

Neues vom Kneipp- Verein Gronau

GRONAU · EPE

Serie Selbsthilfegruppen in Gronau

Kneipp war mehr als ein Wasserdoktor

Von Hans Dieter Meyer

EPE. Inmitten des schnelllebigen und hektischen Alltags ist es wichtig, Momente der Entspannung zu finden und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Diese Oasen der Ruhe und Muse ermöglichen es uns, den Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. So beschreibt es der Kneippverein Gronau, Epe und Umgebung.

Die von Sebastian Kneipp begründete Kneipp-Therapie entwickelte sich im Laufe der letzten 100 Jahre von einfachen Wasser- und Kräuteranwendungen ausgehend zu einer komplexen Gesundheitslehre. Dabei bilden die dazugehörigen Therapieformen Hydro-Thermotherapie, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Ordnungstherapie den Mittelpunkt der fünf Kneipp-Elemente.

Der hiesige Kneippverein versteht sich als Laienorganisation und vertritt seit nunmehr 30 Jahren die Auffassung, dass Krankheiten zwar in die Hände der Ärzte gehören, darüber hinaus aber präventive und lindernde Maßnahmen durch Unterstützung des Vereins erfolgen sollten.

Bernd Ahlers ist seit Bestehen des Vereins der Vorsitzende, der zusammen mit seiner Stellvertreterin Margrit Florack den Verein führt. Beide arbeiten seit zehn Jahren in einem guten Klima in der Leitungsfunktion zur Gestaltung der Vereinsentwicklung zusammen. „Ohne meine Kollegin könnte ich die Arbeit gar nicht leisten“, erklärt Bernd Ahlers im Gespräch, das kurz



Der Vorsitzende des Kneippvereins, Bernd Ahlers demonstrierte im Kleinen Kaffeehaus Epe die Arm-Wasserbehandlung, die von jeder Person leicht und zu Hause durchgeführt werden kann. Links im Bild die Mitarbeiterin des Kleinen Kaffeehauses, Christine Petzold, die auf Wunsch des Vorsitzenden gern mitmacht.

Foto: Hans Dieter Meyer

vor Ostern im Kleinen Kaffeehaus in Epe stattfand.

Mit dem „ganzheitlichen Gesundheitskonzept“, wie Ahlers es formuliert, bietet der Verein Chancen und Ideen, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. „Wir möchten in 34 Bewegungsgruppen und Kursen sowie in drei Jogagruppen Spaß, Fitness, Gesundheit und soziale Kontakte für alle Teilnehmer erlebbar machen“, so der Vorsitzende.

Grundlagen zur Durchführung dieser Arbeit ist ein über 150 Jahre altes Gesundheits-

konzept mit dem Kneippfundament Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung.

Bernd Ahlers berichtet mit Stolz, dass der Verein derzeit jährlich um die 1000 Kursteilnehmer hat. 250 Mitglieder gehören dem Verein an und ungefähr 120 Helferinnen und Helfer arbeiten im Rehasport mit. Der Kneippverein hat in den 30 Jahren seines Bestehens eine Entwicklung als innovative gesellschaftliche Größe gemacht und wurde, wie Bernd Ahlers mit Stolz berichtet, bundes- und lan-

desweit mehrfach für seine Arbeit ausgezeichnet. Veranstaltungen vor Ort wie der Aktionstag 55 plus, der in diesem Jahr zum 25. Mai stattfindet, fallen da besonders ins Auge. „Damit werben wir um Senioren, weil über 60 Prozent mittlerweile über 60 Jahre alt sind“. Aber auch Projekte wie der Arbeitskreis kneippkooperierende Kitas, an dem sich 13 Kitas und 26 ausgebildete Gesundheits-Erzieherinnen beteiligen, sollen eine Verbindung der Jungsten zum Kneippverein sicherstellen.

Schon wäre es, wenn man mit Hilfe der örtlichen Politik ein besonderes Projekt verwirklichen könnte. An zahlreichen Orten, die sich der Kneipp-Medizin verpflichtet fühlen, sind sogenannte Kneipp-Anlagen in Form von Wassertretbecken eingerichtet worden. Durch das Wassertreten soll der Kreislauf angeregt und die arterielle Durchblutung gefördert werden.

Es wird bei der Behandlung von Krampfadern und Migräne eingesetzt und soll außerdem die Abwehrkräfte stärken. Eine derartige Anlage wäre sicher beispielsweise im Eper Park ein Anziehungspunkt, nicht nur für Bürgerinnen und Bürger der Stadt, sondern auch für Besucher der Umgebung und Fahrradgruppen. Und mit Blick auf das Salinenprojekt, das die WEG vorgeschlagen hatte, wäre eine dieses Wassertretbecken eine gute Ergänzung und Bereicherung, wie Bernd Ahlers berichtet.

■ Weitere Auskünfte erteilt Bernd Ahlers unter Telefon 02565/3528 oder per E-Mail kneipp-gronau@gmx.de

Einführung in Yoga für Kinder

Von der An- zur Entspannung

EPE. In einer achtstündigen Fortbildung „Yoga für Kinder“ lernten Erzieherinnen aus Kitas die Grundlagen. Unterstützt wurde das Vorhaben vom Kneipp-Verein Gronau, vertreten durch Bernd Ahlers (l.) und dem Sportbildungswerk im Kreissportbund (KSB) Borken. Im Yoga-Angebot für Kinder wird das Thema „Anspannung - Entspan-

nung“ spielerisch umgesetzt. Die 18 Teilnehmerinnen lernten verschiedene Yoga-Übungen kennen und wie sie Kinder mitnehmen können. Dabei wurden zum Beispiel verschiedene Yoga-Übungen bestimmten Tieren zugeordnet, die die Fantasie der Kinder anregen. Außerdem ging es dem Referenten Antonio Corbacho Matthes (Bildmitte)

darum, zu vermitteln, wie Yogastunden mit Kindern zu gestalten sind und wie kindgemäße Entspannungsformen angeboten werden. Er gab den Teilnehmerinnen viel Zeit zum Eigenerleben und kreativen Weiterentwickeln. Auch Annette Hülmeier (kniend r.) vom KSB Borken, nahm als stellvertretende Vorstandsvorsitzende teil.



8 Erzieherinnen verbogen sich bei einer Fortbildung für die Kleinen.

Foto: DRK-Familienzentrum

Kontakt:
 Kneipp-Verein Gronau e.V.
 Parkweg 50
 48599 Gronau
 Telefon 0 25 65 / 35 28
 kneipp-gronau@gmx.de
 www.kneippverein-gronau.de