

Quelle Märkische Oderzeitung vom 16.05.2011
Seite 13
Jahrgang 22
Nummer 113
Ressort Barnim Echo
Quellrubrik Frage des Tages

Frage des Tages

**Was passiert
am morgigen
Kneipp-Tag?**

JOACHIM
RUDOLPH



Kneipp-
Verein
Niederbarnim

Der Kneipp-Verein Niederbarnim und der AWO-Kreisverband Bernau laden morgen aus Anlass des 190. Geburtstags des Gesundheitspastors Sebastian Kneipp um 14.30 Uhr in den Bernauer AWO-Treff, An der Stadtmauer 12, ein. OLAV SCHRÖDER sprach darüber mit Joachim Rudolph, dem Vorsitzenden des Kneipp-Vereins.

Herr Rudolph, was erwartet die Besucher morgen?

Im Mittelpunkt steht das fünfte Element der kneippischen Gesundheit, die Lebensordnung. In einem Festvortrag wird Dr. Miriam Ortiz vom Institut für Sozialmedizin und Mitarbeiterin am Kneipp-Lehrstuhl der Charité Berlin, berichten, wie sich dieses Element auf unser gesamtes Wohlbefinden auswirkt.

Bleibt es bei der Theorie?

Nein. Es geht darum, auszuloten, was für jeden Menschen das Richtige ist. Gymnastik, Wasseranwendungen, Kälte-/Wärmereize, Entspannung durch Yoga, Ernährungstipps, Kräuter – dies alles zählt zu unserem Aktiv-Angebot an diesem Tag.

Welches sind die vier anderen Säulen im Kneippischen Gesundheitsverständnis?

Es sind Wasser, Bewegung, Heilkräuter und Ernährung. Eine ausgewogene Lebensordnung bildet die Grundlage für die vier Säulen. Kneipp verfolgt ein vorbeugendes Konzept. Etwas für seine Gesundheit zu tun, heißt in vielen Fällen, etwas für seine Seele zu tun. Der morgige Tag steht deshalb unter dem Motto „Vergesst mir die Seele nicht – zur Mitte finden mit Kneipp“ und soll ein Fest für die Seele sein.