

NEWSLETTER



Liebe Freunde des Kneipp-Vereins,

wir hoffen Euer Jahr hat wunderbar gestartet.

25 Jahre Kneipp-Verein! Wir können auf eine tolle Zeit zurückblicken und möchten unseren Erfahrungsschatz mit allen Mitgliedern in den kommenden Jahren weiterhin teilen. Bereits das kommende Jahr ist gefüllt mit wunderbaren Veranstaltungen rund um die Gesundheit.

Viel Spaß beim Schmökern des [Programmheftes](#) und jetzt beim Lesen des Newsletters.

Lasst es Euch gut gehen!

Euer Team des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Inhalt

Demnächst im Kneipp-Verein.....	3
März 2024.....	3
April 2024	3
Mai 2024.....	4
Save the Date: Die Kräuterwoche	4
Rückblick.....	5
Der Kneipp-Verein stellt sich vor – heute: Andreas Ott.....	6
Zwei weitere Kneipp-Bereiche	8
Tipps und Tricks für Deine Gesundheit: Wechselduschen	8
Einblicke in die Pflanzenwelt: Das Duftveilchen.....	9
Entspannen mit Yoga: Was ist Yoga eigentlich?.....	10
Deine Meinung zählt	11
Kontakt	11



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Demnächst im Kneipp-Verein

März 2024

01.03.2024	10:30 Uhr Babyschwimmen (6-24 Monate)
01.03.2024	11:00 Uhr Babyschwimmen (6-24 Monate)
05.03.2024	18:00 Uhr Aquafit – Abschalten vom Alltag
05.03.2024	18:30 Uhr Aquafit – Abschalten vom Alltag
05.03.2024	19:00 Uhr Aquafit – Abschalten vom Alltag
08.03.2024	15:00 Uhr Kuren nach Hildegard von Bingen
09.03.2024	10:00 Uhr Wohlfühl – und Entspannungstag
11.03.2024	16:00 Uhr Filzen für Anfänger – Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
12.03.2024	16:00 Uhr Aquafitness – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining
12.03.2024	16:45 Uhr Aquafitness – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining
12.03.2024	17:30 Uhr Aquafitness – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining
14.03.2024	18:30 Uhr Klangmeditation am Donnerstag
15.03.2024	19:00 Uhr Meditatives Singen - Klang und Stille, Bewegung und Ruhe
20.03.2024	17:30 Uhr Führung Heilpflanzengarten: „Frühjahrskräuter für die Gesundheit, die Gründonnerstagsuppe“
20.03.2024	19:00 Uhr Jahreshauptversammlung des Geschäftsjahres 2023 im Brunnencafé
22.03.2024	13:00 Uhr Gemeinsam wieder aktiv - Angebote für Senioren und Junggebliebene
23.03.2024	16:00 Uhr Entdecke die Welt des Fermentierens
24.03.2024	14:30 Uhr Kneipp-Touren: Spaziergang durchs Menzebachtal
28.03.2024	14:00 Uhr Wildkräuter sammeln und leckere Rezepte zubereiten



Bild freepik

April 2024

07.04.2024	Wanderwoche in Südtirol
11.04.2024	17:00 Uhr Kochen nach der Planetary Health Diet
16.04.2024	18:00 Uhr Aquafit – Abschalten vom Alltag
16.04.2024	18:30 Uhr Aquafit – Abschalten vom Alltag
16.04.2024	19:00 Uhr Aquafit – Abschalten vom Alltag
16.04.2024	18:30 Uhr Klangmeditation am Dienstag
17.04.2024	17:00 Uhr Kneipp-Stammtisch Wasser
18.04.2024	19:30 Uhr Dein Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit
19.04.2024	11:15 Uhr Babyschwimmen
19.04.2024	11:45 Uhr Babyschwimmen
19.04.2024	13:00 Uhr Gemeinsam wieder aktiv - Angebote für Senioren und Junggebliebene
19.04.2024	19:00 Uhr Meditatives Singen - Klang und Stille, Bewegung und Ruhe
22.04.2024	Bildungsurlaub: Die 5 Säulen der Kneipp-Lehre
27.04.2024	16:00 Uhr Entdecke die Welt des Fermentierens
28.04.2024	15:00 Uhr Wasserspaziergang zu den Quellen Bad Schwalbachs



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Details findet ihr

[HIER](#)

Mai 2024

02.05.2024	18:30 Uhr Klangmeditation am Donnerstag
05.05.2024	14:00 Uhr Start der Kneipp-Saison am Wassertretbecken
09.05.2024	10:00 Uhr Besuch bei der Königin – Wanderung zum Bienenstand mit Naturbeobachtung
11.05.2024	25 Jahre Kneipp-Verein Jubiläumsfeier
12.05.2024	14:00 Uhr Eröffnung Barfußsaison mit einer Barfußwanderung
15.05.2024	14:00 Uhr Kochen nach Hildegard von Bingen
17.05.2024	13:00 Uhr Gemeinsam wieder aktiv - Angebote für Senioren und Junggebliebene
17.05.2024	19:00 Uhr Meditatives Singen - Klang und Stille, Bewegung und Ruhe
19.05.2024	14:30 Uhr Kneipp-Touren: Spaziergang durchs Röthelbachtal
21.05.2024	16:00 Uhr Aquafitness – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining
21.05.2024	16:45 Uhr Aquafitness – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining
21.05.2024	17:30 Uhr Aquafitness – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining
21.05.2024	19:30 Uhr Der Atem als Heiler
23.05.2024	15:00 Uhr Kräuter-Werkstatt für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahre
25.05.2024	15:00 Uhr Wildkräuter im Taunus
25.05.2024	16:00 Uhr Entdecke die Welt des Fermentierens
26.05.2024	10:00 Uhr Besuch bei der Königin - Wanderung zum Bienenstand mit Naturbeobachtung
26.05.2024	10:30 Uhr Qi Gong im Park

Details findet ihr

[HIER](#)



Save the Date: Die Kräuterwoche

Anlässlich des 25 jährigen Jubiläums des Kneipp-Vereins findet in der Woche vom 10.-16. Juni 2024 eine Kräuterwoche in Bad Schwalbach statt. Lasst Euch überraschen. Infos folgen.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Rückblick

Das Jahr wurde mit der traditionellen **Neujahrswanderung** entlang der fantastischen Schieferfelsen und alten, verwurzelten Eichen rund um den Beuerbacher See herum begonnen. Im Anschluss fanden sich die ca. 20 begeisterten Wanderfreunde in der Kelterei und dem Weinlädchen im idyllischen Taunusdörfchen Bechtheim ein, um kleine hausgemachte und regionale Snacks zu sich zu nehmen.

(Foto von Vera Retzel)



Am 25. Januar hat die Phyto-Expertin Simone Löblein den Teilnehmern die **Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis** nähergebracht. Sie hat im Rahmen des 2-stündigen Seminars Inspirationen für die naturheilkundliche Nutzung und Anpflanzung gegeben. Des Weiteren war die Gestaltung des eigenen Lebensraums mit Heilpflanzen, das Anlegen eines Heilpflanzenzauns und Heilpflanzenbeete im Hinblick auf eigene naturheilkundliche Interessen das Thema des Nachmittages. Eine leckere Verköstigung in der Pause war ebenfalls Bestandteil des Seminars. Zum Abschluss konnten die Kursteilnehmer ihr eigenes Lebenselixier herstellen. Am 11.07. und 29.08. finden weitere Seminare von Frau Löblein statt.

Infos dazu gibt es [HIER](#)



Fotos von Simone Löblein



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Am 15. und 22. Februar fand unsere 2-teilige Veranstaltung **"Ein Kurs im Glückhchsein"** in Kooperation mit der vhs Rheingau-Taunus statt. Die Teilnehmer konnten reflektieren wie glücklich sie sind, was sie glücklich macht und was Glückhchsein überhaupt bedeutet. Welche Hormone spielen eine Rolle? Welche Übungen können helfen? Was kann jeder tun, um selbst Einfluss auf das Glückhchsein zu nehmen? Um Ziele und Wünsche zu manifestieren wurde am 2. Kurstag u.a. eine Collage erstellt. Die Gruppe und die Kursleiterin Sabrina Gruszka hatten zwei tolle Abende mit wertvollen Gesprächen, neuen Impulsen und vielen Glücksmomenten.



Fotos von Sabrina Gruszka

Schon Abraham Lincoln wusste, dass die meisten Menschen so glücklich sind, wie sie es sich selbst vorgenommen haben. Der nächste „Kurs im Glückhchsein“ findet voraussichtlich am 21. und 28. November statt.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Der Kneipp-Verein stellt sich vor – heute: Andreas Ott

Seit wann bist Du beim Kneipp-Verein und was sind Deine Hauptaufgaben?

Die Initiative zur Gründung des Kneipp Vereins kam von mir. Seit dem bin ich der 1. Vorsitzende. Davor war ich seit 1997 Mitglied im Kneipp-Verein Wiesbaden. Von 1998 bis 2002 war ich Vorsitzender der Kneipp Jugend Deutschland.

Meine Hauptaufgaben dabei sind neben den organisatorischen Aufgaben Ideen für die Kursangebote und sonstige Projekte (wie z. B. Regio Vital und die Kneipp Installationen im RTK).



Was fasziniert Dich an den 5 Säulen?

Die Ganzheitlichkeit, die Natürlichkeit und die Einfachheit der Anwendungen. Sehr gerne laufe ich barfuß!



Welche ist Deine Lieblingspflanze und was machst Du am liebsten daraus?

Die eine Lieblingspflanze habe ich nicht. Gerne esse ich Nachtkerzen. Vogelmiere finde ich lecker als Pesto. Johanniskrautöl finde ich klasse zum heilen von Wunden.

Wer inspiriert Dich?

Meine Freunde, mein Umfeld, aber auch die Lebensphilosophie von Sebastian Kneipp gefällt mir sehr gut. Für mich war und ist er ein Universalgelehrter und Menschenfreund, der den Menschen sehr zugewandt war!

Hast Du ein Lebensmotto?

*Nicht meckern,
sondern machen!*

Fotos von Andreas Ott



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Zwei weitere Kneipp-Bereiche

Die Kneipp-Philosophie ist heute so aktuell wie nie. Die fünf Säulen: Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung bieten einen ganzheitlichen Ansatz für ein gesundes Leben.

Zwei weitere „Säulen“ findet man auf der Webseite und in der Broschüre: Gesundheit und Wissen sowie Kinder-Jugend-Familie.

Unter der Rubrik können unsere Teilnehmer **Bildungsurlaube, Touren und Spaziergänge** finden.



Gesundheit + Wissen



Kinder - Jugend - Familie

Kneippen ist für jedes Alter eine Bereicherung. Für die ganz Kleinen gibt es bereits **Baby- und Kleinkindschwimmen**, für die Größeren eine **Wanderung zum Bienenstand**, eine **Natur-Werkstatt** und einen Kurs im **Filzen**. Auch **Kindergeburtstage** können mit allen Sinnen gefeiert werden.

Alle Infos dazu gibt es [HIER](#)

Tipps und Tricks für Deine Gesundheit: Wechselduschen

Wechselduschen hat das gleiche Prinzip, das man bei den traditionellen Kneipp-Anwendungen findet: Die kalten und warmen Reize des Wassers verengen und weiten die Blutgefäße. Dies wirkt positiv auf das Immunsystem, den Stoffwechsel, den Kreislauf, die Wärmeregulierung und das Herz. Nicht zu vergessen: Unsere Laune verbessert sich.

Schon Sebastian Kneipp sagte: „Ein gesunder Mensch, der abgehärtet ist, wird mit der Krankheit leicht fertig.“ Die Wechseldusche wirkt vorbeugend. Bestehen bereits Krankheitssymptome sollte darauf verzichtet werden. Eine Rücksprache mit dem Arzt ist ggf. sinnvoll.

Wie gehe ich vor? Zunächst beginnt das Wechselduschen mit einer angenehm warmen bis heißen Dusche. Nutze anschließend die Handbrause. Der rechte Fuß ist am Weitesten vom Herz entfernt, daher starten wir dort. Halte das Wasser auf den rechten Fuß und stelle langsam das Wasser auf kalt. Das rechte Bein hinauf bis zur Hüfte abduschen. Anschließend auf die Innenseite des rechten Oberschenkels wechseln und wieder hinunter zum rechten Fuß kalt abduschen. Danach folgt dieselbe Prozedur am linken Bein.

Als nächstes folgt der rechte Handrücken bis zur Schulter, dann von der Achselhöhle an der Innenseite des Arms hinunter, bis zur Handinnenfläche. Anschließend folgt der linken Arm sowie Brust, Bauch, Nacken und Gesicht.

Wer möchte kann eine zweite Runde durchführen.

Was gibt es zu beachten? Bei niedrigem Blutdruck sollte man nicht zu heiß und nicht zu lang duschen. Auch sollte man abends vor dem Schlafengehen nicht zu lang, nicht zu heiß und nicht zu kalt duschen. Nach der Wechseldusche, die mit dem kalten Strahl endet, ist warmes Einpacken angesagt. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Einblicke in die Pflanzenwelt: Das Duftveilchen

Das Duftveilchen ist auch bekannt als wohlriechendes Veilchen, Märzveilchen, Osterveilchen

Wie erkenne ich es? Es bildet kriechende Ausläufer, der Blütenstängel kommt direkt aus dem Wurzelstock und in der Mitte hat er zwei schuppenförmige Blättchen. Die Blätter stehen in bodennaher Rosette, sind lang gestielt. Die rundlich-herzförmig, angenehm duftende Blüte hat fünf dunkelviolette Blütenblätter, die am Grund weiß sind. Das vordere Blütenblatt hat einen Sporn.



Zwischen März und April findet man das Duftveilchen in Laubwäldern, lichten Waldrändern, Wegraine und Parks, oft verbreitet unter Hecken. Tipp: im eigenen Garten im Halbschatten an Hecken oder Rändern lichter Sträucher anpflanzen, ergibt wunderschöne Blütenpolster.

Was kann ich verwenden? Blüten, Blätter und Wurzeln

Welche Inhaltsstoffe hat es? Salicylsäure, Saponine, Schleimstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl

Welche Wirkung hat es? In einer Salbenzubereitung wirkt es antibakteriell, entzündungshemmend und kühlend. Veilchenblüten wirken hustenlindernd, erweichend und abschwellend, außerdem blutreinigend und wundheilend.

Welche Verwendungsmöglichkeiten hat es? Junge mildschmeckende Blätter in Suppen und Salat, kandierte Blüten, essbare Blütendekoration für Desserts und Kuchen, Färben und aromatisieren von Essig, Wein, Sirup, Saft und Desserts. Innerlich gegen Husten und Entzündungen der Atemwege. Äußerlich zum Waschen bei Hautkrankheiten, Umschläge bei Kopfschmerzen und zur Beruhigung.

Salbenherstellung: 1 Handvoll Veilchen mit Blättern und Blüten, 100ml hochwertiges Pflanzenöl zum Beispiel Olivenöl oder Mandelöl, 10 gr. Bienenwachs. Das Öl mit den zerkleinerten /gemörserten Blüten in einem Topf bei etwa 70 Grad erwärmen. 10-60 min unter stetem Rühren ziehen lassen. Dann das Auszugs-Öl abseihen und durch ein Sieb pressen. Dieses Veilchen-Öl nochmals erwärmen, Bienenwachs zugeben, bis es geschmolzen ist. Danach in Salbendöschen abfüllen.

Veilchenblütentee: 1 gehäufte Teelöffel frischer oder getrockneter Veilchenblüten mit 150ml heißem Wasser übergießen, 5-15 min zugedeckt ziehen lassen und abseihen.



Infos und Fotos von Simone Löblein



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Achtung: Kulinarischer Hochgenuss ist nur bei dem echten Duftveilchen gegeben. Verwechslung mit dem nicht duftenden Wald, Hain oder Pfingstveilchen ist möglich. Daher unser Tipp: Nur Pflanzen verwenden, die ihr auch bestimmen könnt.

Die Kräuter-Expertin Christine Ott kommt zu Euch nach Hause, geht gemeinsam mit Euch durch den Garten und erklärt und berät. So können Verwechslungen der Pflanzen nicht entstehen.

Was wächst in meinem Garten? Entdeckt die Vielfalt der Natur in der unmittelbaren Umgebung für eine gesunde Ernährung und zur Ergänzung der Hausapotheke. Infos dazu gibt es [HIER](#)

Entspannen mit Yoga: Was ist Yoga eigentlich?

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist das älteste System zur persönlichen Entwicklung, das Körper, Geist und Seele vereint. Am 1. Dezember 2016 wurde Yoga sogar als „Immaterielles Weltkulturerbe“ der UNESCO anerkannt.

Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt „Einheit, Harmonie“. Nach indischer Tradition geht es beim Yoga hauptsächlich darum, in den eigenen Geist einzutauchen, ihn zu verstehen und weiterzuentwickeln. Meist verbindet man mit dem Begriff „Yoga“ die Körperübungen (Asanas), doch diese sind letztlich dazu gedacht, lange sitzen zu können und so eine langanhaltende Meditation zu ermöglichen.

So wie die klassische Kneipp-Lehre 5 Säulen umfasst, besteht auch Yoga aus 5 Bereichen:

- Asanas/Yoga-Stellungen zur Dehnung, Streckung und Kräftigung der Muskeln und Bänder sowie zur Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule.
- Pranayama/Atemübungen helfen die Aufnahme von Sauerstoff zu erhöhen. Der Körper wird neu aufgeladen und der Geist kann kontrolliert werden.
- Richtige Ernährung aus natürlichen Lebensmitteln hält den Körper geschmeidig und sorgt für Widerstandskraft gegen Krankheiten.
- Richtige Entspannung damit sich die Spannung in den Muskeln lösen und so der Körper zur Ruhe finden kann.
- Positives Denken und Meditation helfen negative Gedanken abzulegen und den Geist zu beruhigen.

Demnach praktizierst Du auch Yoga wenn Du Dich z.B. gesund ernährst oder am offenen Fenster tief durchatmest. Am besten ist es natürlich, wenn alle Bereiche ins Leben integriert werden, wie auch in der Kneipp-Lehre.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Deine Meinung zählt

Deine Meinung ist uns wichtig! Um die Leistungen und das Angebot auf Eure Bedürfnisse auszurichten, sind wir auf Feedback angewiesen. Bitte beantworte uns die folgenden Fragen und lass uns Dein Feedback per Mail (E-Mail: info@kneipp-bad-schwalbach.de) zukommen.

- Wie viele und welche Kneipp-Kurse hast Du bereits besucht?
- Wie gefällt Dir das Angebot? Was vermisst Du?
- Bist Du bereits Mitglied im Kneipp-Verein? Falls nein, warum nicht?
- Welche Verbesserungsvorschläge hast Du?

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung.

Kontakt

Für Fragen oder Anregungen stehen wir Dir gerne zur Verfügung:

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Emser Strasse 3

65307 Bad Schwalbach

Telefon: 06124-722429

E-Mail: kontakt@kneipp-bad-schwalbach.de

Webseite: <https://kneipp-bad-schwalbach.de/>



Einen wunderbaren Start in den Frühling wünscht Dir Dein Kneipp-Verein



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung