
GESCHÄFTSSTELLE

Niedersedlitzer Str. 80, 01257 Dresden
Tel.: 0351 281 47 89

KNEIPP®-CENTER

Wettiner Platz 10a, 01067 Dresden
Tel.: 0351 490 13 66

Monatsblatt I/2021

Liebe Mitglieder,
liebe Sympathisanten und Freunde des Kneipp-Verein Dresden e.V.!

Seit geraumer Zeit werden sicher die grünen Monatsprogramme mit der Präzisierung unserer Aktivitäten vermisst. Durch die, auch für uns verbindlichen Festlegungen, können wir keine unserer Aktionen gemeinsam durchführen. Deshalb möchten wir mit unseren Freunden und Mitgliedern durch diese „**Monatsblätter**“ in Kontakt bleiben, möchten wir Ideen, Wünsche und etwas Zuversicht vermitteln.

Es liegt uns dabei fern, scheinbar kluge Ratschläge zu erteilen oder gar staatliche Festlegungen auszuhebeln.

Viele Teilnehmer sind wegen der sportlichen Aktivitäten oder einer Gesundheitsprävention zu dem Kneipp-Verein gekommen. Dabei ist von unschlagbarem Vorteil, dass die Aktionen in Gemeinschaft stattfinden. Man kann sich zudem noch die Gruppe, oder auch die Bewegungsziele aussuchen. Und das Ganze ohne Leistungsdruck! Das führt zu einer Lockerheit und ist damit ein Quäntchen **Lebensqualität**. Ein **Sebastian Kneipp** hätte seine Freude an uns gehabt.





Ohne zu moralisieren, aber der Namensgeber unseres Vereins war ein kluger Mann mit einer reichen Lebenserfahrung. Heutzutage wird sein Wirken nur auf eine gesunde Lebensweise durch **Ernährung, Bewegung** und vor allem **Wasseranwendung** reduziert. Man vergisst dabei, dass zur Lebensqualität auch eine „innere Balance“ gehört. Es wird jetzt nicht philosophisch oder gar esoterisch. Kneipp war zu der Erkenntnis gekommen, dass eine körperliche Gesundheit ohne eine seelische Ausgeglichenheit schwer möglich sei. Man kann das moderner beschreiben mit **„Lebensordnung“**, „Innere Mitte“ „Innere Ordnung“ oder gar der kluge Satz: „Mit sich und der Welt im Reinen sein.“ Und genau hier gibt es mit der gegenwärtigen Situation zunehmend Probleme. Es gehört zu Lebensordnung, wenn man miteinander kommuniziert. Und sollte der persönliche Kontakt nicht möglich sein, gibt es doch den „altmodischen“ Brief. Auch wenn man möglicherweise nicht die erwartete Antwort erhält ... so man ist beim Schreiben in Gedanken bei dem Empfänger. Auch ein Telefongespräch ist immer noch einer Kurzmitteilung vorzuziehen. Natürlich freut man sich über kurze Grüße, auch Fotos, übermittelt mit Hilfe einer sozialen Plattform.

Freude und Gesundheit wollen gepflegt werden. Es kostet sicher Überwindung, sein Immunsystem z. B. durch regelmäßiges Wechselduschen und eine tägliche Gymnastik zu stärken. Anregungen wie: „Damit Sie nicht einrosten - Übungsprogramm für zuhause.“ können auch auf unserer Webseite: **www.kneipp-dresden.de** gefunden werden.

Als sehr schmerzlich wird empfunden, dass die geplanten und im **Jahresprogramm 2021 (www.kneipp-dresden.de)** aufgeführten Wanderungen nicht in vollem Umfang stattfinden können. Deshalb haben die Wanderleiter nach Lösungen gesucht, damit stadtnahe Wege und Ziele auch individuell aufgesucht werden können. Es kann gern der betreffende Wanderleiter hierzu kontaktiert werden.



Um die Neugierde zu wecken und das Angebot für eine individuelle Bewegung zu erhöhen, haben wir hier zusätzlich relativ unbekannte innerstädtische oder stadtnahe Ziele aufgelistet. Diese lassen sich ohne großen Aufwand auch selbst erreichen. Im Bedarfsfall geben wir gern nähere Hinweise (0157 84298640, Uli Simon).



wässrig	gedenken	aussichtsreich
Gondler	Brückenmännchen	Trutzsch
Degele-Quelle	Rotkopf-Görg-Plastik	Herrenkuppe
Löwenkopfbastion	Tiefer Elbstollen	Jochhöh

Zur Zuversicht gehört auch die individuelle Planung für „eine Zeit danach, ein Plan B“. In dem Zusammenhang bieten wir auch dieses Jahr Wanderreisen in die Alpen oder in das Riesengebirge an. Die Angebote mit den Kontaktdaten stehen ebenfalls im Jahresprogramm.

Die Zukunft beginnt jetzt!

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Dresden e. V.

Freie Plätze noch bei folgenden Reisen:

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1. Spindlermühle / Riesengebirge | 14.06. - 20.06.2021 |
| 2. Sils / Oberengadin | 10.07. - 17.07.2021 |
| 3. Saas Grund / Zermattregion | 03.08. - 14.08.2021 |
| 4. St. Christina / Dolomiten | 29.08. - 06.09.2021 |



Kneipp-Tipp für daheim: Wildkräuter-Tee

Diesen Kneipp-Tipp für daheim widmen wir dem Kneippschen Element Heilpflanzen. Sebastian Kneipp nutzte gern ihre gesundheitsfördernde Wirkung, beispielsweise als Tee.

Für unseren Wildkräutertee benötigen wir folgende Zutaten:

- **Hagebutten** – sind sehr Vitamin-C-haltig, wirken leicht harn-treibend und stärken die Abwehrkräfte
- **Spitzwegerich** – wirkt schleimlösende und reizmildernde Wirkung besonders gut bei Husten
- **Minze** – wirkt krampflösend und bei Erkältungen
- **Ringelblume** – wirkt wundheilungsfördernd und entzündungshem-mend, bringt Farbe in den Tee

Tipp: Lassen Sie das Wasser nach dem Kochen noch etwa 2-3 Minuten stehen, damit erreichen Sie die perfekte Temperatur um den Tee zu übergießen (90°C). Kochendes Wasser lässt wichtige ätherische Öle aus den Kräutern verdampfen, die in den Kräutern vor allem als Geschmacksträger enthalten sind. Die optimale Ziehzeit beträgt fünf bis zehn Minuten.

Farbige Heilpflanzen tun übrigens nicht nur unserem Körper gut, sondern auch der Seele, denn sie hinterlassen mit ihren leuchtenden Farben eine positive Wirkung aufs Gemüt.

Videos zum Tipp finden Sie auf Instagram: [kneippbund_de](#) und Youtube: [Kneipp-Bund e.V.](#)

Noch ein Hinweis:

Das Kneipp-Journal erscheint ab 2021 nur noch zweimonatlich. Der Kneippbund hat die Erscheinungsweise aus wirtschaftlichen Gründen reduzieren müssen.