

INTERESSANTES



13.07.2025 und 10.08.2025, 11.00h

Meilenweit mit Kneipp

Entlang der Kneippmeile mit Fitnessseinheiten und Atemmeditation gehen.

Dieses Angebot findet regelmäßig 1x im Monat statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, auch Nichtmitglieder sind willkommen.

Treffpunkt ist der Eingang zum Bewegungsparcours, der Beginn der Kneippmeile.

10.07.2025 und 14.08.2025, 16.00h

Klönen, Lachen, Spielen.....etc.

Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, 27432 Bremervörde.

Anmeldung per Mail oder telefonisch zu den Öffnungszeiten.

30.08. und 31.08.2025 von 11.00h bis 18.00h
findet das

Bremervörder Seefest

am Vörder See, mit buntem Rahmenprogramm für die ganze Familie, statt.
(siehe unter www.bremervoerde.de und <https://bremervoerde360.de>)

KURSE, WORKSHOPS

(25220a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 07.07.2025, 8.30-9.15 Uhr, 13x
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 78,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271
oder 0151-61836324

(25224a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 28.07.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(25219a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 29.07.25, 8.45 – 9.45 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

FKT Trockengymnastik

Zeit: Donnerstag, 8.30 – 09.15 Uhr und 9:20-10:05 Uhr
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(25265a) Kräuterspaziergang

Beginn: Samstag 16.08.2025, 10.00 – 12.30 Uhr, 1x
Ort: Treffpunkt Haus am See, Seeseite, Bremervörde
Gebühr: Nichtmitglieder 25,00 € Mitglieder 20,00 €
Referentin: Angela Mikus 04761-6414

(25266a) Fermentieren

Beginn: Samstag 23.08.2025, 10.00 – 13.00 Uhr, 1x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße1, Bremervörde
Gebühr: Nichtmitglieder 36,00 € Mitglieder 30,00 €
Referentin: Angela Mikus 04761-6414

**Alle weiteren Angebote
finden Sie auf unserer Homepage
(www.kneipp-bremervoerde.de).**

News

Juli und August 2025

Kneipp

VEREIN

Bremervörde e.V.

Kneipp-Treff · Buchenstraße 1

27432 Bremervörde

www.kneippverein-bremervoerde.de

info@kneippverein-bremervoerde.de

Liebe Kneipp-Mitglieder!

„Grüne Unholde im Garten“, lautet die Überschrift eines Artikels in einer renommierten Gartenzeitschrift mitten im Heft. Darunter noch eine weitere Kleinere, **Giersch ist der Dschingis Khan der „Unkräuter“**. Huuuch, was sind das denn für Aussagen!! – hatte dieser Schreiberling wohl noch nichts von essbaren Wildkräutern, zu denen der Giersch zweifelsohne gehört, gelesen, bzw. hat diesen auch mit Sicherheit noch nicht probiert, als er den Bericht in der Gartenzeitschrift verfasst hat. Dabei ist Giersch sehr vielseitig verwendbar, ob roh, nicht nur im Wildkräutersalat, als Pesto verarbeitet oder auch als Wildgemüse gekocht. Giersch enthält Bitterstoffe, Mineralstoffe und Vitamine, vor allem Vitamin C. Wer Giersch essen möchte, kann Blätter, Knospen, Blüten und Früchte verzehren. Alles oberirdische dieser Pflanze ist essbar und wenn sie blüht, sieht sie auch noch hübsch aus. Giersch ist tatsächlich auch eine Heilpflanze und kann bei vielerlei Beschwerden eingesetzt werden. Er kann entzündungshemmend, harntreibend und blutreinigend wirken und wird daher von vielen Menschen geschätzt. Auch bei Verdauungsstörungen, wie Verstopfung, kann er helfen, indem er den Stoffwechsel anregt und die Verdauung fördert. Selbst bei Insekten-stichen, Sonnenbrand und Hautirritationen können Giersch, -Umschläge oder -Salben lindernd wirken. Da Giersch **harntreibend und entsäuernd wirken kann, löst er Harnsäure und hilft dem Körper Harnsäurekristalle auszuschwemmen**; was bei einer Gichtkrankung sehr hilfreich sein kann. Bei rheumatischen Erkrankungen kommt es zu Entzündungen in den Gelenken. Hier kann Giersch entzündungshemmend wirken und so Linderung verschaffen. Giersch kann so viel mehr als nur lästiges „Unkraut“ sein. Vielleicht sollte ein jeder Gartenbesitzer darüber nachdenken und auch dem Giersch im Garten seinen Raum bieten. **„Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind“** meinte einst Sebastian Kneipp.



ZUM VORMERKEN

Die diesjährige E-Bike-Tour findet am 6. September 2025
nach Himmelpforten ins Schulmuseum statt. Näheres bitte bei
Margarete Stelling direkt unter: ☎ 0171 – 7522601 erfragen.

TAG DER HEILKRÄUTER

15. August 2025

AKTIONSZEITRAUM 11. – 17. August 2025



Bundesweite Aktion zum Kneippschen Element

Zitat Sebastian Kneipp:

„Mit jedem Schritt und Tritt,
welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen,
begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen,
die für uns höchst nützlich und heilbringend sind“

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippschen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Aktionstage stellen jeweils eines dieser Elemente in den Mittelpunkt und zeigen, wie man gemeinsam für die Gesundheit aktiv werden kann. Die Vorschläge können individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden.

Vorlagen und Informationen gibt es online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Worum es geht...

Der Tag der Heilkräuter soll unseren Blick auf die Kraft der Natur lenken und uns bewusst machen, die Gaben der Natur wahrzunehmen und dankbar zu sein. Außerdem gilt er als Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres.

In vielen ländlichen Gebieten in Deutschland, Österreich und in der Schweiz wird am 15. August eines jeden Jahres die „Kräuterboschenweihe“ (Kräuterweihe) gefeiert. Vielerorts findet die Feier dieser Kräuterbündel in Form von Kräuternfesten und Kunsthandwerkmärkten statt. Üblicherweise werden die Kräuterbündel am Tag zuvor in Gemeinschaft gebunden. Die verschiedenen Kräuter werden dabei häufchenweise auf einen Tisch gelegt, es geht reihum, man nimmt sich Kraut für Kraut und bindet es zu einem Büschel zusammen. Nach jeder Tischrunde ist ein Kräuterbündel vollendet. Am 15. August, Mariä Himmelfahrt, dem Tag der Heilkräuter, werden die Bündel im Gottesdienst geweiht. Um die Bündel zu kreieren, eignet sich meist eine Mischung aus heimischen Kräutern und Blumen aus dem Wald, Wiese oder dem eigenen Garten.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine alle zert. Einrichtungen DER NATUR AUF DER SPUR

Es gibt in Deutschland zahlreiche Kneipp-Gärten oder Heilkräutergärten, z.B. in Kurparks, Botanischen Gärten oder anderen Naturanlagen. Sprechen Sie mit den Verantwortlichen und organisieren Sie im Aktionszeitraum gemeinsam Kräuterführungen, die auf Pflanzen aus Sebastian Kneipps Naturapotheke ausgerichtet ist. Oder bieten Sie einen Spaziergang durch die Natur an – denn auch in unseren Wiesen wächst so manche Heilpflanze. Unter fachkundiger Anleitung lässt sich in der Natur einiges entdecken.

Und es gibt so manche kleinen Helfer am Wegesrand, die bereits Sebastian Kneipp kannte. Nicht umsonst sagte er: „Die Natur ist die beste Apotheke.“ Entdecken Sie, wie viel Kraft so manch Unscheinbares in sich hat. Der Spaziergang lässt sich gut mit einer gemeinsamen Aktion im Anschluss verbinden. Vielleicht eine Tee-Runde mit selbst gesammelten Zutaten – oder ein gemeinsames Kräutersträuße-Binden. Aus Getreide, Wegwarte, Klee, Schafgarbe, Wermut, Beifuß, Ringelblume, Lein, Tausendgüldenkraut, Arnika, Johanniskraut & Co. lassen sich wunderbare Natursträuße zaubern und es bleibt Zeit zum Austausch über die eigenen Heilpflanzen-Erfahrungen.

Die Linde – Heilpflanze des Jahres 2025

Halten sie auf Ihrem Spaziergang durch die Natur doch bewusst Ausschau nach der Heilpflanze des Jahres, der Linde. Obwohl sie in unseren Breiten häufig vorkommt, findet sie kaum Beachtung. Das war übrigens schon zu Sebastian Kneipp so, denn er sagte: „Fast nur noch ältere Leute der alten Schule sammeln die einst so beliebten Lindenblüten. Sie haben ganz recht und mögen nur treu und konservativ bleiben.“ Denn die Linde ist ein wahres Multitalent unter den Heilpflanzen. Ihre Blüten werden als traditionelles Erkältungsmittel angewendet. Lindenblüten wirkt schweißtreibend und können Hustenreiz lindern. Zudem sollen Lindenblüten stressmindernde Eigenschaften haben.

Kneipp-Tipp für Kinder

Lunas Heilpflanzen-Rätsel Wo ich bin, da duftet es wunderbar zitronig. Und ich bin nie allein. Denn da, wo ich mich wohlfühle, sind ganz viele von uns. In der Kräuterspirale fühle ich mich

am wohlsten im unteren Bereich, in dem genügend Wasser vorhanden ist – ganz im Wasser stehen, mag ich übrigens nicht. Wenn ich ein solches Plätzchen für mich gefunden habe, kann ich mich voll entfalten. Meine herzförmigen Blätter haben einen frischen Geschmack, der ein bisschen an Zitrone erinnert. Von Juni bis August ist die beste Erntezeit. Später im Jahr sind meine Blätter nicht mehr so schön zart,

können aber trotzdem noch geerntet werden. Manche kauen gerne ein Blatt von mir als natürlicher Kaugummi. Und die Bienen lieben meinen Nektar. Meine Blüten kannst du jetzt im Juli und August bewundern. Sie sind klein aber fein, meistens weiß, manchmal auch lila.



Und ich kann noch mehr...

Ich bin eine Heilpflanze

Ich habe eine entspannende und beruhigende Wirkung

Bei Bauchschmerzen kann ich eine sehr gute Helferin sein

Ein Tee aus meinen Blättern kann Erkältungen lindern

Ich war schon mal Arzneipflanze des Jahres

Probier mal einen Tee aus meinen Blättern. Jetzt im Sommer schmeckt ein selbstgemachter Eistee richtig gut. Pflücke dafür ein paar Blättchen und wasche sie kurz ab. Gib sie in eine

Teekanne und lasse sie von einem Erwachsenen mit kochendem Wasser aufgießen. Ein paar Minuten muss der Tee nun ziehen, bevor du ihn dann mit Ahornsirup oder Honig abschmecken kannst. Abgekühlt wird daraus ein feiner Eistee für heiße Tage.

Ich bin... die Zitronenmelisse – und du kannst mich wunderbar im Kräuterbeet oder im Topf ansäen und mir zusehen, wie ich wachse und gedeihe.



Social Media Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage

natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!

www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de

Facebook: @kneippbund Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.

KNEIPPSCHER BILDUNGSURLAUB



mit Roswitha Kaiser,
Dozentin im Gesundheitswesen,
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA



Bildungsurlaub Nr. B2412346110

BU: „Ganzheitliche Gesundheitsförderung
nach den 5 Elementen der
Kneipp'schen Gesundheitslehre“

Ablauf/Zeiten:

1. - 4. Tag: 08:30 - 16:00 Uhr
5. Tag: 08:30 - 15:30 Uhr

Termin: 04.08.2025 - 08.08.2025
Wo: Hotel Heikenberg, Bad Lauterberg

Die verbindliche Anmeldung ist bis 6 Wochen vor Seminarbeginn einzureichen. Sie ist formlos, schriftlich, per Fax oder per Email (hier auch ohne Unterschrift) möglich. Durch die Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt. Der Kostenbeitrag des Bildungsurlaubs liegt bei 450,00 € und beinhaltet die Tagungsvergütung, das Praxismaterial und die Skripte. Alle anderen Kosten trägt der/die Teilnehmer*in selbst.

„
Alt wollen sie werden, gesund
wollen sie bleiben, aber etwas tun
dafür wollen sie nicht“

Zitat von Sebastian Kneipp

Bei Interesse oder Nachfragen zu den Terminen und Veranstaltungsorten:

Kontaktieren Sie uns gerne unter:

Kneipp-Bund Landesverband

Niedersachsen-Bremen e.V.

Geschäftsstelle

Jägerstr. 20a, 29221 Celle

Telefon: 05141 978050

Mail: info@kneipp-bund-nds.de

In Niedersachsen haben Arbeitnehmer und Auszubildende einen Anspruch auf 5 Tage bezahlten Bildungsurlaub pro Jahr für die Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen. Dieser Bildungsurlaub dient der beruflichen, politischen und allgemeinen Weiterbildung und ist gesetzlich im Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) geregelt.

Bildungsurlaub

Ein wichtiger Bestandteil der Weiterbildung ist der Bildungsurlaub. Niedersächsische Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben im Jahr grundsätzlich Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz.

Den gleichen Anspruch haben auch Auszubildende und Personen in arbeitnehmerähnlicher Stellung sowie Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub ist, dass die Bildungsveranstaltung von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt worden ist.

https://www.mwk.niedersachsen.de/startseite/kultur_erwachsenenbildung/bildungsurlaub/bildungsurlaub-18802.html