

Wellness für jedes Alter

Die Mitglieder des Kneipp-Verein Marl e. V. setzen auf die naturheilkundlichen Erkenntnisse von Sebastian Kneipp.

 Schuhe aus, Strümpfe aus, die Hosenbeine bis über die Knie gekrempelt und hinein ins kühle Nass! Petra Köhler ist seit mehr als fünfzehn Jahren Mitglied im Kneipp-Verein Marl e. V. „Bei gutem Wetter nutze ich das Tretbecken des Vereins zweimal in der Woche“, sagt die 62-Jährige. „Alle reden von Wellness – die Wassertherapie nach Sebastian Kneipp gehört eindeutig dazu“, erklärt Dr. Joseph Herbst (72), 1. Vorsitzender des Kneipp-Verein Marl e. V. Mehr als 150 Jahre ist es her, dass Sebastian Kneipp ein heute längst anerkanntes Naturheilverfahren entwickelte, zu dem mehr gehört als die Wasserkur: „Regelmäßige Bewegung, um bis ins Alter fit zu bleiben, eine vollwertige Ernährung, die heilsame Wirkung von Kräutern und eine geordnete Lebensweise mit regelmäßigen Mahlzeiten und genügend Ruhe“, fasst es der 1. Vorsitzende zusammen.

Das Angebot erweitert

Dabei war Kneipp gar kein Arzt, sondern Pfarrer. Als junger Mann an Tuberkulose erkrankt, gab er der Wasserkur eine Chance. Er nahm Bäder in der kalten Donau, stärkte seine Abwehrkräfte, überwand die Infektion und machte Gesundheit zu seinem Thema. Als traditionelles Wissen und Praxis nach seiner Lehre wurde das Kneippen 2015 in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Bereits seit 1934 ist der Begriff im Duden zu finden. Der Kneipp-Verein Marl e. V. ist einer von bundesweit 600 Kneipp-Vereinen mit insgesamt 160.000 Mitgliedern und damit Teil der größten nicht-kommerziellen Gesundheitsorganisation Deutschlands. Gegründet wurde er vor 35 Jahren: „24 Gleich-



Petra Köhler ist seit mehr als fünfzehn Jahren Mitglied im Kneipp-Verein Marl.

gesinnte trafen sich zunächst zu Wanderungen und zur Wassergymnastik“, erzählt Dr. Josef Herbst aus der Anfangszeit. Die Vereinsanlage am Marien-Hospital gibt es seit dem Jahr 2000. Tretbecken, Armbecken und Sitzgelegenheiten, dazu eine Wiese für Gymnastik und Barfußlaufen durch das Gras oder auf feinem Kiesel, außerdem ein Kräutergarten mit Wissenswertem über die Wirkweise der verschiedenen Pflanzen. Die Anlage am Marienhospital ist für alle offen. „Klinikmitarbeiter kommen in ihrer Mittagspause her, Leute auf Radtouren oder Wanderungen machen hier Halt“, weiß der 1. Vorsitzende, „ich kenne auch eine Gymnastikgruppe, die sich regelmäßig trifft und die Anlage nutzt.“ Wassergymnastik über den Kneipp-Verein Marl ist nach wie vor

beliebt. Das Bewegungsangebot hat sich erweitert: Inzwischen gehören auch Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga, Klangmassage und Walking dazu. Teilnehmen kann jeder, für die derzeit ca. 200 Mitglieder sind sämtliche Veranstaltungen günstiger. Petra Köhler ist nach einem Herzinfarkt über die Koronarsportgruppe in den Verein gekommen und hat nicht nur das Kneippen für sich entdeckt. Bewegung tut gut. Was ebenfalls gut tut: „Die Gemeinschaft“, findet das aktive Mitglied, „Fahrten, Feiern und Kontakte.“ Im April wird gemeinsam die Saison eröffnet, im Laufe des Jahres begegnen sich die Mitglieder nicht nur auf der Anlage und zur Weihnachtsfeier, sondern treffen sich auch zu Wanderungen, diversen Tagesausflügen, zum offenen Singen und bei Vorträgen in Herbst und Winter.

Mehrere Anlagen in Marl

Bewegung an der frischen Luft ist das ganze Jahr über gesund – ein Grund, warum der Verein seine Anlage modernisiert hat: Überdachte Bänke erlauben es nun, sogar bei Regen Schuhe und Strümpfe abzulegen und die Beine nach dem Wassertreten in Ruhe trocknen zu lassen. Wer es ausprobieren möchte: Kneippen eignet sich für jedes Alter! Tafeln auf der Anlage erklären, wie's richtig gemacht wird.

Weitere Kneippanlagen gebe es auf dem Gelände der Paracelsus-Klink sowie im Guido-Heiland-Bad – dort mit Wassertretbecken, Armtauchbecken und Barfußpfad. **Dr. Ramona Vauseweh**

— INFO —

Kneipp-Verein Marl e. V.

Hervester Str. 57 · 45768 Marl
02365 502496 · kneippmarl@online.de
www.kneipp-marl.de



Karin Arns, 2. Vorsitzende, und Dr. Josef Herbst, 1. Vorsitzender, beim Wassertreten. In der Stadt unterhält der Verein mehrere Anlagen.