

Sebastian-Kneipp-Tag im Mehrgenerationenhaus

Kneipp-Verein Münden feiert den 198. Geburtstag Kneipps

Anlässlich des diesjährigen Sebastian-Kneipp-Tages am 17. Mai lud der Kneipp-Verein Münden gemeinsam mit dem Mehrgenerationenhaus (MGH) der Stadt Hann. Münden in das MGH ein, um dort eine bunte Palette an Aktivitäten und Informationen für ein gesundes Leben zu präsentieren.



Der Tag war der 198. Geburtstag von Sebastian Kneipp, der am 17. Mai 1821 im oberschwäbischen Stephansried bei Ottobeuren geboren wurde. Innerhalb der Kneipp-Organisation wird dieser Tag inzwischen traditionell als Aktionstag für die Gesundheitsförderung begangen.



Die Gesundheit war daher auch das zentrale Thema der Veranstaltung. Ein Bombeneinsatz im benachbarten Amtsgericht am Vormittag, der sich zum Glück als Fehlalarm herausstellte, drückte allerdings spürbar die Zahl der Besucher.

„Wissen, was gesund hält“ – so lautet das vom Kneipp-Bund ausgegebene Jahresmotto für das Jahr 2019. Damit soll die Gesundheitskompetenz noch stärker in unser Blickfeld gerückt werden. Jeder ist für seine Gesundheit verantwortlich, und diese Verantwortung muss von jedem Einzelnen kontinuierlich wahrgenommen werden. Die Wahrnehmung erfolgt im ersten Schritt durch das Erkennen – Was kann und was muss ich für meine Gesundheit tun? – und im zweiten Schritt dann durch das Tun. Das eigene Handeln kann sich auf die eigene Gesundheit, aber auch auf gesunde Rahmenbedingungen innerhalb des sozialen Umfelds positiv auswirken. Die Zusammenhänge sind vielschichtig und deshalb nicht immer leicht zu durchschauen.



Ein gesundes Leben sorgt im Ergebnis für ein höheres Maß an Lebensqualität, und sogar ein „gesunder“ bzw. natürlicher Umgang mit Krankheit kann die Lebensqualität spürbar verbessern. Ein recht bekanntes Zitat von Sebastian Kneipp lautet: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Kneipp wies zu Lebzeiten seine Patienten immer wieder darauf hin. Ein gesundes Leben ist dabei keineswegs unangenehm und belastend in der Durchführung, wie zum Beispiel das Auskurieren einer Grippe. Im Gegenteil: Es kann durchaus sehr viel Freude bereiten, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Das Ganze muss auch nicht viel kosten. Bei der Geburtstagsfeier für Sebastian Kneipp im MGH wurden einige praktische Beispiele dafür präsentiert.

Das MGH war hierzu thematisch ein sehr passender Veranstaltungsort. Das Miteinander der Generationen unter einem Dach, das im Haus gelebt wird, wo es heißt „Wir sind Mehr!“

Generationenhaus“ (und zwar mit einem dicken Ausrufungszeichen hinter dem „Mehr“), passt geradezu ideal zu dem Thema Gesundheit und zu dem, was der Kneipp-Verein Münden in seiner Vereinsarbeit verkörpert.

Der Wunsch, gesund zu sein und gesund zu leben, bringt wie von selbst die Generationen zusammen. Jeder möchte gern gesund sein, ganz egal, ob Jung oder Alt. Und jeder muss etwas dafür tun, um die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Mit den Inhalten seines Programms ging der Kneipp-Verein aber noch einen Schritt weiter: Gesundheitskompetenz ist nicht nur generationenübergreifend, sie ist zugleich auch kulturverbindend. Wir können von den oftmals als „fremd“ wahrgenommenen Nachbarn, die aus ihren Kulturen unter anderem auch ihre eigenen Erfahrungen für ein gesundes Leben mitbringen, durchaus allerhand lernen und auf diese Weise das Miteinander nachhaltig verbessern.



Bei der Veranstaltung waren alle fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzepts – Wasser, Bewegung, gesunde Ernährung, Heilkräuter und innere Ordnung – in verschiedenen Programmpunkten und Aktivitäten im Angebot. Damit wollten die Veranstalter nicht nur informieren, sondern auch einladen, es einmal selbst auszuprobieren. Mitmachen war ausdrücklich erwünscht.

Zur Freude der Veranstalter hatten sich auch verschiedene Gruppen, Vereine und Einrichtungen mit eigenen Aktivitäten in das Programm eingebracht. Den Anfang machte die Seniorentanzgruppe des DRK Hemeln unter der Leitung von Karin Berndt, die gleich nach der Eröffnung zum Tanzen einlud. Am Nachmittag gab es für Kinder ein Bilderbuchkino mit dem Lesenetzwerk im Mündener Kulturring unter der Leitung von Christa Tischmeier. Das Näh-Café und der Bürgertreff riefen beim orientalischen Tanzkreis unter der Leitung von Bettina

Sangerhausen und Ursel Busch interkulturell zum Mitmachen auf. Der Stadtjugendring um Martina Görtler versorgte die Aktiven und Gäste mit leckerem Kuchen sowie Kaffee und Tee.

Außerdem bot das Team des MGH um Projektkoordinatorin Elke Steden in der Cafeteria gesunde Gemüse-Smoothies zum kostenfreien Probieren an. Beim „Parcours der Sinne“ unter der Leitung von Helga Quentin konnte man sein Wissen über Küchenkräuter durch Nase, Mund und Augen auf Vordermann bringen. Im Innenhof lud das mobile Wassertretbecken des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen-Bremen zum Wassertreten ein. Groß und Klein machten davon regen Gebrauch.



Weitere Programmpunkte waren unter anderem der muntere Spielekreis „Spielend fit im Kopf“ für Senioren unter der Leitung von Erika „Peggy“ Bornmann sowie Spiele für Kinder aus den diesjährigen Kneipp-Ratgebern „Allzeit fit zu Fuß“ und „Alte Spiele neu entdecken“ mit dem Team des MitmachZirkus (kurz „MiZi“). Dieser lud im Anschluss mit seinen Zirkusgeräten noch zum Ausprobieren ein. In einer großen Kinder-Zirkus-Show zeigten die MiZi-Akteure den anwesenden Eltern und Gästen schließlich ihr Können, und das konnte sich sehen lassen. Für die ältere Generation gab es derweil nacheinander je einen Schnupperkurs für Yoga und für Qigong, die beide unter der Leitung von SKA-Yogalehrerin und Qigong-Übungsleiterin Iris König stattfanden. Viele fleißige Hände und fröhliche Gesichter sorgten für ein gesundes Programm. Ein riesengroßes Dankeschön gilt allen, die vor und hinter den Kulissen bei diesem Fest mitwirkten.

Text und Foto: Karsten Rohlf

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