

Künstler laden auf den Platz für alle ein

Cronenberg. Die Cronenberger Künstlergruppe „KiC“ lädt zur ersten Freiluftveranstaltung ein. Los geht es am Samstag, 15. Juli, auf dem „Platz für alle“ an der Solingerstraße 4 in Cronenberg, von 11 bis 18 Uhr. Über den gesamten Platz aufgestellte Pavillons laden zum Verweilen ein, auf die Besucher warten einige Überraschungen, heißt es von der Künstlergruppe. Ausgestellt werden Bilder und Gemälde in verschiedenen Stilrichtungen – abstrakt, expressionistisch, realistisch und rurrealistisch – sowie Fotografien und Masken. Musikalisch begleitet wird die Freiluftveranstaltung von dem Duo „Anni & Alex“ die von Pop über Rock bis hin zum Soul ihr Können zeigen. Für die Kleinen wird Kinderschminken angeboten.

Komödie im Literaturcafé

Cronenberg. Die Kulturschmiede Cronenberg lädt für Dienstag, 25. Juli, 19 Uhr zum Literaturcafé ein. Besprochen wird das Buch „Griechen sucht Griechin“ von Friedrich Dürrenmatt. „Bei der Lektüre dieser hintergründigen Komödie kann einem schon mal die Brille vom Gesicht fallen, wobei das Weinglas oben auf dem Kahlkopf gut stehen bleibt“, heißt es in der Ankündigung. Auch der nächste Termin steht schon fest: Am 15. August geht es um das Buch von Daniel Glattauer mit dem Titel „Die spürst du nicht“.

Auf einer Wanderung durch das Gelpetal erfahren die Teilnehmer die Elemente der Kneipp-Therapie mit allen Sinnen

Der Lehre des Wasserdoktors folgen

Von Lilo Ingenlath-Gegic

Gelpetal. Bei einer sommerlichen Wanderung durchs Gelpetal machten Renate Mankel und Rosi Jovanovic vom Kneippverein Wuppertal die Elemente der Kneipp-Therapie höchst abwechslungsreich erlebbar. Sebastian Kneipp kennt man vor allem als „Wasserdoktor“, doch seine Gesundheitslehre ist umfassender, ganzheitlich orientiert und – davon konnten sich die Teilnehmer überzeugen – höchst aktuell.

Am Sonntagmorgen hatten sie sich am Treffpunkt „Bergisch Nizza“ eingefunden. Bis vor 80 Jahren stand hier das prächtigste von vielen Ausflugslokalen der „Gelpetaler Anlagen“, ein wunderschönes bergisches Schlösschen. Beim britischen Luftangriff im Mai 1943 wurde das Haus zerstört. Heute trägt nur noch der Wanderparkplatz diesen Namen.

Von hier aus ging es ins Gelpetal, um die Lehre von Sebastian Kneipp (1821-1897) mit allen Sinnen zu erfahren. Zuvor stellte Renate Mankel das einzigartige Naturschutzgebiet vor, das von drei Bachläufen durchzogen wird und viele Besonderheiten in Flora und Fauna aufweist.

Aufmerksam gemacht auf die Schönheiten der Natur, war die Gruppe schon mittendrin in der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp, denn der dachte ganzheitlich und bezog den Einklang des Menschen mit der Natur als wichtiges Element ein. „Lebensordnung“ nannte



Auf der Wanderung durch das Gelpetal erfahren die Teilnehmer viel Wissenswertes über Heilkräuter, Wasserbäder und ähnliche Themen. Atemübungen luden zum Entspannen ein.

Foto: Lilo Ingenlath-Gegic

Kneipp das, was wir heute unter Begriffen wie „Achtsamkeit“, „Einklang von Körper und Seele“ und „Work-Life-Balance“ fassen. Allein das zeigt, wie modern die Ideen sind, die der katholische Pfarrer im kleinen Örtchen Wörishofen im Allgäu entwickelte, und die von dort aus in die ganze Welt getragen wurden. Kneipp setzte nicht nur auf die bekannte Heilkraft des Wassers (Hydrotherapie), sondern auf fünf Elemente

zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit des Menschen. Seine Lehre ist heute wissenschaftlich bewiesen.

Während der gut dreistündigen entspannten Wanderung machten Renate Mankel und Rosi Jovanovic die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung ganzheitlich erlebbar und erfahrbar. Immer wieder hielt die Gruppe aus zwölf Frauen und einem Mann

inne, lauschte aufmerksam den Geräuschen des Waldes, betrachtete Wildkräuter am Wegrand und lernte viel über deren Heilwirkung.

Die Brennnessel ist ein Heilkraut

Viele wussten, dass die Brennnessel ein hervorragendes Heilkraut ist, aber dass die Samen „unser deutscher Chiasamen“ sind, und auch die Wurzeln starke Heilkräfte besitzen, war den

Anlage

Die Kneippanlage des Kneippvereins auf dem Gelände des St. Josef Krankenhauses (Kapellchen) ist täglich von 9 bis 20 Uhr zugänglich. Durch Haupt- oder Nebeneingang des Krankenhauses gelangt man über Treppe oder barrierefrei mit dem Aufzug in der 1. Etage in das Garten-Außengelände zur Anlage. Auch ein Armbecken, ein Barfußpfad und ein Kräuterbeet laden ein, sich eine erholsame Pause vom stressigen Arbeitsalltag zu gönnen.

ner Natur bei Bachgeplätscher und Vogelgezwitscher zu intensivem und bewusstem Atmen anleitete, das nicht nur entspannend, sondern auch schmerzlindernd wirken kann.

Bewegungsübungen auf einer frisch gemähten, duftenden Wiese sorgten für viel Spaß und Entspannung. Auch wenn deutlich wurde, dass Kneipp für viel mehr als nur kaltes Wasser steht, durfte das Wassertreten nicht fehlen.

Während die ganzheitliche Kneipp-Gesundheitstrainerin Rosi Jovanovic mit einigen Teilnehmerinnen im Storchenschritt durch die Gelpe marschierte, erklärte Renate Mankel als Expertin für Kneipp-Anwendungen die Vorzüge und Wirkungen der Hydrotherapie. „Das Wassertreten wirkt entspannend, das kalte Armbad ist der Espresso des Kneippieners“, erfuhr die Gruppe. Die Wasseranwendungen sind auch für heiße Tage sehr empfehlenswert.

Nach der anregenden Wanderung mit vielen immunstärkenden, entspannenden und informativen Kneipp-Anwendungen, gab es eine Fülle von gesunden Leckereien, die Rosi Jovanovic und Renate Mankel selbst zubereitet hatten. In Pesto, Kräuterquark und frischem Brot konnten die begeisterten Teilnehmer auch Gundermann, Giersch, Löwenzahn und weitere Wildkräuter genießen – und sich alle davon überzeugen, dass Gesundheit aus der Küche und nicht aus der Apotheke kommt.

meisten neu. Mit Gundermann, Storchenschnabel, Weißdorn, Brombeere und Breitwegerich schärfte Kneipp-Kräuterexpertin Mankel die Sinne der Teilnehmer für Heilpflanzen, die – wie der Giersch – oft als lästiges „Unkraut“ angesehen werden.

Die Mineralien im Giersch können jedoch Gelenkschmerzen und Gicht mildern. Der Breitwegerich hilft als Erste-Hilfe-Pflanze unterwegs bei kranken oder müden Füßen mit einem Blatt, das in den Schuh gelegt wird. „Medizin kommt aus der Natur“, verkündete Kneipp vor 150 Jahren, und diese Medizin ist kostenlos. Ebenso die Übungen, mit denen Renate Mankel in wunderschö-

Anzeige

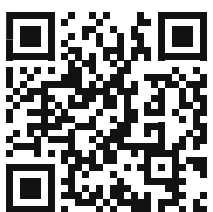
Ihr WZ-Urlaubsservice

Sie fahren in den Urlaub? Jetzt Zeitung verschenken oder spenden und Dankeschön sichern!

Verschenken: Machen Sie Freunden oder Bekannten eine Freude und verschenken Sie Ihre Zeitung für die Dauer Ihres Urlaubs.

Spenden: So einfach tun Sie Gutes - In Ihrem Urlaub wird Ihre Zeitung an eine soziale Einrichtung verschickt. Hierbei kümmern wir uns für Sie um die komplette Abwicklung.

Unser Dankeschön: Für die Zeit Ihres Urlaubs stellen wir Ihnen das WZ E-Paper kostenlos zur Verfügung. Ab 7 Tagen Urlaub erhalten Sie zusätzlich eins unserer Geschenke, wie z.B. Rossmann Gutscheine, ARD Los oder Rätselblock.



Nutzen Sie unseren Urlaubsservice unter wz.de/urlaubsservice oder unter **0202 717 2828**

