

Neues vom Kneipp- Verein Gronau

GRONAU · EPE

Serie Selbsthilfegruppen in Gronau

Kneipp war mehr als ein Wasserdoktor

Von Hans Dieter Meyer

EPE. Inmitten des schnelllebi- gen 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 Um- gebung.

Die von Sebastian Kneipp begründete Kneipp-Therapie entwickelte sich im Laufe der letzten 100 Jahre von einfa- chen Wasser- und Kräutern- wendungen ausgehend zu einer komplexen Gesund- heitslehre. Dabei bilden die dazugehörigen Therapiefor- men Hydro-Thermotherapie, Bewegungstherapie, Ernäh- rungstherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Ordnungstherapie den Mit- telpunkt der fünf Kneipp-Ele- mente.

Der hiesige Kneippverein versteht sich als Laienorgani- sation und vertritt seit nun- mehr 30 Jahren die Auffas- sung, dass Krankheiten zwar in die Hände der Ärzte gehö- ren, darüber hinaus aber prä- ventive und lindernde Maß- nahmen durch Unterstüt- zung des Vereins erfolgen sollten.

Bernd Ahlers ist seit Be- stehen des Vereins der Vorsit- zende, der zusammen mit sei- ner Stellvertreterin Margrit Florack den Verein führt. Bei- de arbeiten seit zehn Jahren in einem guten Klima in der Leitungsfunktion zur Gestal- tung der Vereinsentwicklung zusammen. „Ohne meine Kol- legen 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-Wasserbe- handlung, 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 Kaffee- haus 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 Bewe- gungsgruppen und Kursen sowie in drei Jogagruppen Spaß, Fitness, Gesundheit und soziale Kontakte für alle Teilnehmer erlebbar ma- chen“, so der Vorsitzende.

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

konzept mit dem Kneippfun- dament Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung.

Bernd Ahlers berichtet mit Stolz, dass der Verein derzeit jährlich um die 1000 Kursteil- nehmer hat. 250 Mitglieder gehören dem Verein an und ungefähr 120 Helferinnen und Helfer arbeiten im Reha- Sport mit. Der Kneippverein hat in den 30 Jahren seines Bestehens eine Entwicklung als innovative gesellschaftli- che Größe gemacht und wur- de, wie Bernd Ahlers mit Stolz berichtet, bundes- und lan-

desweit mehrfach für seine Arbeit ausgezeichnet. Veran- staltungen vor Ort wie der Aktionstag 55 plus, der in die- sem Jahr zum 25. Mai stattfin- det, fallen da besonders ins Auge. „Damit werben wir um Senioren, weil über 60 Pro- zent mittlerweile über 60 Jah- re alt sind“. Aber auch Projek- te wie der Arbeitskreis kneippkooperierende Kitas, an dem sich 13 Kitas und 26 ausgebildete Gesundheits-er- zieherinnen beteiligen, sollen eine Verbindung der Jüng- sten zum Kneippverein sicher stellen.

Seit 28 Jahren gibt es eine Kooperation mit vier Säulen für Hochbetagte im Bethesda- Seniorenzentrum. Kneipp kommt zu Ihnen. Fit für 100, Demenzsport und die Kooper- ation mit einer Kita „Jung trifft alt“ sorgen für Abwechs- lung im Seniorenzentrum. Zur Perspektive des Vereins meinte Bernd Ahlers: „Wir werden uns den Veränder- ungsprozessen und den He- rausforderungen einer kom- plexen gewordenen Vereins- welt stellen und zukunfts- orientierte Lösungen erarbei- ten“.

Schon wäre es, wenn man mit Hilfe der örtlichen Politik ein besonderes Projekt ver- wirklichen könnte. An zahl- reichen Orten, die sich der Kneipp-Medizin verpflichtet fühlen, sind sogenannte Kneipp-Anlagen in Form von Wassertretbecken eingerich- tet worden. Durch das Was- sertreten soll der Kreislauf an- geregt und die arterielle Durchblutung gefördert werden. Es wird bei der Behandlung von Krampfadern und Migrä- ne eingesetzt und soll außerdem die Abwehrkräfte stärken. Eine derartige Anla- ge wäre sicher beispielsweise im Eper Park ein Anziehung- punkt, nicht nur für Bürgerinnen und Bürger der Stadt, sondern auch für Besu- cher der Umgebung und Fahrradgruppen. Und mit Blick auf das Salinenprojekt, das die WEG vorgeschlagen hatte, wäre eine dieses Was- sertretbecken eine gute Er- gänzung und Bereicherung, wie Bernd Ahlers berichtete.

■ Weitere Auskünfte erteilt Bernd Ah- lers 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 achttündigen 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 Sportbildungs- werk im Kreissportbund (KSB) Borken. Im Yoga-Angebot für Kinder wird das Thema „Anspannung - Entspan-

nung“ spielerisch umgesetzt. Die 18 Teilnehmerinnen lernten verschiedene Yoga-Übun- gen kennen und wie sie Kin- der mitnehmen können. Da- bei wurden zum Beispiel ver- schiedene Yoga-Übungen be- stimmten Tieren zugeordnet, die die Fantasie der Kinder anregen. Außerdem ging es dem Referenten Antonio Cor- bacho Matthes (Bildmitte)

darum, zu vermitteln, wie Yo- gastunden mit Kindern zu ge- stalten sind und wie kindge- mäße Entspannungsformen angeboten werden. Er gab den Teilnehmerinnen viel Zeit zum Eigenerleben und kreativen Weiterentwickeln. Auch Annette Hülemeyer (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