

# Neuigkeiten des Vereins

Aufgrund eines Wasserschadens finden voraussichtlich bis Ende Januar 2021 in den Kneipp-Räumen keine Veranstaltungen statt.

**Kneipp-Tipps für daheim" finden Sie unter  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)**

## Datenschutz

Sofern Sie die Zusendung unseres Newsletters nicht wünschen oder abbestellen möchten, klicken Sie einfach auf den Button Newsletter abbestellen. Anderenfalls gehen wir davon aus, dass Sie weiterhin die Zusendung wünschen.

## Kommende Veranstaltungen

Liebe Kneippianer,  
liebe Newsletterleser,

das zu Ende gehende Jahr 2020 war ein bewegtes Jahr – es hat viele zwischenmenschlichen Beziehungen vertieft und natürlich auch zu Trennungen geführt. Das Thema „Gesundheit“ ist zum Gesprächsstoff in

---

unserem Alltag geworden. Die Liebe und die Achtsamkeit zum Nächsten, Gott und sich selbst erfuhren mehr Aufmerksamkeit. Dank der ganzheitlichen Gesundheitsphilosophie von Sebastian Kneipp, beruhend auf den 5 Wirkprinzipien Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und Lebensordnung waren wir gerüstet.

Für den Kneipp-Verein Bad Schwalbach war es dennoch ein schwieriges Jahr – die Corona-Beschränkungen ließen nur bedingt Kurse zu. Das Programmheft für das 2. Halbjahr wurde „eingestampft“. Zu allem kam dann noch ein Wasserschaden in den Vereinsräumen. Die Trocknungsarbeiten wurden Ende November abgeschlossen. Nun laufen die Renovierungs- und Erweiterungsarbeiten.

Wir sind guter Dinge, im neuen Jahr wieder Veranstaltungen in den renovierten und erweiterten Räumlichkeiten anbieten zu können, natürlich unter den geltenden Coronavorschriften. Ein Programmheft für das 1. Halbjahr wird es auch wieder geben. Geplant ist der Versand um die Jahreswende und die Einstellung auf der Internetseite.

Im Dezember wird dem Kneipp-Verein vom Rheingau-Taunus-Kreis ein Preisgeld – Präventionspreis für Gesundheitsprojekte bzw. -maßnahmen, deren Stellenwert im RTK hoch ist, in Höhe von 750 € verliehen. Besonderes Augenmerk wurde hierbei auf den Aufbau und Erhalt von gesundheitsfördernden Strukturen in diesem Bereich gelegt mit Blick auf Nachhaltigkeit und Impulssetzung für die Zukunft. 2021 wird ein besonderes Kneipp-Jahr. Es wird nicht nur der 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp gefeiert mit vielen Aktionen, teils gemeinsam mit den benachbarten Kneippfreunden aus Bad Camberg und Wiesbaden. Der Kneipp-Barfußpfad besteht 15 Jahre und der Heilpflanzengarten 10 Jahre. Am 04. Juli 2021 ist ein KNEIPP aktivTag im Bad Schwalbacher Kurpark geplant. Am Kneipp-Geburtstag, 17. Mai wird im Bad Schwalbacher Kino der Film „so sollt ihr leben“ gezeigt.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Treue und wünschen ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie für

---

2021 viel Gesundheit.

Ihr Team vom Kneipp-Verein Bad

Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Hannelore Schmiechen, Kneipp-Gesundheitstrainerin  
(SKA)

P.S.

Sebastian Kneipp im 21. Jahrhundert – aktueller denn je

„Vergesst mir die Seele nicht“ oder „erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg“ sowie „wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern“ – das wusste schon Pfarrer Sebastian Anton Kneipp im 19. Jahrhundert. Seine ganzheitliche Herangehensweise basierte auf den Wirkprinzipien Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Lebensordnung. Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, um gesund zu bleiben oder zu werden, war oberste Priorität bei Kneipp.

Er liebte die Einfachheit. Mit wenig Aufwand und geringer Investition viel erreichen. Dies ist heute aktueller denn je, sei es aufgrund der schwindenden finanziellen Mittel in den Familien und nicht zuletzt aufgrund der Auflagen und Beschränkungen in der Pandemie, die uns sicher noch einige Zeit begleiten werden. Selbst bei der Ernährung setzte er auf saisonale regionale Lebensmittel, verfeinert mit in unmittelbarer Nähe wachsenden Kräutern.

„Die Natur ist die beste Apotheke“ und „gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ empfahl Sebastian Kneipp in seiner „Hausapotheke“ die verschiedensten Kräuter gegen Befindlichkeitsstörungen. Seine Mutter Rosina Kneipp hatte ihn schon früh zum Sammeln der Kräuter mitgenommen und über deren Einsatzgebiete informiert.

„Das einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfußgehen“ – daran hielt sich Sebastian Kneipp und absolvierte viele Strecken barfuß. Morgens Tautreten oder einen Zimmerspaziergang stand immer auf dem Programm. „Ordnung ist das halbe Leben“ oder „im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt anstelle

---

der Gesundheit Krankheit“. Die Angebote sind vielfältig. Waldbaden, Yoga, Autogenes Training. Eben Entschleunigung. „Jede Anwendung – ist eine Zuwendung- wie dies auch in „Kneipp in der Pflege praktiziert wird“ - viele sehnen sich nach einer Umarmung durch geliebte Menschen.

Wasser – das Lebenselixier – egal als Anwendung oder getrunken – bewertete Sebastian Kneipp mit Zitaten wie „lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein“ sowie „der Knieguß ist der Freund der Füße, er schickt dem Herzen viele Grüße, und bittet es daran zu denken, auch in die Beine Blut zu lenken.“



[Newsletter abmelden](#)

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.  
Emser Straße 3  
65307 Bad Schwalbach  
[info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de](mailto:info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de)

