

SPASS --- GESUNDHEIT --- FITNESS --- KONTAKT --- ERLEBNIS

# Verein Kneipp

*aktiv & gesund*

**Gronau, Epe und Umgebung e.V.**

Wasser · Kräuter · Bewegung  
Ernährung · Lebensordnung



**Überwinde deinen inneren  
Schweinehund!**

[www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)

**Programm  
Frühjahr/Sommer 2012**

### **Büro**

Walter-Thiemann-Haus · Clubraum · 1. OG  
Alfred-Dragstra-Platz 1 · 48599 Gronau

### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Vorstandsreferentin Gaby Kreplin

E-mail: [kreplin-kneipp@gmx.de](mailto:kreplin-kneipp@gmx.de)

Telefon (0 25 62) 8 19 87 50

### **Öffnungszeiten:**

Mittwoch: 14.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr



Wir verfügen über Angebote,  
die mit dem Qualitätssiegel  
**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
ausgezeichnet sind.

# Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein!

Für einen monatlichen Beitrag von  
2,60 € (Einzelmitgliedschaft) oder  
3,10 € (Familienmitgliedschaft)  
erhalten Sie:

- Ermäßigten oder freien Eintritt zu unseren Veranstaltungen und Vorträgen,
- Ermäßigungen auf alle Kursgebühren,
- Das aktuelle Programmheft und zusätzliche Angebote direkt zu Ihnen nach Hause geschickt,
- Das Kneipp-Journal mit einer Fülle von praktischen Anregungen für eine gesunde und natürliche Lebensgestaltung, Berichten aus der medizinischen Forschung, Rezepten, Ratschlägen für den aktiven Umweltschutz und vielem mehr.

---

Post-/Rechnungsanschrift:  
Parkweg 50, 48599 Gronau-Epe

---

Bankverbindungen:  
Volksbank Gronau-Ahaus eG:  
BLZ 401 640 24, Kto. 146 666 200  
Sparkasse Gronau:  
BLZ 401 540 06, Kto. 24 240

Anmeldungen werden erbeten bei:



Telefon (0 25 62) 93 61 18 13

physio-zentrum epe



pz epe

physio-zentrum epe · Krankengymnastik · Training · Prävention

Beim Bungert 8 · 48599 Gronau-Epe  
Tel. (0 25 65) 974 24 · Fax 974 25

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

**Vorträge und Aktionen „Kneipp-Zeit ein wertvolles Gut“**

**01**

„Zeit - ein wertvolles Gut“

## „Zeit - ein wertvolles Gut“

Der Vortrag gibt einen Einblick in die persönliche Zeitgestaltung, die von den Zielen abhängig ist und spürt Zeitefresser auf.

**Montag, 30.01.2012, 18.30 Uhr**

**Ort:** Walter-Thiemann-Haus,  
Alfred-Drögstra-Platz 1

**Referentin:** Sabine Barelmann, Dipl.-Pädagogin, Münster

**Gebühr:** Kneipp- u. IKK classic-Mitglieder: frei  
Nichtmitglieder: 3,-€

**02**

Talk-Runde

## „Ich gehe in den Ruhestand - was nun?“

Neu aktiv werden, mit Wünschen, Vorstellungen und Ideen, die neu gewonnene Zeit aktiv und sinnvoll nutzen, statt sich einfach nur in den Sessel zurück zu lehnen. Die Talkrunde gibt Auskunft darüber, wie der Weg in die neue Lebensphase aussehen kann.

**Montag, 05.03.2012, 18.30 Uhr**

**Ort:** Walter-Thiemann-Haus,  
Alfred-Drögstra-Platz 1

**Referenten:** werden kurzfristig bekannt gegeben

**Gebühr:** Kneipp- u. IKK classic-Mitglieder: frei  
Nichtmitglieder: 3,-€



**Volksbank  
Gronau-Ahaus eG**

**Anmeldung erbeten bei der IKK classic  
unter Tel. (0 25 62) 93 61 18 13  
oder [www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)**

**Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!**

## Vorträge und Aktionen „Kneippzeit ein wertvolles Gut“

03

### Die Vitamin-D-Story

Was ist Vitamin D? Unter dem Begriff Vitamin D fasst man verschiedene fettlösliche Vitamine zusammen, die den Kalziumhaushalt regulieren und an der Mineralisation des Knochens beteiligt sind. Der Körper nimmt zum einen Vitamin D aus der Nahrung auf, zum anderen kann er es selbst unter dem Einfluss von Sonnenlicht produzieren. Der Referent gibt einen Einblick in das Wesen des Vitamins und betrachtet es in seinen Wirkungen auf den menschlichen Körper.

**Montag, 16.04.2012, 18.30 Uhr**

**Ort:** Walter-Thiemann-Haus,  
Alfred-Drögstra-Platz 1

**Referent:** Prof. Dr. Heiner Woltering

**Gebühr:** Kneipp- u. IKK classic-Mitglieder: frei  
Nichtmitglieder: 3,-€



**Duesmann**  
Bäckerei • Konditorei • Catering-Service

[www.partyservice-duesmann.de](http://www.partyservice-duesmann.de)



**IKK classic und Vereinigte IKK tun sich zusammen. Und was hab ich davon?**

**Die Antwort liegt nah: Sie profitieren von den Vorteilen beider Krankenkassen.**

IKK classic, Johann-Christian-Eberle-Platz 3, 48599 Gronau  
Tel. 0 25 62/93 61-0. Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)



**Auch 2012: Kein Zusatzbeitrag**



Wir verfügen über Angebote, die mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet sind.

# Die 5 Elemente und die Seele



Sebastian Kneipp  
1821 - 1897

## „Vergesst mir ja die Seele nicht!“

„Ich will euch nur aufmerksam machen, dass ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt. Wer lang leben will, muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit diese nicht krank wird; zweitens muss er sorgen, dass der Leib, soviel als möglich und notwendig ist, im besten Zustande erhalten werde. Wenn diese erste Aufgabe gelöst ist, so sorgt für den Leib!“ (S. KNEIPP, Öffentliche Vorträge, 4. Band, S. 286)

**„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet!“** (S. KNEIPP)

## Bewegung: Opium für die Seele

Bewegung hat nicht nur auf den Körper eine außerordentlich positive Wirkung. Auch die Seele bekommt durch Sport eine dickere Haut: Beim so genannten „Runner's High“ können Gefühle wie Heiterkeit, Glück, Euphorie und Dankbarkeit ausgelöst werden. Sport baut Stresshormone ab und vermindert den Empfang von Stress-Boten.

Wir bleiben also auch in Stress-Situationen nachhaltig ruhiger, vielleicht sogar heiter und gelassen. Um das zu erreichen, muss man keinen Marathon laufen. 30 Minuten Bewegung täglich - wenn möglich an der frischen Luft - reichen aus, um präventive Effekte zu erzielen. Auch im kurativen Bereich von seelischen Erkrankungen kann Sport Wunder bewirken: Sowohl bei Angst- und Panikattacken als auch bei leichten Depressionen ist wissenschaftlich belegt, dass täglicher Sport so hilfreich ist wie Psychopharmaka – und das völlig nebenwirkungsfrei!

**„Wenn Du merkst, Du hast gegessen  
hast Du schon zuviel gegessen!“** (S. KNEIPP)

### **Ernährung: Essen für die Seele**

Wie wir essen, das ist allen klar, hat einen großen Einfluss auf unsere Seele und auf unser Wohlbefinden. Ob wir uns Zeit nehmen, das Essen lustvoll zubereiten und gemeinsam am Tisch sitzen, oder in Hektik alleine etwas zwischendurch „reinschieben“ macht einen großen Unterschied. Aber auch die Inhaltsstoffe haben Einfluss auf die Seele. Die unterschiedlichen Nahrungsbestandteile wirken sich verschieden auf die Hormonproduktion des Körpers und damit auf unser Wohlbefinden aus. Zwar gibt es (noch) kein Lebensmittel, das man gegen Depressionen essen kann, aber zumindest kann man durch die Wahl der Lebensmittel die Stimmung beeinflussen.

Zusammenfassend kann man empfehlen, dass man durch eine kohlehydratreiche, proteinarme Kost, mit zweimal wöchentlich, Fisch auf dem Speiseplan und hin und wieder dem genussvollen Verzehr eines Stückchens Schokolade dem Glück ein bisschen näher ist.

**„Lernt das Wasser richtig kennen und es  
wird euch stets ein verlässlicher  
Freund sein!“** (S. KNEIPP)

### **Wasseranwendungen: starke „Reize“**

Durch die Reize der Wasseranwendungen lernt der Körper wieder, adäquat auf Reize zu reagieren. Das Nervensystem wird stabilisiert. Dadurch stärkt sich die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressreizen und damit die Stresstoleranz. Man fährt einfach nicht mehr so schnell aus der Haut.

Hinzu kommt, dass das Erleben natürlicher Reize weit über das bloße Regulationsschema des Körpers hinaus geht. Im Erleben, Wahrnehmen und Spüren der Natur und des eigenen Körpers liegt die Möglichkeit der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung. Dadurch können wir uns selbst und unserer Seele wieder neu begegnen.

Vor allem folgende Anwendungen führen zu einer Stressimmunisierung:

Barfußgehen, Trockenbürsten, Licht- und Luftbäder, Taulaufen, Schneegehen, Wassertreten und das kalte Armbad.

**„Unser Herrgott hat für jedes Leiden ein Kräutlein wachsen lassen!“** (S. KNEIPP)

## **Kräuter für die Seele**

Kräuter sind wahre Multitalente gegen große und kleine Wehwehchen des Körpers – und der Seele. Sie helfen uns, „runter zu kommen“, „abzuschalten“ und gut ein- bzw. durchzuschlafen. Und sie haben im Gegensatz zu Medikamenten kein Suchtpotenzial, kaum Nebenwirkungen und führen auch nicht zum klassischen „Hangover“.

Eine Wohltat kann eine Teezubereitung sein, eine schöne heiße Wanne mit Zusätzen oder auch ein Duftkissen mit getrockneten Kräutern. Dabei entfalten nicht nur die „Drogen“ ihre wohltuende Wirkung, sondern auch das Gefühl, sich etwas Gutes getan zu haben: Die Seele atmet durch.

Seelen-Klassiker sind Baldrian, Hopfen, Melisse, Rosmarin und Lavendel. Ebenso Johanniskraut, es wirkt mild antidepressiv bei depressiven Verstimmungen, nervöser Unruhe und Angst.

**„Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hinein brachte, ging's mit den körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser!“**

(S. KNEIPP)

## **Lebensordnung: Das Ich und sein Rhythmus**

In unserer leistungsorientierten Zeit ist vielen Menschen der biologische Rhythmus zwischen Leistung und Erholung, Anspannung und Entspannung, Schlaf und Wachsein verloren gegangen.

Psychische Störungen nehmen immer mehr zu und haben bereits ein hohes Maß erreicht. Damit unsere Seele gerne in unserem Körper wohnt, brauchen wir eine Lebensordnung, die die Seele gesund erhält und nicht überlastet.

Leib, Seele und Geist sind eine Einheit.

Das sollten wir immer wieder in unserer Lebensgestaltung berücksichtigen. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Meditation, Atemtherapie, Muskelrelaxation oder Yoga können unterstützend und stabilisierend auf die Seele wirken. Außerdem sind positive Leitbilder, klare Prioritäten, Rituale und ein achtsamer Umgang mit sich selbst, von großer Bedeutung für eine seelische Ausgeglichenheit.