

Die fünf Fundamente der Kneipp Bewegung

1. Wasser



Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewußtsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen, harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auch auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstuft. Sie können exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden.

2. Bewegung

Körperliche Aktivität - sinnvoll und dosiert angewendet - setzt angepaßte Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen. Der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem, Verdauungsorgane, oder das Nervensystem werden durch Bewegungstherapie gleichermaßen angesprochen, wie z.B. auch die Psyche, auf die sie einen regulierenden Einfluß hat. Massage unterstützt oder begleitet als "reaktive Therapieform" - oft unentbehrlich - die Bewegung



3. Ernährung



Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch- und Vollkornprodukte, die möglichst vitaminschonend und fettarm zubereitet werden sollen. Mageres Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.

4. Heilpflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben. Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern konnten in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden kann vor beugend und heilend dem Organismus helfen.



5. Lebensrhythmus



Lebensrhythmus und Gesundheitsbildung muß als wichtigster Bestandteil der Kneipp'schen Lebens- und Heilweise angesehen werden. Sie umfaßt eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physischen und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung auf.

Kneipp
VEREIN
Gronau e.V.



KARDIOLOGIE
GRONAU
St. Antonius-Hospital Gronau

**Stadt
Gronau**
Vielfalt erleben

Altenhilfe-Koordinatorin der

www.kneippverein-gronau.de

Kneipp
VEREIN
Gronau e.V.

Kneipp
VEREIN
Gronau e.V.

26. Aktionstag 55plus



Vortrag Herzensangelegenheiten - Ausprobieren!

Eintritt:
Kneipp- und IKK-Mitglieder: frei
Nichtmitglieder: 5,- €

Referent: Dr. Alexander Samol
Chefarzt der Inneren Medizin, Kardiologe

Begrenzte Teilnehmerzahl: 70 Personen
Anmeldungen bis 15. Oktober 2025 unter:
Tel: 0 25 65 / 35 28 oder e-mail: kneippverein-gronau-epe@gmx.de

**Freitag
17. Oktober 2025
14.30 - 17.30 Uhr**

Ort: Walter-Thiemann-Haus
Alfred-Dragsra-Platz 1
48599 Gronau

Grußwort der Veranstalter

Der Kneipp Verein, die Altenhilfe-Koordination der Stadt und die Kardiologie des St. Antonius Hospitals laden Seniorinnen und Senioren zum 26. Aktionstag 55plus ein. Zum Einstieg gibt es nach den Grußworten für die Besucher das gemeinsame Kaffeetrinken um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Unser Programm möchte zeigen, wie soziale Kontakte, verständliche medizinische Informationen und das Ausprobieren neuer Dinge der Gesundheit gut tun können - und wie viel Freude sie ins Leben bringen.

Im Vortrag: „Herzensangelegenheiten“ mit dem Chefarzt und Kardiologen Dr. Alexander Samol, besteht die Möglichkeit Herz-Kreislauferkrankungen kennenzulernen. Sowohl Alarmsignale, Kontaktaufnahme und Maßnahmen werden verständlich dargestellt. Durch ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität sowie den Verzicht auf kreislaufscheidende Gewohnheiten kann man selbst etwas für sich tun.

Erleben Sie neue Erkenntnisse und Freude in der angenehmen Atmosphäre des Walter-Thiemann-Hauses.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Programm

14.30 Uhr

Begrüßung:

Bernd Ahlers, Vorsitzender des Kneipp Vereins
Katrin von Trümbach, Altenhilfekoordinatorin Stadt Gronau

Grußworte der Stadt Gronau

Birgit Tegetmeyer, stellvertretende Bürgermeisterin

Grußworte des Seniorenbeirates,

Rainer Reus, Stadt Gronau

Grußworte des Sportsportverbandes

Gabi Könnemann, Vorsitzende

15.00 Uhr

Gemeinsames Kaffeetrinken

15.30 Uhr

Vortrag: Herzensangelegenheiten

Referent: Dr. Alexander Samol, Kardiologe
Chefarzt der Inneren Medizin

16.15 Uhr

Info-Angebot: Waldbaden-Energie aus der Natur

Referentin: Erna Schuppert Pas, Waldbaden-Kursleiterin

16.30 Uhr

Mitmachangebot: Tanzcocktail

Referentin: Babara Köth-Gahlen,
Übungsleiterin Tanz und Bewegung

16.45 Uhr

Mitmachangebot: Entspannungselemente

Referentin: Johanna Vöcking

17.00 Uhr

Mitmachangebot: Musikalisch bewegt

Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin

17.30 Uhr

Ende der Veranstaltung