

Der Kneipp-Verein stellt sich vor – Ute Hamann

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

Ich bin seit 2025 Mitglied im Kneipp Verein, zu dem ich über eine Freundin kam. Sie nahm mich mit zu Veranstaltungen und ich war begeistert. Bereits seit Jahren interessiere ich mich für Naturheilverfahren und hatte sofort das Gefühl, mich hier einbringen zu können. Durch meine Arbeit als Musiktherapeutin in Seniorenheimen besaß ich Erfahrungen, die mir als Kursleiterin bei den Angeboten „Gemeinsam wieder aktiv“ und „Gedächtnistraining“ zugutekamen.



Was fasziniert Dich an den 5 Säulen?

Die fünf Säulen der Kneipp-Lehre Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung faszinieren mich durch ihre Ganzheitlichkeit und Einfachheit. Sie dienen der Prävention, der Stärkung der Selbstheilungskräfte und dem Einklang von Körper, Geist und Seele.

Der moderne Mensch hat sich weit von der Natur entfernt.

Neben Nachhaltigkeit und Achtsamkeit fußt die Kneipp-Philosophie auf einem Leben im Einklang mit der Natur.

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

Ich mag viele Kräuter und verwende sie, um Beschwerden zu lindern, bevor ich zu Medikamenten greife. Besonders hervorheben möchte ich die Brennnessel. „Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden!“ (Kräuterpfarrer Johann Künzle)

Die Brennnessel ist Lebensraum und Nahrungslieferant für viele Wirbellose, u. a. Fliegenlarven, Wanzen und Käfer, die wiederum den Vögeln als wichtige Nahrungsquelle dienen. Sie gehört auch zu den wichtigsten krautigen Futterpflanzen für Schmetterlingsraupen.

Die etwas größeren Bodenbewohner wie Mäuse, Hörnchen und Hamster sammeln für ihren Wintervorrat neben Beeren, Nüssen und Grassamen auch Brennnesselsamen. Diese enthalten viele Vitamine, die sie in der kalten Jahreszeit gut brauchen.

Die Brennnessel ist sehr vielfältig verwendbar. Ich verwendete Blätter für Tee, Salat und Brennnesselbratlinge.

Die Samen der weiblichen Pflanze trockne ich und streue sie ins Müsli.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Wer inspiriert Dich?

Mich inspiriert die Natur. Einen Aufenthalt im Wald erlebe ich immer als wohltuend — egal wie das Wetter ist. Ich fühle mich völlig ausgeglichen und entspannt.

Auch Musik inspiriert mich. Sie regt meinen Geist an und lenkt meine Stimmung.

Hast Du ein Lebensmotto?

Alles ist möglich.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung