

Der Kneipp-Verein stellt sich vor: Petra Kopatsch-Dautenheimer

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

Ich bin seit 2024 Mitglied im Kneipp-Verein Bad Schwalbach. Die Vielfalt des Angebots hat mich schnell motiviert, mich aktiv einzubringen. Seit Oktober 2025 unterstütze ich den Vorstand als Beisitzerin. Aktuell bin ich kommissarisch eingesetzt und werde mich zur Mitgliederversammlung 2026 offiziell für das Amt als Schatzmeisterin zur Wahl stellen. Durch meine berufliche Erfahrung in der Finanzbuchhaltung kann ich die finanziellen Prozesse des Vereins begleiten.

Was fasziniert Dich an den 5 Säulen?

Die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – überzeugen mich durch ihre Einfachheit, Natürlichkeit und Ganzheitlichkeit. Sie schaffen ein gesundes Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele und lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Besonders die Themen Lebensordnung und die Förderung der seelischen Gesundheit liegen mir am Herzen und begleiten mich auch in meinen Weiterbildungen im Bereich Entspannung, Resilienz und Stressmanagement.

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

Ich schätze Kräuter und Pflanzen generell als eine „Apotheke der Natur“. Generell versuche ich, viele Beschwerden zunächst mit natürlichen Mitteln zu lindern, z. B. mit Kräutertees oder einfachen Anwendungen aus der Pflanzenheilkunde, bevor ich zu Medikamenten greife. Die Natur bietet uns so viele wertvolle Helfer, die wir oft unterschätzen. Meine Lieblingspflanze ist die Lavendelblüte. Ihr Duft wirkt beruhigend und erdend – ideal nach einem bewegten Tag. Ich nutze Lavendel am liebsten für kleine Duftkissen oder als Badezusatz, um Entspannung und innere Ruhe zu fördern.

Wer inspiriert Dich?

Ich lasse mich weniger von bestimmten Personen inspirieren, sondern mehr von inneren Haltungen: Mut, Gelassenheit, Dankbarkeit und die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten nach vorne zu schauen. Diese Qualitäten versuche ich in meinem Alltag selbst zu leben. Ich finde meine Inspiration in der Natur – in ihrer Ruhe, ihrer Kraft und ihrer Klarheit. Spaziergänge mit meinem Hund, der Wechsel der Jahreszeiten oder der Duft bestimmter Pflanzen erinnern mich daran, wie heilsam Einfachheit sein kann.

Hast Du ein Lebensmotto?

„Im Leben kommt es nicht darauf an, ein gutes Blatt in der Hand zu haben,
sondern mit schlechten Karten gut zu spielen.“



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung