

# Jahresprogramm 2025



Kneipp-Verein Bad Tabarz/ Brotterode e. V.

## **Kneippen Sie mit!**

Liebe Vereinsmitglieder und Kneipp-Interessierte,

unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“ laden wir Sie herzlich ein, unser neues Jahresprogramm zu entdecken, das Ihnen als Impulsgeber zur Teilnahme an unseren Veranstaltungen dienen möge. Es beginnt wie immer mit Vorträgen, bevorzugt zu historischen Themen; diesmal zum Leinakanal und den beiden benachbarten Kurorten Tabarz und Friedrichroda.

Zusätzlich haben wir zum Thema „Ernährung nach Kneipp“ zwei Workshops und für das Element Ordnung „Waldbaden“ im Frühjahr und Herbst in unser Angebot aufgenommen, sowie das allseits beliebte Gehirn- und Gedächtnistraining, dargeboten von Ulrike Czerny-Göock als Gedächtnis-Coach in 2monatigen Abständen.

Somit können wir in Verbindung mit den üblichen Angeboten zu Hydrotherapie, Bewegung und Kräuterheilkunde nun alle fünf Kneipp-Elemente zum Mitmachen anbieten.

Wir freuen uns, dass wir vom 9. - 13. April mit einer zahlenmäßig starken Delegation unseren Ort und thüringenweit bei der Kneippiade in Algund/ Südtirol vertreten dürfen. (Anmeldungen und Buchungen erfolgten bereits im vergangenen Jahr).

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie die Gelegenheit, die kneipp'sche Lehre in der Gemeinschaft zu erleben; denn gemeinsam macht es noch mehr Freude, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Auch an Geselligkeit, so z. B. beim Museumsfest wurde wieder gedacht - 2025 sogar mit dem 20jährigen Jubiläum der Gründung unseres Heimatmuseums verbunden. Entstanden auf Initiative und seither unter der Regie des Kneippvereins und unserer Ortschronistin. Lassen Sie sich die dazugehörige Sonderausstellung nicht entgehen!

Wir freuen uns darauf, Sie zu unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen, um mit Ihnen das Motto: „Kneipp vereint“ mit Leben zu füllen!

Dr. Sigurd Scholze  
1. Vorsitzender

Sabine Schiering  
2. Vorsitzende

# Einladung zur Mitgliederversammlung 2025

Hiermit laden wir alle Mitglieder des Vereins herzlich zu unserer ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

Die Jahreshauptversammlung findet am

**Mittwoch, dem 13. März 2025 um 18.00Uhr  
im Seminarraum des Hotels zur Post, Lauchgrundstr. 16, 99891 Bad Tabarz statt.**

## Tagesordnung (vorläufig):

1. Begrüßung durch den Vorsitzenden und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Beschlussfassung über eingegangene Anträge
3. Annahme der Tagesordnung
4. Protokollkontrolle zur Jahreshauptversammlung 2024
5. Berichte
  - des Vorsitzenden Dr. Sigurd Scholze
  - des Schatzmeisters Hans-Dieter Fröhlich
6. Aussprache zu TOP 5
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
10. Vorschau zu Veranstaltungen und Aktivitäten des lfd. Jahres
11. Sonstiges
12. Schlusswort des Vorsitzenden

Anträge an die Mitgliederversammlung sind bis spätestens 6 Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden einzureichen.

**Dr. S. Scholze**  
1. Vorsitzender

Bad Tabarz, den 01.01. 2025

## Jahresprogramm 2025: Kneipp vereint!

### JANUAR

- **Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Ulrike Czerny-Gööck | **Mental-Coach**  
jeweils 14.30 -15.30 Uhr in und mit der **RaumZeit**- Bad Tabarz,  
Lauchgrundstr. 12a (Termine in ca. 2monatigen Abständen; bitte zeitnahen  
Infos entnehmen) **1. Termin am 20. Februar, 14.30 Uhr**
- **23.01.** Bibliothek 19 Uhr | **Vortrag**  
Wolfgang Möller - Freundeskreis Leinakanal: „**Zur Geschichte des  
Leinakanals**“ Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€

### FEBRUAR

- **06.02.** Bibliothek 19 Uhr | **Vortrag**  
Dr. Sigurd Scholze: „**Friedrichroda und Tabarz- zwei ungleiche Nachbarn  
mit gleichem Ziel: vom Waldort zum Kurort – die ersten 100 Jahre**“  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€
- **20.02.** Bibliothek 19-20:30 Uhr | **Workshop**  
Waldzeit Thüringen: „**Ernährung nach Kneipp-aktueller denn je?**“  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€

### MÄRZ

- **6.3. LV Vorstandssitzung Hessen/ Thür.** in Bad Berka, 17 Uhr Coudray-Haus
- **07. MÄRZ - TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG**
- **13.03. KV:** Hotel zur Post/ Seminarraum **Vorstandssitzung (17 Uhr)** und  
**Mitgliederversammlung des Kneippvereins (18 Uhr)**
- **20.03.** Bibliothek 19 Uhr | **Vortrag**  
Sabine Schiering: „**Frühling in Wald und Wiese**“  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€

- **29.03. KLV: Landes-Mitgliederversammlung 09:30 Uhr- 14 Uhr Bad Tabarz,**  
Hotel zur Post, Lauchgrundstr. 14

## APRIL

- **09. 04. - 13.04. Kneippiade in Algund/ Südtirol** (Teilnehmerkreis gebucht)
- **23.04. Kneippverein und Gäste wandern** mit Sabine Schiering  
Anmeldung erbeten: 036259/68344  
Treffpunkt: Remise (Th.-Neubauer-Park 3), 10 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€

## MAI

- **10.05. Anwassern mit dem Kneippverein**  
Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle im Lauchgrund, 14 Uhr
- **17. MAI SEBASTIAN- KNEIPP- TAG**
- **22.05. Lebensordnung | Waldbaden mit der Waldzeit**  
Bermbach, 15-17 Uhr, Treffpunkt: Remise (Th.-Neubauer-Park 3)  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€

## JUNI

- **05.06. Kräuterstunde**  
Treffpunkt: Kräuterhochbeet – Remise (Th.-Neubauer-Park 3), 16:30 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€
- **19.06. Kneipp im Freien** mit Badearzt Dr. Sigurd Scholze  
an der Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle im Lauchgrund, 10 Uhr

## JULI

- **03.07. Kräuterstunde**  
Treffpunkt: Kräuterhochbeet – Remise (Th.-Neubauer-Park 3), 16:30 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€

- **24.07. Kneipp im Freien** mit Badearzt Dr. Sigurd Scholze  
an der Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle im Lauchgrund, 10 Uhr

## AUGUST

- **03.08. Kneippfest an der Gabel Brotterode ab 14 Uhr**  
mit unseren Brotteröder Kneippfreunden, Kneippanlage Gabel (Brotterode)
- **06.08. KV-Vorstandssitzung:** 18 Uhr Remise / Vorbereitung Museumsfest
- **14.08. Kräuterstunde**  
Treffpunkt: Kräuterhochbeet – Remise (Th.-Neubauer-Park 3), 16:30 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€
- **15. AUGUST - TAG DER HEILKRÄUTER**
- **21.08. Kneipp im Freien** mit Badearzt Dr. Sigurd Scholze  
an der Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle im Lauchgrund, 10 Uhr

## SEPTEMBER

- **11.09. Kräuterstunde**  
Treffpunkt: Kräuterhochbeet – Remise (Th.-Neubauer-Park 3), 16:30 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€
- **14.09. Tag der Kur, Tag des Offenen Denkmals, Museumsfest**  
**Sonderausstellung: „20 Jahre Heimatmuseum in Bad Tabarz“**  
Heimatmuseum: Inselsbergstr. 48, 14-17 Uhr
- **23. - 29. SEPTEMBER - EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS**
- **24.09. Kneippverein und Gäste wandern** mit Sabine Schiering  
Anmeldung erbeten: 036259/68344  
Treffpunkt: Remise (Th.-Neubauer-Park 3), 10 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€

- **26.09.** Einladung zur Teilnahme am **Integrativen Sportfest des LSB** in Hildburghausen
- **30.09.** Bibliothek 19 -20:30Uhr | **Workshop**  
Romy Weisheit: „**Ernährung nach Kneipp-aktueller denn je?**“  
Gebühr: Mitglieder 3 €, Nichtmitglieder 5€

## OKTOBER

- **09.10. Kräuterstunde**  
Treffpunkt: Kräuterhochbeet – Remise (Th.-Neubauer-Park 3), 16:30 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€
- **17.10. Lebensordnung | Waldbaden mit Sabine Rosenbusch**  
15-17 Uhr, Treffpunkt: Remise (Th.-Neubauer-Park 3)  
Gebühr: Mitglieder 3€, Nichtmitglieder 5€
- **22.10. KLV: Vorstandssitzung**  
Kneipp-Landesgeschäftsstelle, 16 Uhr
- **23.10. Kneipp im Freien und Abwassern** mit dem Kneippverein und den Kids der Villa Kunterbunt an der Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle im Lauchgrund ab 10 Uhr

## NOVEMBER

- **05.11. KV-Vorstandssitzung:** 18 Uhr, Remise (Th.-Neubauer-Park 3)
- **20. NOVEMBER - TAG DER AUSGEWOGENHEIT**

## DEZEMBER

- **05. 12. Jahresabschlussfeier zum St. Nikolaus**
- **Herzliche Einladung zum Adventskaffee** an den Adventssonntagen (**30.11., 7.12.,14.12. und 21.12.**) jeweils ab 15 Uhr im Heimatmuseum!





## Pflanzen-Heilkräuter

*„Jahrelang habe ich mehr mit Kräutern als mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.*

*Fast sämtliche meiner Tees und Extrakte, Öle, Pulver rühren von früher geachteten Heilkräutern her, welche im eigenen Garten, auf freiem Feld, manchmal ums Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen, Heilkräuter, die meistens keinen Pfennig kosten.“ (Sebastian Kneipp)*

Viele unserer Heilkräuter werden schon seit langer Zeit verwendet. Kneipp war das Heilen mit Pflanzen sehr wichtig, wie sein Zitat bemerkt.

Heilen mit Pflanzen aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und richtig angewandt können Heilpflanzen bei vielen gesundheitlichen Beschwerden helfen.

In den Kräuterstunden sprechen unsere Expertinnen über die Inhaltsstoffe dieser Heilpflanzen, mögliche Rezeptur-Ideen, den Anbau im Garten, das Sammeln in der Natur und beantworten gerne Ihre Fragen!





## Wasser-Hydrotherapie

*„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als das Wasser. Aber ich warne euch vor zu vielen Wasseranwendungen. Die Natur sollte man nicht überladen“!*

*„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein!“ (Sebastian Kneipp)*

Im Rahmen der hochentwickelten Hydrotherapie, die individuell anwendbar ist und sich der Konstitution und Disposition eines jeden Menschen anpassen lässt, dient das Wasser als Träger thermischer, mechanischer und chemischer Reize. Hierdurch werden im Körper Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, des Stoffwechsels und der Muskulatur bewirkt, was insgesamt in der Folge über Adaptionsvorgänge zu einer positiven Regulation führt. Wirkungen sind verbesserte Durchblutung, Entschlackung, allgemeine Entspannung und Abhärtung. Zu dieser Anwendungsform gehören Güsse, Waschungen, Bäder, Wickel und Packungen.

Bad Tabarz lädt zum regelmäßigen Besuch der Arenaris -Kneippkur- Anlage im Lauchgrund ein, Kneipp im Freien mit Badearzt Dr. Scholze! Traditionsgemäß beginnt das Kneippen im Freien bei uns in zeitlicher Nähe des Geburtstages von Kneipp (17. 05. 1821), diesmal am 10. Mai 2025.



## **Bewegung/ Sport**

*„Wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen, sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebrauchen kann. Genauso geht es dem menschlichen Körper“ (Sebastian Kneipp)*

Bewegung beinhaltet das Wechselspiel zwischen Belastung und Ausruhen. Sie ist therapeutisch geplant und sollte aktiv sein. Sie muss dem krankmachenden Bewegungsmangel entgegenwirken, funktionelle Bewegungsstörungen behandeln helfen und das Herz-Kreislauf-System trainieren. Außerdem begünstigt jegliche Form der Bewegung die geistige Leistungsfähigkeit, fördert die seelische Entspannung und stärkt das Immunsystem.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine tägliche individuell abgestimmte Bewegungstherapie von 25-30 Minuten, wozu folgende Maßnahmen gehören könnten: aktive Leistungen wie Wandern, Radfahren und Schwimmen, Bewegungsbäder, allgemeine Gymnastik, Krankengymnastik, Rückenschule und der abgestimmte Einsatz von Sport im Sinne eines Aufbautrainings. Immer sind Ausdauer und Stetigkeit gefordert.

Wandern Sie mit dem Kneippverein und unserer Wanderführerin S. Schiering!





## Ernährung- Ernährungstherapie

*„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche...*

*Was nun die Kost betrifft, so soll eine solche gewählt werden, welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.*

*Wer wollte nicht gerne lange leben und gesund und kräftig sein! Möge man deshalb die rechte Wahl treffen in der Nahrung und in den Getränken und das Wertlose und Schädliche meiden und fliehen!“ (Sebastian Kneipp)*

Kneipp war eine einfache, jedoch hochwertige und frische Ernährungsweise sehr wichtig. Es war für ihn die Basis, damit der menschliche Körper gesund, kräftig und ausdauernd bleibt.

### **Ernährung nach Kneipp- aktueller denn je?**

Doch welche Ernährung ist in der heutigen Zeit angemessen? Welche seiner Ratschläge lassen sich auch heute noch für uns sinnvoll verwirklichen?

In den beiden angebotenen Workshops wollen wir seine Ernährungstipps mit aktuellen Gegebenheiten, auch unter dem Aspekt der darin enthaltenen Vitalstoffe, neuer Forschungen und Umsetzbarkeit im Alltag vergleichen. Zum Thema passende praxisnahe Tipps und Rezepte könnten die Workshops von Silke Grieger und Romy Weisheit abrunden.



## Lebensordnung-Ordnungstherapie

*„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg“ (Sebastian Kneipp)*

Die äußere und innere Lebensordnung sind Kernstück und Klammer der kneipp'schen Ganzheitstherapie. Das Vermeiden von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung ist ebenso bedeutsam wie das Wiedererlangen des seelischen Gleichgewichtes, denn viele Krankheiten haben hier ihren Ursprung. Aktive, ausgewogene und natürliche Lebensgestaltung führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mehr Lebensfreude und Aufnahmefähigkeit für die wesentlichen Dinge im Leben. Dabei steht die Einheit von Körper, Geist und Seele im Einklang mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.

Im Rahmen einer Kneipptherapie erfolgt die Umsetzung durch Orts- und Milieuwechsel, therapeutische Gespräche, Entspannungskurse, Meditation, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen und das **Waldbaden!**

Was macht den Aufenthalt im Wald so besonders? Ganz einfach: der Wald tut gut! Der Mensch ist ein Naturwesen und braucht die Natur. Durch den achtsamen Aufenthalt im Wald mit offenen Sinnen und sanften Übungen finden wir zu innerer Ruhe, Stresshormone werden abgebaut und dies wirkt wohltuend für Leib und Seele. Waldbaden stärkt gleichermaßen das körperliche und seelische Immunsystem. Schon Pf. Kneipp hat Aufenthalte in der Natur und im Wald empfohlen und der nur unweit vom Ortszentrum gelegene, über ausgedehnte Wiesen sich öffnende, Bad Tabarzer Wald lädt uns in idealer Weise dazu ein.



Rückblick - 30 Jahre Kneipp in Bad Tabarz





**Aus der Pressemitteilung der Thüringer Landeszeitung:**

## **Kneippverein Bad Tabarz auf Erfolgsweg**

### **30-jähriges Bestehen – Grund zum Feiern**

| Bad Tabarz. In Bad Tabarz ist eine Vision Realität geworden. Sie lautet: „Kneipp als örtliches Heilmittel“. Das ist für viele zum eigenen gesundheitlichen Vorteil geworden, hat Breitenwirkung erzielt, etwa in Kindergärten und Schulen, sowie Tabarz auf dem Weg zum Kurort gebracht – 2017 sogar den Titel und Status Bad Tabarz.

Mit diesem Ziel waren 1994 Sigurd Scholze und Mitstreiter angetreten. 30 Jahre später stellt der Badearzt und Kneipp-Landesvater fest: „Das war ein Erfolgsweg.“ Am Samstag hat Scholze mit Weggefährten und Freunden Bilanz zu 30 Jahre Kneippverein Bad Tabarz gezogen. Vielen gelte sein Dank, besonders seiner Frau Jutta, die das Kneipp'sche Jahresprogramm und seinen gefüllten Terminkalender mit Nachsicht stets akzeptiert habe. Ihn freue auch, dass Tochter Juliane als Kneipp- und Badeärztin seine Arbeit fortsetze.

Zum runden Vereinsgeburtstag präsentierte er den Gästen im Hotel „Am Burgholz“ eine filmische Rückschau, gedreht vom Tabarzer Verleger Siegfried Nucke. Sie hält Stimmung, aktuelle Reaktionen der Beteiligte fest. Der Film zeige beispielhaft für viele Jahre, wie ein solcher Verein für das Ansehen des Ortes prägend und in seiner Außenwirkung bestimmend sein könne.

Scholze hofft, dass die Motivation, die ihn und sein Mitstreiter seit drei Jahrzehnten und mehr getrieben und beflügelt habe, von Generation zu Generation weitergetragen werde, Bad Tabarz anziehend, schön und gesund mache – Scholze: „ganz im Sinne unseres Altvaters Kneipp“. wifi

## Festveranstaltung am 09.11.2024 mit prominenten Gästen



Landrat Onno Eckert (oberes Bild) und Bürgermeister David Ortmann (unteres Bild 1. v. re.) fanden herzliche anerkennende Worte zu unserem Jubiläum.

Sie stifteten zwei „Baumelbänke“, um am Ort unserer Wahl an die Geschichte des Kneippens in Bad Tabarz zu erinnern. Die übergeben Miniaturdarstellungen (untere Bilder) bekräftigten diese Absicht.





Vertreter  
befreundeter  
Vereine – des  
Tabarzer  
Trachtenvereins,  
Kneippverein  
Friedrichroda und  
Landessportbund –  
waren  
willkommene  
Gäste.







Geladene Gäste und Vereinsmitglieder in freudiger Erwartung.

## Ihre Vorteile als Mitglied im Kneipp-Verein

Für einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von nur drei Euro bekommen Sie Vieles geboten.

Mit Ihrer Mitgliedschaft

- werden Sie zu Mitgliederversammlungen und Veranstaltungen eingeladen
- erwerben Sie das Recht Ihren Vereinsvorstand zu wählen und aktiv im Verein zu wirken
- erhalten Sie jährlich zehn Ausgaben unseres Kneipp-Journals mit vielen Gesundheitstipps und Informationen aus dem Kneippbund
- lernen Sie Kneippanwendungen richtig durchzuführen
- können Sie am Aus- und Weiterbildungsprogramm der Sebastian-Kneipp-Akademie teilnehmen

Ihr persönlicher Kneipp-Ausweis bringt Ihnen außerdem preisliche Vorteile:

- kostenfreier Zugang zu den gesundheitsrelevanten Internetseiten des Kneipp-Bundes
- vergünstigter Mitgliederpreis für Kursangebote des Kneipp-Vereins
- Ermäßigungen für Urlaubsaufenthalte in den Hotels des Kneipp-Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg
- laufender Bezug des Newsletters „Kneipp-Intern Thüringen“

Sie möchten Mitglied werden? Dann wenden Sie sich an die Geschäftsstelle des Kneipp-Zentrums:

Theodor-Neubauer-Park 3, 99891 Bad Tabarz.

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 12-18 Uhr

Telefon: 036259/ 319207

Fax: 036259/ 319180

Mail: [info@kneipp-thueringen.de](mailto:info@kneipp-thueringen.de) / [dr.scholze@kneipp-thueringen.de](mailto:dr.scholze@kneipp-thueringen.de)

# Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

**Kneipp-Verein** .....

ab ..... zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € ..... pro Jahr     Familie € ..... pro Jahr     Fördermitglied € ..... pro Jahr  
 Jugend € ..... pro Jahr     Kind € ..... pro Jahr     Einrichtung/Betrieb € ..... pro Jahr

Name der Einrichtung/des Betriebs .....

Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

ggf. Partner/-in Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

Straße ..... PLZ ..... Ort .....

Telefonnummer (freiwillige Angabe) ..... E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) .....

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

ggf. Kind Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

ggf. Kind Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

ggf. Kind Nachname ..... Vorname ..... geb. am .....

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ort ..... Datum ..... Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter) .....

Ort ..... Datum ..... ggf. Unterschrift Partner/-in .....

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:



# Kaltes Fußbad

**Es hat eine ähnliche Wirkung wie das Wassertreten**

**WICHTIG! Nur mit warmen Füßen durchführen**

## **Geeignet bei:**

- venösen Durchblutungsstörungen
- Krampfadern
- Überhitzung
- Einschlafstörungen
- akutem Gichtanfall im Fußbereich
- akute Prellung im Fußbereich
- Kopfschmerzen
- Nasenbluten
- Sudeck Stadium 1
- Fußmüdigkeit

## **Durchführung:**

Fußbecken oder großen Eimer mit kaltem Wasser füllen (12–18 °C).

Füße eintauchen bis ein Kältegefühl spürbar ist (ca. 15 Sekunden bis 1 Minute je nach Wassertemperatur)

Danach das Wasser nur abstreifen und für Wiedererwärmung sorgen (aktiv z. B. durch Gehen oder passiv ins Bett legen).

## **Vorsicht bei:**

- akuten Harnwegserkrankungen
- frieren und frösteln
- arteriellen Durchblutungsstörungen
- kalten Füße
- akuter Ischiasnervenreizung
- Krampfneigung der Beine



# Kaltes Armbad

Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde

**WICHTIG!** Nicht mit kalten Händen ins kalte Wasser.

## Geeignet bei:

- Abgeschlagenheit
- Müdigkeit
- nervösem Herzrasen, Herzklopfen, Herzstechen ohne organische Herzerkrankung
- Beschwerden an Ellenbogen und Händen zur Schmerzlinderung

## Vorsicht bei:

- Angina pectoris
- organischen Herzkrankheiten
- kalten Hände
- Gefäßkrämpfen

## Durchführung:

Idealerweise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag durchführen.

Armwanne oder Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (12–18 °C).

Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen bis ein Kältegefühl spürbar ist (je nach Wassertemperatur ca. 10–30 Sekunden).

Danach das Wasser nur abstreifen und für Wiedererwärmung sorgen (z. B. durch Armpendeln).

## Tipp:

Bei kalten Händen, rheumatischen Erkrankungen und bei Stoffwechselstörungen ein Wechselarmbad durchführen.



# Warmes Wannenbad

Ein warmes Bad heißt entspannen, genießen, sich wohlfühlen. Doch ein Bad kann noch mehr sein. Durch den Auftrieb führt das Wasser zur Entlastung des Bewegungsapparates, welches bei Gelenkleiden besonders günstig ist.

**Wirkung:** entspannend, durchblutungssteigernd, Haut nimmt die aus Badezusätzen freigesetzten Essenzen auf, je nach Badezusatz auch anregend, trägt zum seelischen Wohlbefinden bei

## **Durchführung:**

Badewanne mit 36–38 °C warmem Wasser füllen.

Dauer ca. 10 Minuten; bei Badezusätzen ca. 15–20 Minuten.

Nach dem Bad ein kurzer kalter Abguss oder kalte Waschung zur Kreislaufnormalisierung.

Anschließende Bettruhe ist nach Vollbädern unbedingt anzuraten.

## **Beliebte Badezusätze sind z. B.:**

Heublume

Fichtennadel

Rosmarin

Thymian

Melisse





# Barfußlaufen / Kneipp-Morgentau

Barfußlaufen, als abgeschwächte Form des Wassertretens, kann überall und zu jeder Zeit durchgeführt werden. Es ist unabhängig von der Jahreszeit. Es kann drinnen und draußen stattfinden.

## Wirkung des Barfußlaufens:

- Abhärtung, Infektanfälligkeit wird verringert
- fördert den sensiblen Input über die Fußsohlen und Reflexzonen im Fuß
- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Förderung des venösen Rückstromes
- Kreislaufanregung

## Nicht anzuwenden:

- bei akuten Nieren-, Blasen- oder Harnwegsinfekten
- bei bestehendem Kältegefühl

## Durchführung:

Barfuß (1–2 Minuten) im taunassen Gras gehen. Anschließend Füße abstreifen und Socken anziehen und durch Bewegung für eine Wiedererwärmung sorgen (Hinweise ab Seite 36).

## *Tipp: Schneegehen*

*Das Barfußgehen im frisch gefallenen Schnee stellt einen starken Reiz dar, der zu Beginn nur Sekunden dauern sollte.*

*Die schnell einsetzende Rötung der Füße zeigt eine starke Gefäßreaktion und das bald einsetzende, langanhaltende Wärmegefühl zeigt eine gesteigerte Durchblutung. Nach dem Schneegehen die Füße gründlich frottieren und durch das Anziehen von Wollsocken für eine Erwärmung sorgen.*





Wir freuen uns auf ihr Mitwirken und eine rege  
Teilnahme an unseren Vereinsangeboten 2025.  
Bleiben Sie gesund!

Ihr Kneipp-Verein Bad Tabarz/Brotterode e.V.

Bildquellen: Peter Ditter, Kneippbund, Dr. Lauterbach-Klinik/ Sonder-Edition 2