

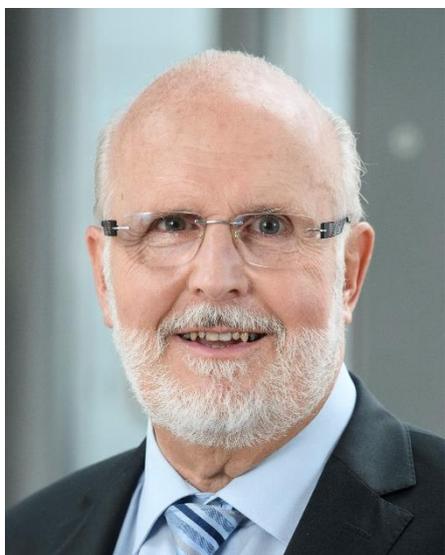
4/2023

Seniorenbrief

des VBE-Bundesverbandes

Sonderausgabe:

Naturheilkunde nach Kneipp



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Schwerpunkt dieser Ausgabe ist die Naturheilkunde von Sebastian Kneipp. Es ist ein Gastbeitrag der Firma Kneipp GmbH.

Außerdem gibt es wieder einen heiteren Beitrag in Sütterlin-Schrift. Auf der letzten Seite informieren wir Sie über unsere geplante VBE-Seniorenreise 2024 nach Havanna.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Max Schindlbeck
VBE-Bundesseniorensprecher

Die 5 Säulen von Sebastian Kneipp

Die Erfahrung, dass es möglich ist, mit eiskalten Bädern eine schwere, damals lebensbedrohliche Erkrankung zu kurieren, war für Sebastian Kneipp ein echtes Aha-Erlebnis. Dies nahm er zum Anlass, die verschiedenen Heilmittel der Natur zu erforschen.

Neben der Heilkraft von Wasser und den Wirkweisen von Heilkräutern setzte sich Sebastian Kneipp intensiv mit weiteren Faktoren rund um die Gesundheit des Menschen auseinander. Das Ergebnis: Seine 5-Säulen-Philosophie. Sie vereint die fünf Säulen Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance zu einem ganzheitlichen Ansatz für gesundes Leben.

Die Kneipp-Philosophie ist heute so aktuell wie nie. Sie fußt auf Grundprinzipien, die nahezu täglich relevanter werden: Leben im Einklang mit der Natur, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit.

Mit der Kneipp-Kur ist die erste der Kneipp-Säulen, das Wasser, sicher auch die bekannteste. Zu einem ganzheitlichen Ansatz für gesundes Leben, wird Sebastian Kneipps Philosophie aber erst durch das Zusammenspiel aller fünf Säulen. Dabei geht es allerdings nie um Selbstoptimierung und Perfektionismus. Nie um Leistungssport, sondern Bewegung. Nie um asketischen Verzicht, sondern gesunde Ernährung. Balance ist der Schlüssel.

Das sind die fünf Säulen;

Säule 1: Wasser

Wasser ist allgegenwärtig: Nicht nur rund zwei Drittel der Erdoberfläche sind damit bedeckt – auch der menschliche Körper besteht zum überwiegenden Teil aus H₂O. Kein Wunder, dass dieses besondere Element einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Schon für Sebastian Kneipp galt der Grundsatz: Wasser und Gesundheit gehen Hand in Hand.

Diese Erkenntnis kam nicht von ungefähr – schließlich konnte sich der Sohn eines bayerischen Webers bereits als Heranwachsender selbst von der gesundheitsfördernden Wirkung des Wassers überzeugen. Über zwei Jahre leidet Kneipp damals an Tuberkulose, als ihm 1849 ein Buch über die Wirkung von Wasser in die Hände fällt. Diesem zufolge ist vor allem kaltes Wasser gesund und hilft gegen Leiden verschiedenster Art.

Grund genug für Sebastian Kneipp, den Selbstversuch in der kalten Donau zu wagen. Das Ergebnis der täglichen Fluss-Bäder: Der Theologie-Student fühlt sich schon bald zunehmend frischer und erholter; nach drei Jahren regelmäßiger Bäder und Wassergüsse verschwindet die Tuberkulose sogar völlig. Und so beginnt Kneipp – mittlerweile zum Priester geweiht – seine gewonnenen Erkenntnisse rund ums Thema „Wasser-Gesundheit“ auch an Patienten anzuwenden. Unter ihnen: eine an Cholera leidende Frau, die er vollständig heilt.

Bundessenioredvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Schnell spricht sich in der Bevölkerung herum, dass der „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp Wasser bei Erkrankungen aller Art einsetzt und mit seinen Anwendungen wahre Wunder bewirkt.

Von Bädern über Güsse bis hin zu Wickeln und Waschungen: Insgesamt gibt es an die 120 Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp. Dabei ist für Kneipp kaltes Wasser das maßgebliche Heilmittel der Wahl, während warmes Wasser meist nur im Wechsel mit kaltem zum Einsatz kommt.

Generell bemerkenswert: Zu Kneipps Zeiten war es keineswegs üblich, sich regelmäßig, geschweige denn mehr als einmal wöchentlich zu waschen. Lange ging man sogar davon aus, dass öffentliche Bäder Krankheiten und Seuchen überhaupt erst verbreiten. Ein Irrglaube, den nicht zuletzt Sebastian Kneipp mit seinen Lehren widerlegen konnte.

Doch wie sieht es eigentlich heutzutage in Sachen Badespaß und Körperhygiene aus? Verschiedenen Umfragen zufolge duschen die meisten Menschen täglich, manche sogar mehr als einmal. Hierbei spielen neben der Reinigung auch Wohlfühlaspekte eine immer größere Rolle. Gerade an hektischen Tagen kann man Körper und Geist mit einer erfrischenden Dusche oder einem entspannenden Bad etwas Gutes tun. Dabei empfiehlt es sich, auf die Wassertemperatur ebenso zu achten wie auf die passenden Duschprodukte oder Badezusätze – von Entspannen über Beleben bis zur Stärkung des gesamten Organismus sind hier kaum Grenzen gesetzt.

Säule 2: Heilkräuter

Die Nase läuft, der Magen zwickt und der Rücken hat sich auch schon mal besser angefühlt ... da ist guter Rat teuer? Das hätte Sebastian Kneipp nicht so stehen lassen. Denn laut seinen Lehren ist gegen so gut wie jedes Leiden ein Kraut gewachsen – und das wortwörtlich.

Jahrzehntelang studierte der Priester und Namensgeber der späteren Kneipp-Medizin über 40 Pflanzen auf ihre Heilwirkung; nach eingehenden Selbstversuchen ergänzte er seine Hydrotherapie schließlich um die Beigabe von Arzneimitteln auf reiner Pflanzenbasis. Ähnlich den Wasseranwendungen sollte die Einnahme der Heilkräuter Sebastian Kneipp zufolge dreifachen Zweck haben: „Ungesunde, kranke Stoffe im Innern aufzulösen, auszuleiten, sodann den Organismus zu kräftigen.“

Ob als Beigabe zu Wickeln, Güssen, Bädern oder Tees: Der Naturheilkundler Kneipp hielt große Stücke auf pflanzliche Inhaltsstoffe. Sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet, konnten die Pflanzen und Kräuter bei seinen Patienten schon bald herrliche, oft große und überraschende Erfolge hervorbringen.“ Für eine bestmögliche Heilwirkung wurde die Phytotherapie meist um Wasseranwendungen erweitert; außerdem empfahl Kneipp in vielen Fällen, verschiedene Kräuter miteinander zu kombinieren – so sollte etwa ein Tee aus Salbei und Wermut bei Magenleiden ebenso reinigend wie stärkend auf das betroffene Organ wirken.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Das Besondere an der Pflanzen-Heilkunde nach Sebastian Kneipp: Die meisten der von ihm empfohlenen Gewächse sind vielerorts heimisch und wachsen vergleichsweise schnell, sodass die Natur-Medizin unproblematisch und kostengünstig verfügbar war. Eine Blüte hatte es Kneipp dabei speziell angetan: die Arnika.

So findet die leuchtend gelbe Blume Einsatz bei allerlei Beschwerden – von Prellungen über Muskelbeschwerden bis hin zu entzündeten Insektenstichen.

Bei der Entwicklung seiner Therapie stütze sich Sebastian Kneipp vor allem auf die Tradition der europäischen Klostergärten. Bereits die frühe Medizin des Mittelalters kannte zahlreiche Heilpflanzen und dokumentierte deren pharmakologische Wirkung. Dass so manche Heilkräuter im Mittelalter über nahezu magische Eigenschaften verfügt haben sollen, dürfte dem damals vorherrschenden Aberglauben geschuldet sein.

In der darauffolgenden Neuzeit wurden Beifuß, Salbei & Co. lange nur zum Würzen oder Konservieren von Speisen genutzt. Erst „Kräuterpfarrer“ Kneipp machte die Bevölkerung des 19. Jahrhunderts wieder mit der ebenso schonenden wie vielfältigen Wirkungsweise pflanzenbasierter Arzneien vertraut.

Doch was macht ein Kraut eigentlich zu einem Heilkraut? Laut Definition darf eine Pflanze als Heilpflanze bezeichnet werden, wenn sie spezielle Inhaltsstoffe aufweist, die der Heilung beziehungsweise Linderung von Krankheiten dienen. Die Inhaltsstoffe können dabei unterschiedlich wirken – zum Beispiel entzündungshemmend (Myrrhe), beruhigend (Johanniskraut) oder abführend (Rhabarber).

Zugegeben: Vielen von uns fällt es heutzutage schwer, in freier „Wildbahn“ eine Pflanze von der anderen zu unterscheiden. Warum also nicht mal an einer Kräuterführung teilnehmen? Dabei führen uns Kräuterprofis durch die Welt der heimischen Wildkräuter und Baumfrüchte und erklären, wie man die natürlichen Zutaten für Essen, Gesundheit oder als Beauty-Booster nutzen kann.

Und noch ein neuer Trend führt uns zurück in die Schatzkammer der Natur: das Hochbeet. Während sich in Gemüsehochbeeten die üblichen Verdächtigen wie Salat, Tomaten, Zucchini & Co. tummeln, bietet ein reines Kräuterbeet die Möglichkeit, Küche und Hausapotheke um viele geschmack- und wirkungsvolle Heilkräuter zu ergänzen.

So lassen sich beispielsweise Anis, Fenchel, Kamille, Thymian und Salbei besonders gut kombinieren, zumal sie allesamt Sonnenanbeter sind.

Kräuter wie Liebstöckel, Melisse und die Knoblauchsrauke mögen es wiederum lieber schattig. Doch ganz gleich, worauf die Wahl auch fällt – getreu der Phytotherapie nach Kneipp gilt: Warum in die Ferne greifen, wenn das Gute wächst so nah?

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Säule 3: Bewegung

Sie baut Stress ab, beugt Krankheiten vor und kann diese sogar heilen. Die Rede ist von der Bewegung: Wer sich regelmäßig sportlich ertüchtigt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes – auch der Geist wird nachhaltig entspannt. Bereits Sebastian Kneipp wusste um den Wert der „vernünftigen Anstrengung“ und deren positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Dabei immer im Mittelpunkt: ein gesundes Maß, das statt Perfektion und Selbstoptimierung vielmehr dein persönliches Wohlbefinden in den Fokus rückt.

Dass ausreichende Bewegung die Gesundheit fördern soll, stellte für viele Zeitgenossen Kneipps ein Novum dar. Wer es sich leisten konnte, war sogar darauf bedacht, möglichst wenig körperlich aktiv zu werden. Eisenbahn, Tram und Velociped – der Vorfahre des heutigen Fahrrads – waren für viele selbst bei kurzen Strecken das Fortbewegungsmittel der Wahl. Eine Entwicklung, die Kneipp durchaus kritisch bewertete; zog er doch die Arbeit und Bewegung in der Natur zu jedem Zeitpunkt den vornehmlich sitzenden Tätigkeiten des Stadtlebens vor.

Besonders Menschen, die sich im Alltag nur wenig bewegen, empfiehlt Kneipp daher: „Daß alle Teile des Körpers in Tätigkeit kommen, damit nicht an verschiedenen Stellen sich schlechte Stoffe ansammeln.“ Dabei gilt es, sowohl den Blutkreislauf anzukurbeln als auch die körperlichen Kräfte zu erhalten und vermehren. Vor allem in der Regelmäßigkeit der Wiederholungen sieht der schwäbische Priester den effizientesten Weg zu mehr Gesundheit durch Bewegung.

Genauso wie die tägliche Arbeit ein Gleichgewicht zwischen körperlicher Überbelastung und Unterforderung finden muss, soll auch die Kneipp Bewegungstherapie Körper und Geist weder überreizen noch unterfordern. Eine große Bedeutung nimmt dem Naturheilkundler zufolge hier der Faktor Licht ein. „Wer in der vollen Tageshelle und in dem schönsten Sonnenschein lebt und sich bewegt, wird das gesündeste Auge bewahren und den gesündesten Körper, soweit das Licht darauf einwirken kann.“ Aber auch der Luft schreibt Kneipp besondere Heilwirkung zu – zumal er schon damals wusste, dass das Einatmen von Sauerstoff für die Blutbildung und -reinigung unerlässlich ist.

Als ideale Outdoor-Aktivitäten galten für Kneipp damals Spaziergänge, Wanderungen, kurze Renneinheiten und körperliche Betätigung, durch die der Kreislauf ordentlich in Schwung gerät. Wichtig: Bei jedweder Tätigkeit sollte der ganze Körper gestärkt werden – gegebenenfalls auch durch unterschiedliche Trainingseinheiten. Um die gesundheitsfördernde Wirkung zu intensivieren, riet er, das Ganze zudem um bewusste Atemübungen zu ergänzen.

Wie bei seinen weiteren Lehren seiner Philosophie legte Kneipp auch bei der Bewegung größten Wert auf ein ganzheitliches Therapiekonzept. Deshalb betrachtete Sebastian Kneipp Bewegung als individuelle Trainingsform – immer abhängig von Alter, Konstitution und beruflicher Belastung des jeweiligen Patienten. Für die damalige Zeit besonders innovativ und vorausschauend: Selbst Kranke konnten in Form von Heilgymnastik an der heilenden Wirkung der Bewegungstherapie teilhaben.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Ogleich sich Kneipp keineswegs als Asket verstand, legte er dennoch Wert auf eine gewisse Konsequenz. Ausreden oder Cheat Days? Fehlanzeige! „Was man will und deshalb sucht, das findet man auch, und man wird sich daher schon eine Gelegenheit verschaffen können, um in vernünftiger Weise seine Körperkräfte zu üben.“

Vom Einkauf zu Fuß über die Gartenarbeit bis zum Treppenlaufen – die Möglichkeiten, sich in Kneipps Sinne körperlich zu betätigen, sind nahezu endlos.

Oder aber man entscheidet sich für die „Zimmergymnastik“: eine Kombi aus Dehnungs-, Hantel- und freien Übungen, bei der sicherlich nicht ganz zufällig Erinnerungen an Cross Fit, Pilates & Co. wach werden.

So oder so: Der Weg zu anhaltender Gesundheit von Körper und Seele führt laut Kneipp über eine natürliche Lebensweise, die Maß hält. Dazu gehört eine sinnstiftende Arbeit genauso wie gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und bewusste Regeneration. Das Zauberwort lautet auch hier: Balance.

Säule 4: Ernährung

Wie ernähre ich mich möglichst gesund? Im Grunde eine simple Frage – auf die eine schnelle Web-Recherche mal eben rund 80 Millionen Antworten liefert.

Dabei muss man die (Ernährungs-)Welt eigentlich nicht neu erfinden. Denn bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts setzte Sebastian Kneipp bei diesem wichtigen Thema vor allem auf Ausgewogenheit, die von allzu vielen Ge- und Verboten absieht.

Vielmehr ging es ihm darum, dass jeder – seiner körperlichen Konstitution entsprechend – einfache, unverkünstelte und nahrhafte Kost zu sich nimmt.

Auch wenn tierische Lebensmittel zu Zeiten Sebastian Kneipps ohnehin selten auf dem Speiseplan standen, hatte der erfahrene Naturheilkundler erstmal nichts gegen den Verzehr von Fleisch einzuwenden – solange auch hier Maß gehalten wurde. Seine Maxime lautete: „Verfahren wir vernünftig und nicht zu einseitig.“

So legte er seinen Patienten zum Beispiel nahe, ausreichend Obst und Gemüse zu essen. Um die Nährstoffe möglichst gut zu erhalten, sei der Verzehr von Rohkost zu bevorzugen.

Besonders die „arbeitende Klasse“ sollte die eiweißreiche Kost zudem um nahrhafte, eiweißarme Lebensmittel wie Brot und Kartoffeln ergänzen. Dabei sah Kneipp im Vollkorn den reinsten Energielieferanten und schrieb die eigene Ausdauer und Kraft vor allem seiner Jugendernährung mit Hafer und Gerste zu. Eiweißfreie Nahrungsmittel – etwa Fette – sind nach Kneipp zwar für einen funktionierenden Stoffwechsel nötig, sollten jedoch maßvoll konsumiert werden.

Weniger is(s)t mehr: Wie bei all seinen Lehren lautete das Zauberwort für Kneipp auch in Sachen Ernährung also „Ausgewogenheit“. Demzufolge barg nicht nur die gemischte Kost große

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Vorteile, sondern auch das regelmäßige Essen. Statt lediglich morgens und abends ausgiebig zu schlemmen, solle man lieber drei- bis viermal am Tag essen – dafür aber kleinere Portionen. Außerdem lege Kneipp Wert darauf, nicht über den Hunger hinaus zu speisen – wer merke, dass er esse, habe schließlich schon zu viel gegessen.

Auch über flüssige Nahrung wusste Kneipp einiges zu erzählen. So gilt für ihn – wenig verwunderlich – Wasser als „bestes aller Getränke“, wenn es darum geht, den Durst wirksam zu stillen. Diesem stehen Getränke gegenüber, die von Menschen auf künstliche Weise aufbereitet werden, also beispielsweise Kaffee, Bier, Wein oder Schnaps. Kommt es bei deren Produktion zu Verfälschungen, sei ihr Nährwert nur mangelhaft bis gering. Dennoch spricht sich der 1821 geborene Oberschwabe nicht gegen gelegentlichen Genuss aus: „Ich bin kein Puritaner und gestatte gern ein Glas Wein oder Bier.“ Arzneikräuterweine könnten überdies sogar – natürlich mäßig genossen – zur Kräftigung und Heilung zahlreicher Leiden beitragen.

Es gehört also gar nicht so viel dazu, Kneipps Ernährungsphilosophie ins Hier und Heute zu übertragen. Seinen Ratschlägen zufolge sollte man etwa schon bei der Zubereitung von Obst und Gemüse darauf achten, es nicht durch übermäßiges Sieden oder Dünsten der natürlichen Nährstoffe zu berauben. Neben der Tatsache, dass es grundsätzlich besser ist, selbst zu kochen, könnte man – in Anlehnung an die Phytotherapie – sogar noch einen Schritt weiter gehen und zum Beispiel verschiedene Gemüse- oder Kräutersorten selbst anbauen.

Vor allem Lebensmittel, die regional beheimatet sind, gedeihen auf Balkon und Garten. Und auch bei Kauf auf dem Wochen- oder Supermarkt sorgt man dafür, dass sich lange Transportwege erübrigen. Nachhaltig – und zwar in Sachen gesundheitsfördernder Wirkung – zeigen sich hier besonders einheimische Superfoods. Wie wäre es beispielsweise mit Leinsamen statt Chia-Samen? Oder Blaubeeren statt Açaí-Beeren? Was auch immer am Ende auf unseren Tellern landet – wir sollten es mit Genuss essen. Oder in den Worten Sebastian Kneipps: „Die Gaumenlust ist es, die die halbe Welt in Bewegung setzt.“

Säule 5: Ausgeglichenheit (Balance)

Arbeit, Alltag, allerlei Erwartungen, Anforderungen en masse – und kaum ein paar Minuten, um mal innezuhalten: Für viele von uns kommt die Entspannung im stressigen Alltag deutlich zu kurz. Dabei ist es gar nicht so schwer, ein Leben in Balance und mit mehr Achtsamkeit zu führen – zumindest nicht, wenn es nach Sebastian Kneipp geht. So lag für den Priester und Naturheilkundler der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben vor allem in der richtigen Lebensordnung. Die Maxime lautete: „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“ Doch was bedeutete für Kneipp Balance oder „Lebensordnung“, wie er es nannte, konkret?

Zu Kneipps Zeiten unterschied sich der Lebensalltag deutlich von unserem heutigen. So war nicht nur schier die gesamte menschliche Existenz untrennbar mit der Ausübung des „Broterwerbs“ verbunden; hinzu kam, dass zu Beginn der industriellen Revolution körperliche Arbeit mangels technischer Hilfsmittel meist Schwerstarbeit bedeutete.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Dementsprechend machten sich die wenigsten Menschen Gedanken über bewusste Ruhezeiten, geschweige denn Achtsamkeit, Self-Care & Co. – was Sebastian Kneipp nicht davon abhielt, auf die Wichtigkeit einer vernünftigen Lebensordnung hinzuweisen. Schließlich war er davon überzeugt, dass ein gesunder Körper (der nicht zuletzt die Lebensgrundlage der schwer arbeitenden Bevölkerung darstellte) und seelisches Gleichgewicht nur durch eine ausgewogene Lebensweise erreicht werden können.

Seinem Werk „So sollt ihr leben“ zufolge ist es hierfür zunächst notwendig, ein möglichst geregeltes Leben zu führen – worunter er vor allem verstand, dass man für sich auch außerhalb der Arbeit einen Lebenszweck definiert.

Parallel dazu solle man sich vernünftig ernähren, „nicht nur was die Wahl der Speisen betrifft, sondern auch was die Zeit des Essens angeht“. Zu guter Letzt seien immer wieder Luft und Bewegung zu suchen, da sie zu einem guten Leben ebenso gehörten wie die Nahrung. Wer dennoch einmal erkrankt, dem rät Kneipp zu seiner Phytotherapie: „... um die Schätze zu finden und zu heben, welche der allgütige Vater in die Natur hineingelegt hat als Heilmittel für die vielfachen Übel des Lebens.“

Körperliche und seelische Gesundheit sind für Kneipp untrennbar verbunden. Er geht sogar so weit zu sagen, dass zahlreiche körperliche Krankheiten ihren Ursprung in einem nervlichen Ungleichgewicht haben. Umso wichtiger sei es, einen Ausgleich zu finden, um die überanstrengten Nerven zu stärken und ihre Kraft zu erhalten. Der Weg dorthin führe über eine möglichst gute Balance zwischen Arbeit und Lebensweise. Thesen, die bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts verdächtig nach der heute postulierten Work-Life-Balance klingen.

Hart arbeitenden Menschen rät Kneipp, sich seine Lehren zur Lebensordnung einzuprägen, da sich mit deren Hilfe ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ressourcen und Anforderungen herstellen lässt; dabei sollte allen menschlichen Regulationsvorgängen Aufmerksamkeit zuteilwerden – den biologischen genauso wie den psychosozialen und den spirituellen.

Weiterer wichtiger Punkt in Kneipps ganzheitlichem Ansatz: Er rät, seine Ernährungstherapie um ausreichend Bewegung sowie entspannende Anwendungen zu ergänzen – wobei man auch hier immer die schonendste und natürlichste Methode wählen sollte. Regelmäßige Bäder oder Wassergüsse bieten Entschleunigung.

Natürlich sind die Arbeitsbedingungen heute kaum noch mit denen vor 100 Jahren zu vergleichen. Und dennoch zeigt sich die Ordnungstherapie nach Kneipp in Zeiten von Digitalisierung, Selbstoptimierung und ständiger Erreichbarkeit aktueller denn je.

So muss es also nicht verwundern, dass gerade in jüngster Zeit Stichworte wie Achtsamkeit, gesunder Schlaf und Selbstfürsorge enorm an Bedeutung gewonnen haben. Doch existiert wirklich die eine Formel für uns alle?

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Fakt ist: Wir Menschen profitieren von festen Strukturen im Leben, da uns diese Sicherheit und Halt vermitteln. Und trotzdem wird es auf die Frage „Was ist seelische Gesundheit?“ die unterschiedlichsten Antworten geben. Deshalb führt kein Weg daran vorbei, immer wieder in sich selbst hineinzuhören und seine individuellen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Denn ganz gleich, ob man in seiner Freizeit am liebsten barfuß durch Bachläufe spaziert, sich frühmorgens einen wohltuenden Kräutertee gönnt, nach Feierabend meditiert oder das wochenendliche Entspannungsbad zelebriert – auf sich selbst zu achten, ist und bleibt der wichtigste Job.

Nähere Informationen gibt es unter www.kneipp.com/de_de/kneipp-wissen/5-saeulen-kneipp/

Kneipp GmbH, Juli 2022

Heitere und nachdenkliche Lehrgeschichten aus früheren Zeiten, geschrieben in altdeutscher Schrift:

Denkwürdige Sprachverwirrung

Im Jahr 1969 wurde in Bayern das 9. Schuljahr eingeführt. Lehrer wurden gebraucht. Damals begann ich nach mehrjähriger Kinderpause und kurz nach dem Umzug an den Untermain wieder zu unterrichten. Ich sollte noch erwähnen, dass ich aus dem Westerwald stamme.

An den Dialekt der Kinder meiner zweiten Klasse hatte ich mich fast gewöhnt, als eine „Besonderheit“ mir einen ungeahnten Lacherfolg brachte.

Vorbereitet hatte ich eine Bewegungseinheit, die das morgendliche Aufwachen, Recken, Strecken, die Körperpflege usw. beinhaltete. Ich begann mit meinem ersten Satz: „**Der Wecker rappelt....**“

Jeder, der im Aschaffener Raum zu Hause ist, kann sich den Lachausbruch der Kinder vorstellen. **Rappeln** hat hier eine ganz andere Bedeutung als im Westerwald. Ich muss wohl sehr entgeistert geschaut haben! Wir hatten dann noch viel Spaß, bis die Kinder mir vorsichtig erklärt hatten, welche Vorstellung mein Satz in ihnen hervorgerufen hatte.

In Zukunft lautete mein Satz: **Der Wecker rasselt.**

Bedeutung des Dialektausdrucks: pinkelt, piselt, macht Pipi.,...

Ingrid Lehr, Januar 2021

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Unkonventionelle Sprachförderung

Im Jahr 1969 wurde in Bayern das 9. Schuljahr eingeführt. Lesern wurde geboten.

Damals begann ich mit unfähigen Kindergeräten und kurz nach dem Umzug an den Unterricht mit den zu unterrichten. Ich sollte mich beweisen, daß ich aus dem Westdeutschland komme.

An den Tischen der Kinder meiner zweiten Klasse hatte ich mich fast gewöhnt, als eine „Lehrerzeit“ mit einem ungewöhnlichen Lesefortschritt begann.

Darüber hatte ich eine Lernzeit, die das morgendliche Aufstehen, Raufen, Streifen, die Körperpflege usw. beinhaltete. Ich begann mit meinem ersten Satz: „Der Mensch regelt...“

Jeder, der im Aufstehbereich Raum zu Hause ist, kann sich den Lesefortschritt der

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Kinder vorstellen. Regeln fast für ein ganz
andere Lektüre als im Westwall.

Ich muß wohl sehr unglücklich gewesen sein!

Wir hatten dann noch viel Spaß, bis die Kin-
der mir vorzeitig abblüht hatten, weil die
Vorstellung mein Satz in ihnen hervorzu-
rufen sollte.

In Zukunft lautet mein Satz: Der Mensch
klopft.

Lektüre über die Platanen: ein Satz,
ein Satz, macht Pigi...

Ingrid Lohr, Januar 2021

Alle Beiträge wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch kann eine juristische Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben nicht übernommen werden. Eine Haftung in diesem Zusammenhang ist ausgeschlossen.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Studienreise für Lehrkräfte i.R. und Interessierte!

Havanna & Zentral-Kuba mit Möglichkeit zur Badeverlängerung Varadero



**Termin 25.03. – 03.04.2024 | Osterferien |
Grundreisepreis € 3.789,- pro Person**

DIE HEIMAT DES TABAKS UND RUMS

Die größte Antilleninsel erwartet uns mit der faszinierenden Metropole Havanna, mit hübschen Kolonialstädten sowie paradiesischen Landschaften. An den Küsten begeistern uns

Meer und Strände, im Landesinneren sehen wir weite Zuckerrohrfelder, Tabak-, Ananas- und Kaffeeplantagen sowie Berglandschaften. Wir lassen uns mitreißen von den Rhythmen der kubanischen Musik und genießen den berühmten Cuba Libre unter karibischer Sonne.

Unser Angebot beinhaltet:

- Flug mit Condor Frankfurt – Havanna, zurück Varadero – Frankfurt in der Economy-Class inkl. Sitzplatzreservierung und Priority Package
- Flughafensteuern und -gebühren inkl. aktuellem Kerosinzuschlag (Stand Oktober 2023: 157 EUR)
- 5 Übernachtungen in einem Hotel der guten Mittelklasse in Havanna
- 6x Frühstück, 6x Mittag- und 2x Abendessen lt. Programm während der Rundreise
- 3 Übernachtungen mit All Inclusive-Verpflegung im Hotel in Trinidad
- Besichtigungen, Ausflüge, Eintrittsgelder und Transfers in einem landestypischen Bus lt. Programm
- RV-Storno- & Reiseschutz – OHNE Selbstbehalt & zum Vorzugspreis*)
- Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise bis zur Ankunft in Varadero
- Digitale Reiseunterlagen
- Touristenkarte zur Einreise nach Kuba
- Reisebegleitung ab / bis Frankfurt

Weitere Informationen sowie die Reiseanmeldung erhalten Sie bei der Bundesseniorenvertretung des VBE

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr. 9, 86470 Thannhausen

Tel. 08281-5655 | Fax: 08281-5676 | E-Mail: m.schindlbeck@vbe.de