



Hallo zusammen,

mein Name ist Madeleine Aimée Broichhausen-Piek. Ich bin Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverbandes NRW und lade sie herzlich zum Xantener Gesundheitstag ein. In unserem Landesverband sind rund 70 Kneipp-Vereine aus Nordrhein-Westfalen mit über 17.000 Mitgliedern zusammengeschlossen. Einer davon ist der Kneipp-Verein Xanten-Uedem-Sonsbeck e.V., dessen Mitglieder sich sehr freuen, Ihnen beim Gesundheitstag an verschiedenen Stationen und Orten das naturnahe und ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Kneipp vorstellen zu können.

Die heutigen Zeiten stellen uns vor einige Herausforderungen, die sich auch – oder gerade – gesundheitlich bemerkbar machen. Belastungen durch das Schul- und Berufsleben, dazu über zwei Jahre Pandemie, mit Menschen, die an Covid-19- und Long-Covid erkrankt sind und vielen Menschen, die seitdem an Bewegungsmangel oder auch Depressionen leiden. Und jetzt noch der Krieg in der Ukraine, der immer im Hinterkopf ist und auch dazu beiträgt, dass wir uns sorgen und manchmal vor Sorge krank werden.

Das Kneippsche Naturheilverfahren mit den 5 Säulen, die es umfasst, nimmt den Menschen als Ganzes in den Blick und ist deswegen heute so wertvoll wie selten zuvor. Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen sind 4 der Säulen des Kneippschen Gesundheitskonzeptes. Diese sollen wir – in Maßen nutzen – um unsere Gesundheit zu erhalten. Als 5. Element ihnen übergeordnet ist die Lebensordnung, heute würde man eher Lebensbalance sagen. Diese sollen, ja müssen wir herstellen, um bei Kräften zu bleiben, physisch und psychisch. Denn bei Kneipp geht es zwar um die körperliche Fitness und Abhärtung, aber auch um die mentale Gesundheit – „Vergesst mir die Seele nicht!“, hat er schon vor 200 Jahren betont. Er wusste schon damals, es braucht Körper und Seele, um das Immunsystems zu aktivieren und Resilienz zu erlangen. Resilienz, das ist die seelische Widerständigkeit gegen störende äußere Einflüsse, auch als die Fähigkeit bezeichnet, Krisen zu bewältigen. Diese brauchen wir heute stärker als zuvor. Die Mitglieder in unseren Kneipp-Vereinen erhalten dazu Kneipps Wissen und tragen es weiter.

Zum Beispiel beim Xantener Tag der Gesundheit. Deswegen ist dieser Tag von enormen Wert, denn hier können unsere Kneipp-Mitglieder aber auch andere engagierte Menschen aus anderen Vereinen und Institutionen zeigen, wie wir selbst aktiv werden und den äußeren Einflüssen etwas entgegensetzen können, indem wir aktiv für unsere Gesundheit vorsorgen.

Ich freue mich sehr, dass das Freizeitzentrum Xanten, die Touristeninformation Xanten und der Kneipp-Verein Xanten-Uedem-Sonsbeck diesen Tag auf die Beine gestellt und sich bei der Gestaltung des Programms an den 5 Kneippschen Elementen orientiert haben.

Zu jedem der 5 Elemente werden heute Informationen und besser noch Mitmachaktionen angeboten. Das populärste Kneipp-Element ist wohl das Wasser und die Wassertherapie, besonders das Wassertreten nach Kneipp. Hier werden Frau Dreher-Peiß und Frau Krauskopf vom Kneipp-Verein am Vormittag im Kurpark und am Nachmittag am Hafen zeigen, wie es gemacht wird. Auch der Kneippsche Espresso gehört dazu. Lassen Sie sich überraschen, was damit gemeint ist. So viel sei verraten: es ist Wasser mit im Spiel, aber heiß ist es nicht.



Am Kneipp-Kräutertisch, vormittags am Gadierwerk und nachmittags an der Xantener Südsee, lernen Sie verschiedene Kräuter und ihre Wirkungen kennen und können direkt einen kleinen Workshop zu ihrer Verwendung mitmachen.

Aus dem Bereich Bewegung und Lebensbalance können Sie besonders viele Angebote ausprobieren. Natürlich gehört Yoga als ganzheitliche Lehre und Praktik dazu, aber auch eine Rückenschule ist dabei, verschiedene Angebote zu Atemübungen, ZENbo Balance, die Meditation in Bewegung, eine Traumreise mit Klangschalen und vieles mehr.

Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt und wer genau wissen möchte, wie sich seine Nahrungsmittel zusammensetzen, kann sich informieren, wie Obst und Gemüse selbst angebaut werden können oder selbst Brot backen.

Alle, die sich bei der Vielfalt des Programms nicht entscheiden können, wo sie starten sollen, lade ich herzlich zu einer Kneipp-Rallye ein, bei der sie sich einen Überblick das Programm hier vor Ort und über die Ansätze von Kneipp verschaffen können. Startpunkt ist am Kneipp-Infostand im Kurpark am Westwall. Dort finden Sie auch die Mitglieder unserer Kneipp-Vereine, mit denen Sie im persönlichen Gespräch gern mehr über Kneipp und sein naturnahes, ganzheitliches Gesundheitskonzept erfahren können.

Hier wurde ein umfangreiches und ansprechendes Programm zusammengestellt – ich wünsche Ihnen einen aktiven und inspirierenden Tag, und viel Vergnügen!

Mit Kneippschen Grüßen
Madeleine Aimée Broichhausen-Piek