächen in froher Runde. Der Kneipp-Verein Dillingen, davon waren alle Anwesenden überzeugt, kann stabil und freudig den nächsten zehn Jahren entgegengehen.

Text & Fotos: [Christine Ebner / Augsburg Allgemeine](#)

Kontakt:

Kneipp-Verein Dillingen e. V.
Erika Schweizer, 1. Vorsitzende
Schützenstraße 16
89407 Dillingen
Tel.: 09071 4364
E-Mail: erika.schweizer@gmx.de