Jahresbericht 2022

Österreichischer Kneippbund
BUNDESSEKRETARIAT | KUNIGUNDENWEG 10 | 8700 LEOBEN |
+43 (0) 38 42 / 2 17 18 | OFFICE@KNEIPPBUND.AT | WWW.KNEIPPBUND.AT

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT ... 2

DER ÖSTERREICHISCHE KNEIPPBUND ... 3

- **Die wichtigsten Fakten kurz und stichwortartig im Überblick** ... 3
- **Unser Organigramm** ... 4
- **Das Vorstandsteam des Österreichischen Kneippbundes** ... 4
- **Mitglieder des erweiterten Vorstandsteams** ... 4
- **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bundesekretariat** ... 5
- **Unser Ziel – Gesundheitsvorsorge** ... 5
- **Sebastian Kneipp (1821 – 1897)** ... 5
- **Das Kneipp-Gesundheitsprogramm** ... 5
  - Hydrotherapie – das Kernstück des Kneipp-Gesundheitsprogramms ... 6
  - Heilkräuter ... 6
  - Ernährung ... 6
  - Bewegung ... 7
  - Lebensordnung / Lebensfreude ... 7

AKTIVITÄTEN UND SCHWERPUNKTE 2022 ... 8

- **Jahresschwerpunkt Diabetesprävention** ... 8
  - Informationsfolder „Diabetesprävention“ ... 9
  - Sonderausgabe „Diabetes“ unseres Magazins „Kneipp BEWEGT“ ... 9
  - Integration des Themas auf unserer Homepage ... 10
  - Fachvorträge / Vortragsreihe ... 10
- **Die Mitgliederversammlung des Österreichischen Kneippbundes** ... 11
- **Kindergesundheit** ... 12

PUBLIKATIONEN UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT ... 12

- **Magazine** ... 12
  - Kneipp BEWEGT ... 12
  - Kneipp AKTIV ... 13
- **Homepage / Blog** ... 13
- **Medienpräsenz** ... 13

AUSTAUSCH, VERNETZUNG UND GESUNDHEITSPOLITISCHE AGENDEN ... 15

AUSBLICK 2023 ... 15

- **Kneippiade 2023 – Internationale Kneipp-Aktionstage** ... 15
- **Schwerpunktthema Nachhaltigkeit & Umwelt** ... 16

VORWORT

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns. Resilienz, Flexibilität, Durchhaltevermögen und lösungsorientiertes Handeln waren wie schon in den Jahren davor gefragter denn je. Vieles hat sich, nicht zuletzt auch bedingt durch die aktuellen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Herausforderungen, auch in der Kneipp-Bewegung verändert. Neue Kommunikationsformen wie etwa regelmäßige Online-Meetings haben sich etabliert und neue Kooperationschancen aufgetan. Eines ist jedoch unverändert geblieben: *Unsere Mission, uns für die Gesundheitsvorsorge einzusetzen und damit einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen zu leisten!*

Besonders intensiv haben wir uns dieses Jahr mit dem wichtigen Thema Diabetesprävention beschäftigt und mit unseren dazu gesetzten Maßnahmen und Angeboten nicht nur unsere rund 30.000 eingetragenen Mitglieder, sondern auch eine Vielzahl weiterer Menschen aus der Gesamtbevölkerung angesprochen und erreicht. Obwohl Diabetes keine Lebensstilerkrankung ist und auch genetische Faktoren eine wesentliche Rolle spielen, können wir unser Risiko, an Diabetes zu erkranken, durch einen gesunden Lebensstil nach Kneipp positiv beeinflussen. Somit tragen auch unsere rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs mit ihren an die breite Öffentlichkeit gerichteten vielfältigen Gesundheitsaktivitäten und -informationen als wichtige Multiplikatoren schon seit vielen Jahren wesentlich zur Gesundheitsförderung, aber auch zur Prävention dieser Volkskrankheit, bei.

Mit dem Kneipp-Programm und seinen fünf Säulen „Wasser“, „Heilkräuter“, „Ernährung“, „Bewegung“ und „Lebensordnung“ haben wir einen großartigen Werkzeugkasten zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden zur Verfügung. Diesen wertvollen Wissensschatz wollen wir, auch in Zukunft, möglichst vielen Menschen zugänglich machen, denn gerade in Zeiten wie diesen kann es nicht schaden, gut gewappnet zu sein für die Herausforderungen, die Tag für Tag darauf warten, von uns gemeistert zu werden.

Dieser Jahresbericht soll einen Einblick in unsere vielfältigen Aktivitäten im Jahr 2022 gewähren, wobei kein Anspruch auf Vollständigkeit besteht. Wir haben vieles erlebt und erreicht! Wir möchten unser Jahr auf diese Weise Revue passieren lassen und die wichtigsten Punkte möglichst anschaulich mit Ihnen teilen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst
Ihr

Mag. Georg Jillich,
Präsident des Österreichischen Kneippbundes

DER ÖSTERREICHISCHE KNEIPPBUND

Gesundheitsförderung und Prävention zur Stärkung von Körper, Geist und Seele haben in einer krisengeprägten Zeit, die uns momentan alle vor unzählige Herausforderungen stellt, einen ganz besonders hohen Stellenwert. Gesundheitsressourcen wie Resilienz, positive soziale Kontakte oder gesundheitsförderliche Arbeits- und Lebensbedingungen sind demnach aktuell wichtiger denn je. Als führende gemeinnützige Gesundheitsorganisation mit rund **30.000 eingetragenen Mitgliedern**, **sieben Landesverbänden** und **rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich** leistet der Österreichische Kneippbund diesbezüglich seit vielen Jahren wertvolle Arbeit. Auch die Vereinskultur, die eine unentbehrliche Grundsäule unserer Gesellschaft darstellt, prägen wir und unsere Kneipp-Aktiv-Clubs seit jeher entscheidend mit.

Die wichtigsten Fakten kurz und stichwortartig im Überblick

- gemeinnützige, ehrenamtliche, private, überparteiliche sowie überkonfessionelle Gesundheitsorganisation
- Interessensgemeinschaft aller Gesundheitsbewussten
- rund 30.000 eingetragene Mitglieder und viele Interessenten
- rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs und 7 Landesverbände
- Herausgeber des Gesundheitsmagazins „Kneipp BEWEGT“ und des Mitgliedermagazins „Kneipp AKTIV“
- seit über 60 Jahren (1958) Sitz in Leoben
- Grundlage sämtlicher Aktivitäten ist das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit seinen fünf Säulen
- Oktober 2020: Aufnahme des „KNEIPPENS“ ins nationale Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der österreichischen UNESCO-Kommission

Abbildung 1: UNESCO-Urkunde zur Anerkennung des Elements „Kneippen“ als immaterielles Kulturerbe

Unser Organigramm

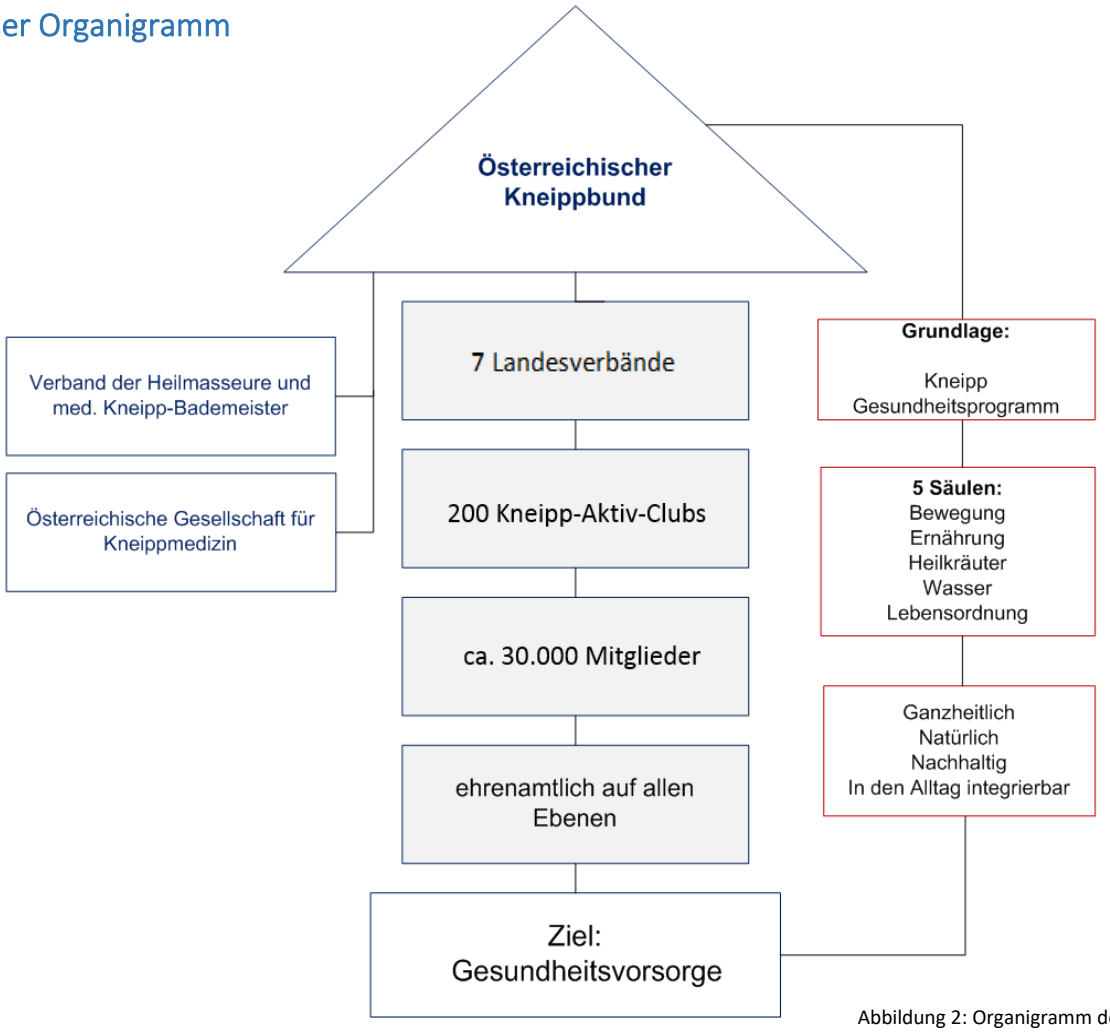


Abbildung 2: Organigramm des Österreichischen Kneippbundes

Das Vorstandsteam des Österreichischen Kneippbundes

- → Mag. Georg Jillich, Präsident
- → Josef Widl, Vizepräsident
- → Christoph Feurle, Vizepräsident
- → Dr. Claudia Nichterl, Vizepräsidentin
- → Franz Eßletzbichler, Bundeskassier
- → Annemarie Warl, Bundesschriftführerin

Mitglieder des erweiterten Vorstandsteams

- → Ulrike Herzig, Vorsitzende des Verbands der Heilmasseure und med. Kneipp-Bademeister
- → Dr. Susanna Pikhart, Chefredakteurin Magazin „Kneipp BEWEGT“
- → Dr. Regina Webersberger, Präsidentin der Österr. Gesellschaft für Kneippmedizin und TEM
- → Dr. Heinz Schiller, Stv. Präsident der Österr. Gesellschaft für Kneippmedizin und TEM

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bundesekretariat

→ Mag. Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes, Geschäftsführer Service Kneippbund GesmbH

→ Angelika Haid, Betreuung der Kneipp-Aktiv-Clubs und Mitglieder, Inseratenbetreuung

→ Martina Seereiner, BA, Projekte, Zertifizierungen, Shop-Betreuung

→ Tamara Tiffner, Buchhaltung, Redaktion „Kneipp AKTIV“, Shop-Betreuung

→ Manuela Ritzinger, MA, Projekte, Pressearbeit

Unser Ziel – Gesundheitsvorsorge

- Wir setzen uns für die Gesundheitsvorsorge ein und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen.
- Wir halten uns in unserer Arbeit und in unseren Leistungen an den Grundsatz der Qualität und stärken durch unser einheitliches Auftreten das Ansehen und das Durchsetzungsvermögen des Kneippbundes.
- Wir motivieren unsere Mitglieder zu einem verstärkten Gesundheitsbewusstsein und übernehmen damit einen wichtigen Beitrag zur sozialen Verantwortung.

Sebastian Kneipp (1821 – 1897)

- Kindheit in großer Armut
- Pfarrer in Bad Wörishofen
- nach Lungenschwindsucht: Selbstversuch mit Tauchbädern in der eiskalten Donau – Heilung
- war umfassend ganzheitsmedizinisch ausgerichtet
- erkannte Bedeutung der Vorbeugung und Eigenverantwortung für die Gesundheit

Abbildung 3: Portrait Sebastian Kneipp (1821 – 1897)

Das Kneipp-Gesundheitsprogramm

- seinerzeit von Sebastian Kneipp entwickelt
- Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden
- bio-psycho-soziales Gesundheitskonzept
- einfach, natürlich, wirksam
- heute noch mindestens so aktuell wie damals
- vieles ist heute wissenschaftlich erforscht und medizinisch begründet

- der entscheidende Erfolg des Kneipp-Gesundheitsprogramms beruht auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller 5 Säulen, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken:

Wasser
Heilkräuter
Ernährung
Bewegung
Lebensfreude

Hydrotherapie – das Kernstück des Kneipp-Gesundheitsprogramms

Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen: kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen. Sie alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen – die eigenen Kräfte des Körpers werden mobilisiert und durch regelmäßiges Training gestärkt.

Abbildung 4: Wassertreten im Kneipp-Becken

Abbildung 5: Heilkräuter

Heilkräuter

Die Verwendung von Heilpflanzen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Zu Kneipps Zeiten war das Wissen um deren Wirkung oft die einzige Chance, um Krankheiten bekämpfen zu können. Sebastian Kneipp erprobte und analysierte das Kräuter-Volkswissen und eigene Erfahrungen.

„Jahrelang habe ich ausschließlich mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.“

(Sebastian Kneipp)

Ernährung

„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“ – Sebastian Kneipp bezog in seine Betrachtungen über die Gesundheit die Ernährung stets mit ein und wusste schon seinerzeit den Wert einer vollwertigen ausgewogenen Kost zu schätzen. Die meisten seiner Ernährungsempfehlungen sind inzwischen wissenschaftlich bestätigt und finden sich in der modernen Ernährungslehre wieder.

Abbildung 6: Gesunde Ernährung nach Kneipp

Bewegung

Wer gesund bleiben will, sollte auch Bewegung in seinen Alltag integrieren! Bewegung ist Leben und für den Erhalt einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter von großer Wichtigkeit. Dabei bedeutet gesunde Bewegung nicht immer gleich Sport – es gibt unzählige Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit.

Abbildung 7: Gesundheitsgymnastik

Abbildung 8: Lebensordnung

Lebensordnung / Lebensfreude

Lebensfreude bedeutet für jeden Menschen etwas anderes! Sebastian Kneipp erkannte sehr früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen. Er hielt die Menschen dazu an, Ordnung bzw. Freude in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund zu werden und sich wohlfühlen zu können, und richtete sein Behandlungskonzept auch danach aus.

Wir dürfen uns über eine steigende Lebenserwartung freuen – doch es geht darum, dieses Mehr an Jahren auch gesund und vital zu erleben, Wohlbefinden und Lebensfreude zu genießen – gerade dafür ist das Kneipp-Programm mit seinen fünf Säulen wunderbar geeignet. Es ist heute noch so aktuell wie damals, ja vielleicht sogar noch mehr. Vieles ist wissenschaftlich erforscht und medizinisch begründet – ob das Kreislauftraining durch die regelmäßigen Kältereize oder deren genauso vorteilhafte Wirkung auf das Immunsystem. Der Trend zu natürlichen Methoden, um bei einfachen Beschwerden Linderung zu finden, führt mehr denn je zu Kneipp, denn: ***„Vorbeugen ist besser als heilen.“ (Sebastian Kneipp)***

AKTIVITÄTEN UND SCHWERPUNKTE 2022

Das Bundessekretariat in Leoben ist die Zentrale aller rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich. Zu den Aufgaben der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bundessekretariat zählen u. a.

- die zentrale Mitgliederverwaltung
- die Unterstützung der Vereine, etwa bei sämtlichen Fragen zur Vereinsarbeit, und das Zurverfügungstellen von verschiedensten Unterlagen, Materialen und Tools dazu,
- die Erstellung von Druckwerken und Informationsmaterialien sowie die Öffentlichkeitsarbeit,
- die Organisation von Veranstaltungen,
- die Agenden (Produktauswahl, Bestellannahme, Produktversand etc.) der Service Kneippbund GesmbH, einer Tochtergesellschaft der Österreichischen Kneippbundes, über die hochwertige Produkte rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden bezogen werden können (https://kneippbund.at/shop/), und die
- Abwicklung verschiedener Projekte.

Im Fokus sämtlicher Aktivitäten des Österreichischen Kneippbundes, seiner Landesverbände und Kneipp-Aktiv-Clubs stehen die **Prävention und Gesundheitsförderung der Bevölkerung**. Durch die Vereine vor Ort wird ein niederschwelliger Zugang zu den Angeboten gewährleistet und das gesellschaftliche Miteinander gestärkt, spielen doch erfüllte soziale Kontakte v.a. hinsichtlich psychischer Gesundheit eine wichtige Rolle.

Die **Kneipp-Aktiv-Clubs**, die zahlreiche Veranstaltungen rund ums Thema Gesundheit anbieten, ehrenamtlich und gemeinnützig, an die **breite Öffentlichkeit** gerichtet, dem Wohl der Allgemeinheit und der Gesundheit zukünftiger Generationen verpflichtet, bieten eine wichtige Austauschplattform und sind **wichtige Multiplikatoren**. Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters, Herkunft und Religion, die nicht zuletzt der Wunsch und die Motivation, der eigenen Gesundheit Gutes zu tun, verbindet, tauschen sich aus, haben Spaß und pflegen im Vereinsleben die Kneipptradition. Dabei wird nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt, sondern auch die Wertschätzung der Natur und unserer Kultur gefördert. Besonders viele Frauen, die durch die Mehrfachbelastung oft an ihre Grenzen stoßen, finden im Kneipp-Vereinsleben nicht nur einen Ausgleich, sondern im Kneipp-Programm auch effektive Möglichkeiten, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Neben klassischen Gesundheitsveranstaltungen (Vorträge, (Kräuter-)Wanderungen, Gymnastik- und Sportangebote, Tanzen, Kochkurse, …) stehen Kulturfahrten, Ausflüge und Reisen, bei denen der kulturelle Austausch gefördert wird, Stadtführungen, Besuche von Ausstellungen etc. im Sinne der kneipp'schen Lebensordnung am Programm.

Das Potenzial der fünf Kneipp-Säulen und der breit gefächerten Angebote in unseren Kneipp-Aktiv-Clubs haben wir 2022 besonders auch dazu genutzt, um wichtige Beiträge im Sinne unseres **Jahresschwerpunktthemas „Diabetesprävention"** zu leisten.

Jahresschwerpunkt Diabetesprävention

Weil Diabetes jeden treffen kann und in Österreich rund 800.000 Menschen direkt und noch viele mehr indirekt von dieser Volkskrankheit betroffen sind (Tendenz steigend), immer mehr jüngere Menschen daran leiden und die Folgen der Erkrankung weitreichend sind, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, umfangreich über dieses wichtige Thema zu informieren, Aufklärungsarbeit zu

leisten und vor allem auch Möglichkeiten zur Prävention und Früherkennung aufzuzeigen. Das Kneipp-Programm mit seinen fünf Säulen sowie die breit gefächerten Angebote in den Kneipp-Aktiv-Clubs bieten eine optimale Grundlage für einen aktiven, natürlichen und gesunden Lebensstil, dem besonders bei der Prävention der Diabetes-Typ-2-Risikofaktoren Übergewicht und Adipositas eine große Bedeutung zukommt.

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Diabetesgesellschaft, Diabetes Austria und dem Verband Österreichischer DiabetesberaterInnen haben wir das Schwerpunktthema umfassend bearbeitet und umgesetzt. Wir freuen uns sehr, dass es uns gelungen ist, nicht nur mit unseren Publikationen und im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit, sondern auch mit interessanten Vorträgen und im Zuge zahlreicher persönlicher Gespräche viele Menschen zu erreichen und das Bewusstsein in Hinblick auf das wichtige Thema zu schärfen.

Informationsfolder „Diabetesprävention“

Zu Jahresbeginn haben wir unseren Informationsfolder „Diabetesprävention“ mit einer Druckauflage von 20.000 Stück produziert. Auch bei der Verteilung vor Ort fungierten unsere Kneipp-Aktiv-Clubs als wichtige Multiplikatoren.

Sonderausgabe „Diabetes“ unseres Magazins „Kneipp BEWEGT“

Außerdem haben wir eine Sonderausgabe unseres Magazins „Kneipp BEWEGT“ dem Thema Diabetes gewidmet (Druckauflage: 36.000 Stück, Umfang: 48 Seiten). Namhafte Expertinnen und Experten bzw. Autorinnen und Autoren haben dieses aus unterschiedlichsten Blickwinkeln beleuchtet und für unsere Leserinnen und Leser übersichtlich und verständlich aufbereitet.

Abbildung 9: Diabetes im Fokus – die erste Sonderausgabe unseres beliebten Gesundheitsmagazins „Kneipp BEWEGT“

Abbildung 10: Folder „Diabetesprävention“ des Österreichischen Kneippbundes

Integration des Themas auf unserer Homepage

Ein eigener Menüpunkt zum Thema auf unserer Website (https://kneippbund.at) wurde erstellt. Interessierte finden hier u.a. wichtige Fakten und Informationen rund ums Thema Diabetes und unsere diesbezüglichen Angebote, weiterführende Links und Ansprechstellen.

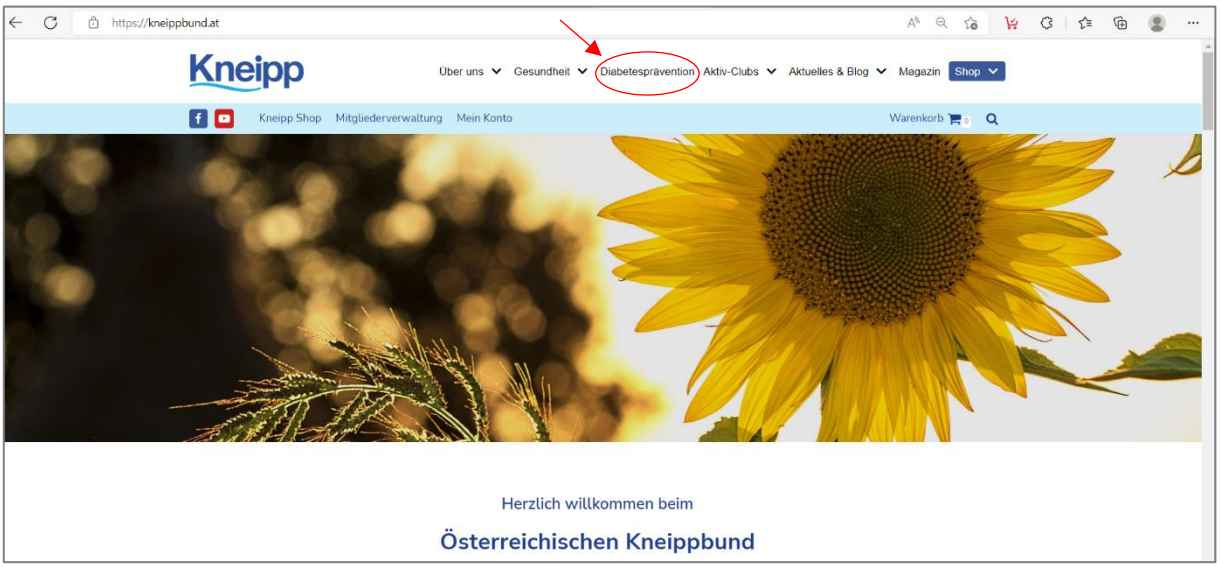


Abbildung 11: Unser Schwerpunktthema – auch online präsent

Fachvorträge / Vortragsreihe

Im Rahmen unserer gut angenommenen öffentlichen Vortragsreihe „Diabetesprävention“, die wir in Zusammenarbeit mit dem Verband Österreichischer DiabetesberaterInnen und den Kneipp-Aktiv-Clubs umgesetzt haben, informierten ausgebildete Diabetesberaterinnen und -berater ausführlich über das Thema und standen den vielen interessierten Besucherinnen und Besuchern bei Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

Auch im Zuge unserer Bundesmitgliederversammlung von 10. – 12. Juni 2022 in Leoben (siehe auch Seite 11) haben wir unser Schwerpunktthema aufgegriffen. In einem interessanten Fachvortrag referierte Frau Dr. Sylvia Judmaier, Leiterin der Diabetesambulanz für Kinder und Jugendliche im LKH Hochsteiermark, dazu.

In der nachstehenden Tabelle finden Sie einen Überblick über die im Rahmen unserer Vortragsreihe organisierten Fachvorträge. Unabhängig davon haben viele unserer Kneipp-Aktiv-Clubs auch selbst viele Vorträge und Aktivitäten rund ums Thema angeboten.

Abbildung 12: Plakatbeispiel zur Vortragsankündigung

Ort	Organisation	Datum	Referent/in
Landeck (T)	KAC Landeck, Anna Pfeifhofer	20. April 2022, 18:30 Uhr	Agnes Loidl
St. Veit (K)	Landesverband Kärnten, Annemarie Warl	20. Juni 2022, 18:30 Uhr	Katharina Fuchs
Linz (OÖ)	KAC Linz, Elfriede Watschinger	28. Juni 2022, 16 Uhr	Bettina Gschaider
Wr. Neustadt (NÖ)	KAC Wr. Neustadt, Heidemarie Mühlendorfer	09. September 2022, 17 Uhr	Iris Wunder, MSc
Stockerau (NÖ)	KAC Stockerau, Ingrid Muck	12. September 2022, 18 Uhr	Gabriele Schreib
Salzburg (S)	KAC Salzburg, Renate Gschaider	12. Jänner 2023, 14 Uhr	Andreas Gsenger
Judenburg (Stmk.)	KAC Judenburg, Franz Perwein	offen	Elke Braunauer

Abbildung 13: Übersicht Vortragsreihe „Diabetesprävention“

Die Mitgliederversammlung des Österreichischen Kneippbundes

Abbildung 14: Das Vorstandsteam des Österr. Kneippbundes

v.l.n.r. Franz Eßletzbichler (Kassier), Christoph Feurle (Vizepräsident), Annemarie Warl (Schriftführerin), Mag. Georg Jillich (Präsident), Josef Widl (Vizepräsident), Ulrike Herzig (Vorsitzende d. Verbands der Heilmasseure und med. Kneipp-Bademeister); nicht am Bild: Dr. Claudia Nichterl (Vizepräsidentin)

Von **10. bis 12. Juni 2022** fand in Leoben die Mitgliederversammlung des Österreichischen Kneippbundes statt. Mehr als 100 ehrenamtliche Kneipp-Funktionäre aus ganz Österreich waren gekommen, um sich zu vernetzen, sich auszutauschen und gemeinsame Zukunftsstrategien zu entwickeln. Bei der Neuwahl bestätigten die Teilnehmer einstimmig Mag. Georg Jillich in seiner Funktion als Präsident und sein Vorstandsteam Josef Widl (Vizepräsident), Christoph Feurle (Vizepräsident), Dr. Claudia Nichterl (Vizepräsidentin), Franz Eßletzbichler (Kassier) und Annemarie Warl (Schriftführerin). Als neue Rechnungsprüfer werden künftig
DI (FH) Horst Hainzl und Mag. Robert Dorn fungieren.

Präsident Mag. Georg Jillich verwies einmal mehr auf den großen traditionellen Kneipp-Wissensschatz und die vielen praxisnahen und gut untersuchten Anwendungsmethoden. Es gelte nun, dieses Wissen in die Zukunft zu transferieren, die diesbezügliche Wahrnehmung in der Öffentlichkeit zu forcieren und den Mehrwert der fünf Kneipp-Säulen für die breite Bevölkerung erlebbar zu machen. Auch die große Bedeutung des Ehrenamtes hob er explizit hervor. Diese bekräftigte in ihrer Begrüßungsansprache auch Gemeinderätin Margit Keshmiri, die ebenso wie Gemeinderat Reinhold Metelko als Vertreter der Stadtgemeinde Leoben die Veranstaltung besuchte. Für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr herausragendes Engagement wurden im Zuge der Mitgliederversammlung die Kneipp-Funktionäre Barbara Hirn, Gertraud Höller, Sylvia Jagschitz, Wkfm. Gerd Krakowitzer und Johanna Marbler geehrt.

Abbildung 15: Bundesmitgliederversammlung 2022

Ein vielfältiges Rahmenprogramm rundete die gelungene Veranstaltung ab. So standen u.a. ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen in unserem Bundessekretariat, eine Wanderung auf die Pampichler Warte mit dem Kneipp-Aktiv-Club Leoben, eine schöne Eröffnungsfeier am Hauptplatz in Leoben bzw. im Arkadenhof, eine Stadtführung, ein musikalischer Festabend und ein feierlicher Gottesdienst am Programm.

Kindergesundheit

Seit vielen Jahren sind Kinder eine wichtige Zielgruppe innerhalb der Kneipp-Bewegung, denn der Grundstein für ein aktives, gesundes Leben im Einklang mit der Natur wird schon in sehr frühen Jahren gelegt. Je früher die Kinder lernen, wie sie Körper, Geist und Seele stärken können und achtsam mit unserer Umwelt und den natürlichen Ressourcen umzugehen, desto besser. **Mittlerweile erreichen wir über unsere 80 zertifizierten Kneipp-Kindergärten und Kneipp-Schulen rund 15.000 Personen!** Es zeigt sich eindrucksvoll, mit welcher Freude die Kinder verschiedenste Maßnahmen rund um die fünf Kneipp-Säulen umsetzen. Da werden liebevoll Kräutergärten angelegt und gepflegt, gemeinsam mit den Kindern eine gesunde Jause zubereitet oder das Immunsystem beim Wassertreten gestärkt – die Kreativität in den Bildungseinrichtungen diesbezüglich ist dabei riesig und die Kinder werden auf spielerische Art und Weise an eine gesunde Lebensweise herangeführt. **Zusätzlich erreichen wir über die Kinder auch deren PädagogInnen, Eltern, Großeltern und andere interessierte Personen, die für unsere Vision eine wichtige und wertvolle Rolle spielen.** In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kneippbund versorgen wir unsere zertifizierten Einrichtungen viermal jährlich mit Arbeitsmaterialien rund um die fünf Kneipp-Säulen. 2022 konnten wir ihnen im Zuge dessen u.a. auch das Minibuch von „Luna & Basti“ (Hrsg. Dt. Kneippbund) zur Verfügung stellen, wo kindgerecht die fünf Kneipp-Säulen und Möglichkeiten zur spielerischen Integration des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes im Alltag aufgezeigt werden. Im nächsten Jahr werden wir einzelne Umsetzungsmodule im Rahmen unseres Schwerpunktthemas (siehe S. 16) ebenfalls speziell dieser Zielgruppe widmen.

PUBLIKATIONEN UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Auch 2022 setzten wir verschiedenste Maßnahmen, um die Wahrnehmung von Kneipp in der Öffentlichkeit zu erhöhen und unsere Mitglieder sowie die breite Öffentlichkeit mit vielerlei wertvollen Informationen rund um Kneipp und die fünf Säulen zu versorgen. Die wichtigsten sollen in den nächsten Abschnitten kurz dargestellt werden.

Magazine

Regelmäßig erscheinen unser Gesundheitsmagazin „Kneipp BEWEGT“ sowie das Mitgliedermagazin „Kneipp AKTIV“. Beide wurden zuletzt mit einer **Auflage von 36.000 Stück** herausgegeben, direkt an unsere Mitglieder und Abonnenten versendet und zusätzlich u.a. im Zuge von Veranstaltungen (Vorträgen, Gesundheitsmessen etc.) verteilt.

Kneipp BEWEGT

Unser hochwertiges Gesundheitsmagazin „Kneipp BEWEGT“ versorgt die Leserinnen und Leser regelmäßig mit aktuellen und praktischen

Abbildung 16: Magazin „Kneipp BEWEGT“ 09-10/2022

Tipps und ausführlichen Informationen rund um die fünf Kneipp-Säulen. Eine Vielzahl an unterschiedlichsten kneipprelevanten Themen rund um die Bereiche Gesundheit, Wohlfühlen, Natur und Umwelt, Medizin und Gesellschaft werden darin verständlich und übersichtlich aufbereitet. Unsere Artikel begnügen sich nicht mit oberflächlichen Betrachtungen, sondern gehen durchaus auch in die Tiefe der jeweiligen Themen. Zusätzlich zu den regulären sechs Ausgaben wurden 2022 zwei Sonderausgaben zu den Themen „Diabetes“ und „Resilienz“ herausgegeben.

Abbildung 17: Magazin „Kneipp AKTIV“ 07-08/2022

Kneipp AKTIV

Das Mitgliedermagazin, in dem die Leserinnen und Leser vor allem viele Fotos und Berichte über die vielfältigen Aktivitäten in den Kneipp-Aktiv-Clubs finden, erscheint sechs Mal jährlich. Es dient u.a. dem Erfahrungsaustausch und den Kneipp-Aktiv-Clubs als Sprachrohr und Ideengeber für die Aktivitätenplanung.

Homepage / Blog

Mit dem Blog auf unserer Homepage (https://kneippbund.at) ist in den letzten beiden Jahren ein dynamisches Medium entstanden, das es uns erlaubt, flexibel und rasch aktuelle Themen aufzugreifen bzw. über aktuelle Ereignisse und Veranstaltungen zu berichten. Das Thema Online-Präsenz soll künftig noch stärker forciert, unsere Homepage umstrukturiert und als wertvolle Gesundheitsplattform etabliert werden. Die Arbeiten dazu sind bereits angelaufen.

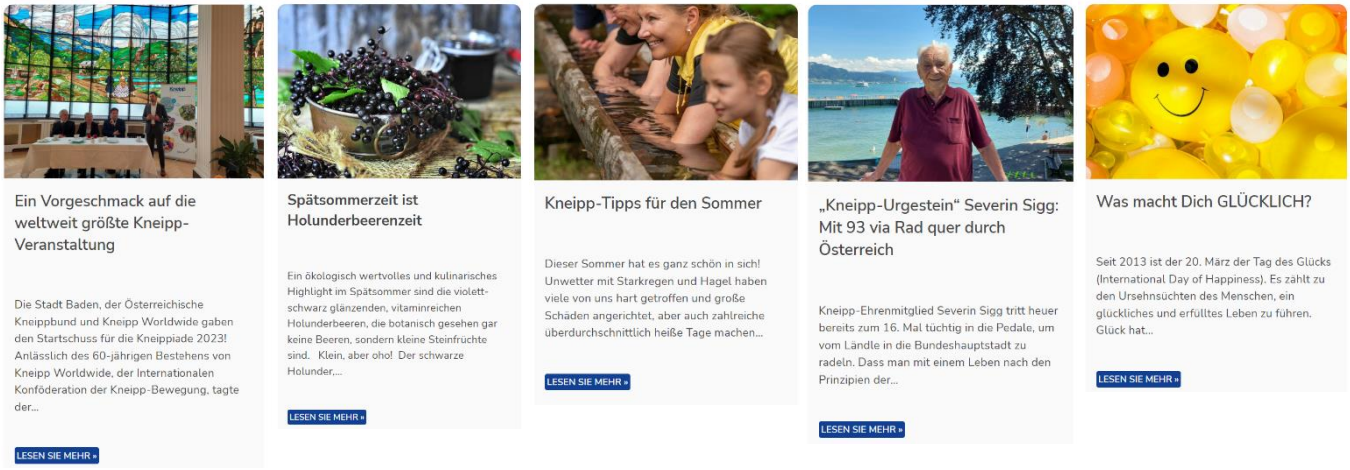
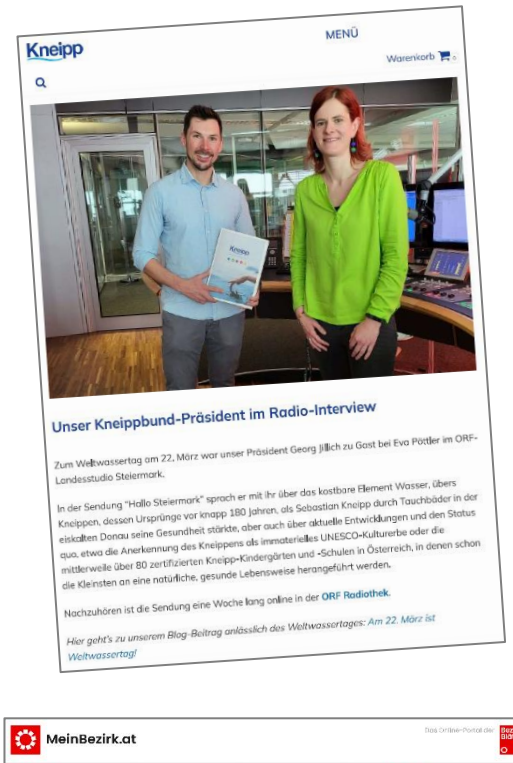


Abbildung 18: Auszug aus unserem Blog

Medienpräsenz

Auch die Pressearbeit zählte zu unseren Aktivitäten im Jahr 2022. Hierzu haben wir auf der nächsten Seite einen kleinen Auszug dargestellt.



Kneipp

MENÜ

Warenkorb

Unser Kneippbund-Präsident im Radio-Interview

Zum Weltwassertag am 22. März war unser Präsident Georg Jillich zu Gast bei Eva Pöttler im ORF-Landesstudio Steiermark.

In der Sendung "Hallo Steiermark" sprach er mit ihr über das kostbare Element Wasser, übers Kneippen, dessen Ursprünge vor knapp 180 Jahren, als Sebastian Kneipp durch Tauchbäder in der eiskalten Donau seine Gesundheit stärkte, aber auch über aktuelle Entwicklungen und den Status quo, etwa die Anerkennung des Kneippens als immaterielles UNESCO-Kulturerbe oder die mittlerweile über 80 zertifizierten Kneipp-Kindergärten und -Schulen in Österreich, in denen schon die Kleinsten an eine natürliche, gesunde Lebensweise herangeführt werden.

Nachzuhören ist die Sendung eine Woche lang online in der ORF Radiothek.

Hier geht's zu unserem Blog-Beitrag anlässlich des Weltwassertages: Am 22. März ist Weltwassertag!

14 LOKALES

DAS PROGRAMM

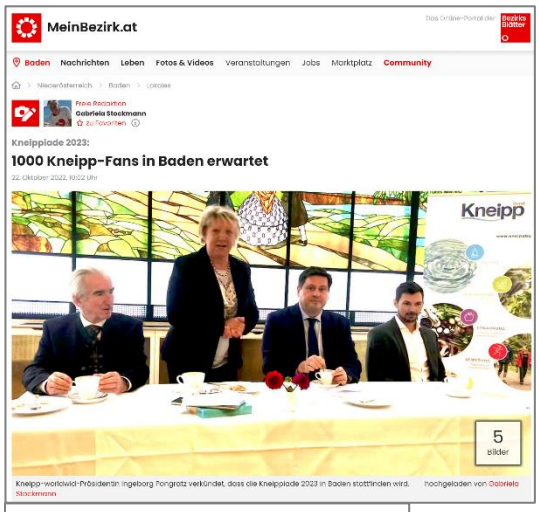
Kneippbund macht sich zukunftsfit

Beim Bundeskongress in Leoben werden die Weichen für die Zukunft der Kneipp-Bewegung gestellt.

30 / Murtal

Kneippbewegung stellt Weichen für die Zukunft

Von 10. bis 12. Juni findet in Leoben die Bundesmitgliederversammlung des Kneippbundes statt, zu der 250 Delegierte erwartet werden.



MeinBezirk.at

Baden Nachrichten Leben Fotos & Videos Veranstaltungen Jobs Marktplatz Community

Kneippiade 2023:

1000 Kneipp-Fans in Baden erwartet

22. Oktober 2022, 10:02 Uhr

Kneipp-Worldwid-Präsidentin Ingeborg Pongratz verkündet, dass die Kneippiade 2023 in Baden stattfinden wird. hochgeladen von Gabriela Stockmann

BADEN. Die Kneippiade 2023 wird in Baden stattfinden. Rund 1000 Gäste aus aller Welt werden dazu erwartet. "Unsere Stadt widerspiegelt perfekt die fünf Säulen der Kneipp-Bewegung", begründet Bürgermeister Stefan Szirucsek, warum die Wahl auf Baden gefallen ist. "Die fünf Säulen sind Wasser - Heilkräuter - Bewegung - Ernährung - Lebensfreude. Unter anderem wird im Rahmen der Kneippiade, die von 18. bis 21. Mai 2023 bei uns stattfindet, auch unsere therapeutische Landschaft erlebbar gemacht."

Kneippanlage im Gutenbrunner Park

So wird zum Beispiel im Gutenbrunner Park der Spatenstich für eine kleine Kneippanlage mit Arm- und Fußbecken und Pfaden stattfinden, berichtet Angela Stöckl-Wolkerstorfer, Obfrau von KneippAktiv Baden mit rund 200 Mitgliedern. Die Kneippanlage wird etwa 30.000 Euro kosten. Im Bezirk gibt es außerdem auch in Bad Vöslau einen Kneipp-Verein mit an die 100 Mitgliedern. Das zeigt, dass die berühmten "Wasserkuren" des Pfarrers Sebastian Kneipp 1821 - 1897) auch hierzulande viele Anhänger haben.

Kneippen ist weltweit "in"

Doch nicht nur hierzulande. Kneippen ist längst eine weltweite Bewegung geworden, berichtet die Präsidentin von Kneipp Worldwide, Ingeborg Pongratz. Auch in Südkorea und Südafrika verbreitet sich der Gedanke des ganzheitlichen gesunden Lebens rund um die gelegentlichen "kalten Duschen" rasant. Auch in 480 Kindergärten in Deutschland wird gekneippt, ebenso wie in 80 Seniorenheimen. Pongratz: "Abends ein Fußbad oder ein Knieguss erspart den Senioren erwiesenermaßen Schlafmittel."

Im Rahmen der Kneippiade 2023 wird das 60-Jährige [illegible] Kneipp Worldwide gefeiert. Dass die W[illegible] men eines kleinen Kongresses hier vor[illegible] www.kneippiade.com findet man Tick[illegible] Veranstaltungen (Eröffnung im Casino [illegible] "Für den Ansturm internationaler Gäste [illegible] rismusdirektor Klaus Lorenz und verwei[illegible] "Gäste-Shuttles", mit dem nun die Gäst[illegible] ren gebracht werden können und so ni[illegible] wiesen sind.

WOCHE STEIERMARK • 15./16. JUNI 2022

8 LOKALES

Mehr ‚Rampenlicht' für die Kneipp-Bewegung

Bei der Bundesmitgliederversammlung in Leoben wurde die Zukunftsstrategie des Kneippbundes fixiert.

Leobener Delegierte: Walter Ondrich, Aktiv-Club-Vorsitzende Waltraud Ruth, Barbara Hirn, Wolfgang Gaube (v.l.) mit dem Maskottchen „Rasti".

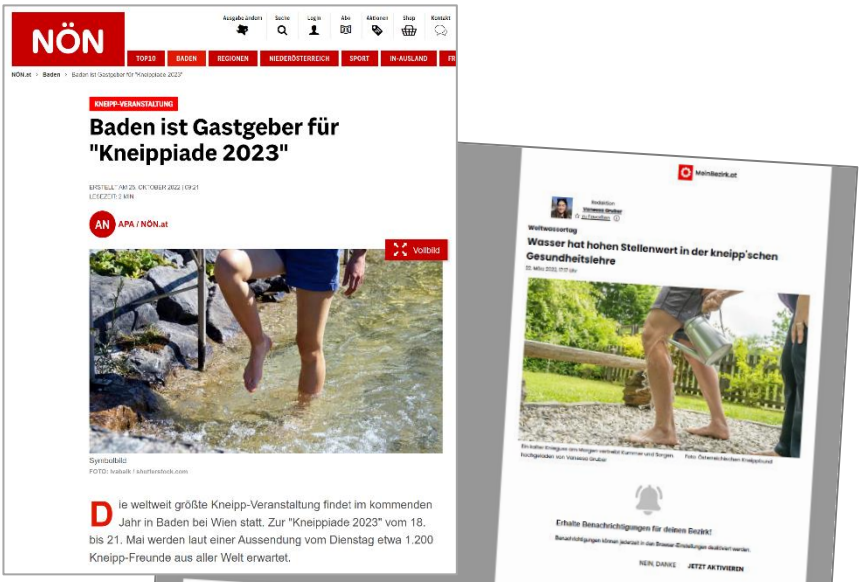
Leoben wurde zur Kneipp-Hauptstadt

Für die 150 Delegierten der dreitägigen Kneipp-Bundesmitgliederversammlung (siehe nebenstehenden Bericht) zeigte sich die Stadt Leoben von ihrer bestem Seite. Einen schönen Blick auf die Universitätsstadt bot eine Wanderung über die Massenburg zur Pampichlerwarte. Beim Abendempfang im Arkadenhof und in der Weinlaube „Schwarzer Hund" fanden steirische Kulinarik und Gösser Bier regen Zuspruch. Der Kongress selbst ging im neuen Live Congress über die Bühne. Mit einem Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche St. Xaver und anschließender Agape fand die Veranstaltung ihren Abschluss. Die Vorbereitung und Organisation der Großveranstaltung wurde vom Team des Kneipp-Bundessekretariates Angelika Haid, Tamara Tiffner, Martina Seereiter, Manuela Bitzinger unter der Regie von Präsident Georg Jillich und der Leobener Kneipp-Aktiv-Club-Vorsitzenden Waltraud Ruth perfekt umgesetzt.

LEOBEN. „Wir bleiben unseren Werten treu. Der Erhalt des Ehrenamtes in den regionalen Strukturen stellt die Basis des breiten Gesundheitsangebotes dar. Unsere Aufgabe besteht darin, praktisches Wissen zu vermitteln, damit die breite Bevölkerung den Mehrwert der fünf Kneipp-Säulen erleben kann", berichtete Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes, bei der Bundesmitgliederversammlung im Live Congress Leoben.

Es müssten neue Möglichkeiten gefunden und genützt werden, um den Kneippbund in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken, so Jillich. Es gehe, neue Personengruppen außerhalb der Kneippfamilie anzusprechen und diese zu Interessenten beziehungsweise in Folge zu neuen Mitgliedern zu machen. Die vorbildliche Arbeit der Funktionäre und Übungsleiter müsse noch sichtbarer gestaltet werden, um den Reichtum an Wissen und Erfahrungen mit möglichst vielen neuen Personen zu teilen.

Intensiv beschäftigen wird sich der Bundesvorstand mit der Zukunft der Kneipp-Zentrale in Leoben-Göß. Sollte es tatsächlich zu einer Veräußerung der Immobilie kommen, werde Leoben aber weiterhin Standort der Bundesgeschäftsstelle bleiben. WG



NÖN

TOP10 BADEN REGIONEN NIEDERÖSTERREICH SPORT IN-AUSLAND

KNEIPP-VERANSTALTUNG

Baden ist Gastgeber für "Kneippiade 2023"

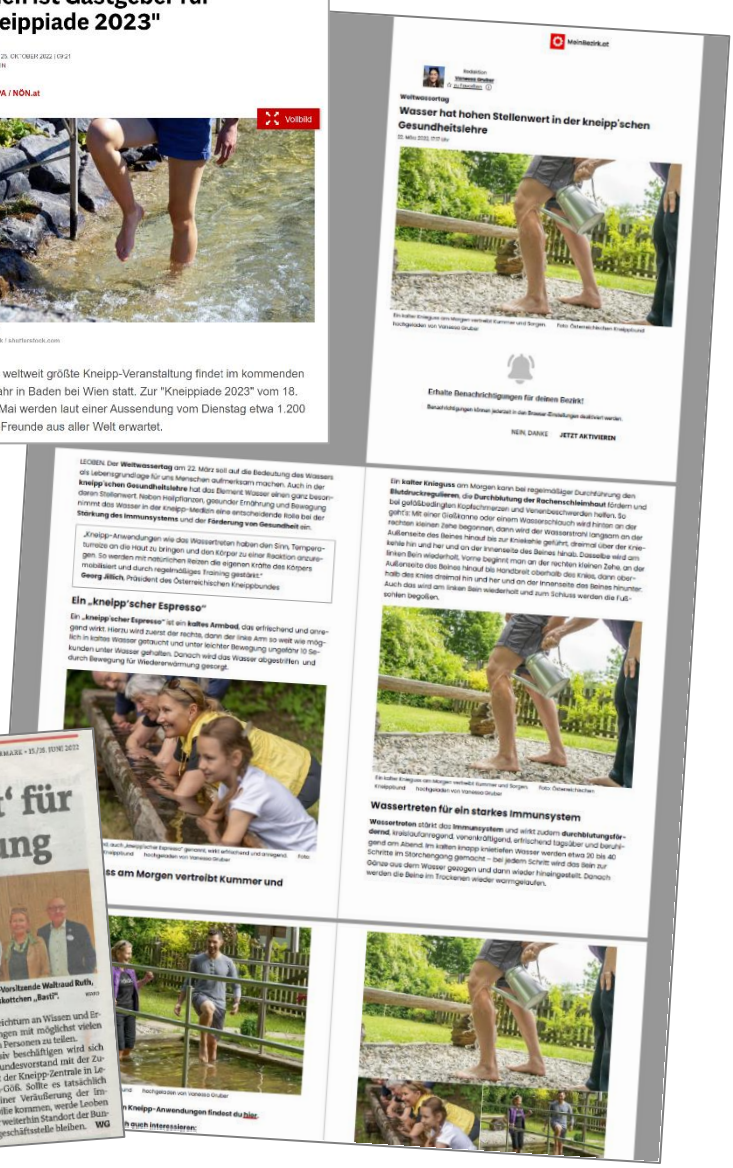
ERSTELLT AM 25. OKTOBER 2022 | 09:21
LESEZEIT: 1 MIN

APA / NÖN.at

Vollbild

Symbolbild
FOTO: kobalt / shutterstock.com

Die weltweit größte Kneipp-Veranstaltung findet im kommenden Jahr in Baden bei Wien statt. Zur "Kneippiade 2023" vom 18. bis 21. Mai werden laut einer Aussendung vom Dienstag etwa 1.200 Kneipp-Freunde aus aller Welt erwartet.



MeinBezirk.at

Weltwassertag

Wasser hat hohen Stellenwert in der kneipp'schen Gesundheitslehre

Erhalte Benachrichtigungen für deinen Bezirk!

NEIN DANKE JETZT AKTIVIEREN

LEOBEN. Der Weltwassertag am 22. März soll auf die Bedeutung des Wassers als Lebensgrundlage für uns Menschen aufmerksam machen. Auch in der kneipp'schen Gesundheitslehre hat das Element Wasser einen ganz besonderen Stellenwert. Neben Heilpflanzen, gesunder Ernährung und Bewegung nimmt das Wasser in der Kneipp-Medizin eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems und der Förderung von Gesundheit ein.

„Kneipp-Anwendungen wie das Wassertreten haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen. So werden mit natürlichen Reizen die eigenen Kräfte des Körpers mobilisiert und durch regelmäßiges Training gestärkt."
Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes

Ein „kneipp'scher Espresso"

Ein „kneipp'scher Espresso" ist ein kaltes Armbad, das erfrischend und anregend wirkt. Hierzu wird zuerst der rechte, dann der linke Arm so weit wie möglich in kaltes Wasser getaucht und unter leichter Bewegung ungefähr 10 Sekunden unter Wasser gehalten. Danach wird das Wasser abgestreift und durch Bewegung für Wiedererwärmung gesorgt.

Ein kalter Kneipp'scher Espresso" genannt, wirkt erfrischend und anregend. Foto: Kneippbund hochgeladen von Vanessa Gruber

Ein kalter Kneiguss am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen

Ein kalter Kneiguss am Morgen kann bei regelmäßiger Durchführung den Blutdruckregulieren, die Durchblutung der Rachenschleimhaut fördern und bei gefäßbedingten Kopfschmerzen und Venenbeschwerden helfen. So geht's: Mit einer Gießkanne oder einem Wasserschlauch wird hinten an der rechten kleinen Zehe begonnen, dann wird der Wasserstrahl langsam an der Außenseite des Beines hinauf bis zur Kniekehle geführt, dreimal über der Kniekehle hin und her und an der Innenseite des Beines hinab. Dasselbe wird am linken Bein wiederholt. Vorne beginnt man an der rechten kleinen Zehe, an der Außenseite des Beines hinauf bis Handbreit oberhalb des Knies, dann oberhalb des Knies dreimal hin und her und an der Innenseite des Beines hinunter. Auch das wird am linken Bein wiederholt und zum Schluss werden die Füßsohlen begossen.

Ein kalter Kneiguss am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Foto: Österreichischen Kneippbund hochgeladen von Vanessa Gruber

Wassertreten für ein starkes Immunsystem

Wassertreten stärkt das Immunsystem und wirkt zudem durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, venenkräftigend, erfrischend tagsüber und beruhigend am Abend. Im kalten knapp knietiefen Wasser werden etwa 30 bis 40 Schritte im Stärchengang gemacht – bei jedem Schritt wird das Bein zur Gänze aus dem Wasser gezogen und dann wieder hinabgestellt. Danach werden die Beine im Trockenen wieder warmgerieben.

Ein kalter Kneiguss am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Foto: Kneippbund hochgeladen von Vanessa Gruber

Kneipp-Anwendungen findest du hier.

Mehr zum Kneipp-Anwendungen finden Sie auch hier.

Abbildung 19: Auszug Pressespiegel (ORF Radio Stmk., Kleine Zeitung, WOCHE STEIERMARK, MeinBezirk.at, NÖN)

AUSTAUSCH, VERNETZUNG UND GESUNDHEITSPOLITISCHE AGENDEN

Abbildung 20: Die Delegation von Kneipp Worldwide im Plenarsaal des Europäischen Parlaments © Kneipp Worldwide

Erfahrungsaustausch, überregionale und (inter-) nationale Zusammenarbeit und Vernetzung mit anderen Playern im Gesundheitsbereich, aber auch in Politik und Wirtschaft sind wichtige Erfolgsfaktoren unserer Arbeit. So sind wir unter anderem gut vernetzt im internationalen Verband der Kneipp-Bewegung **„Kneipp Worldwide“** und mit den Kneipp-Kollegen aus unseren Nachbarländern. Gemeinsam mit seinen Kneipp-Worldwide-Präsidialratskolleginnen und -kollegen führte Kneippbund-Präsident Mag. Georg Jillich etwa im Zuge einer **Delegationsreise nach Brüssel** im Juni 2022 Gespräche mit Politikern und Kommissionsvertretern. Im September nahm er am **Festakt 125 Jahre Kneipp-Bund Deutschland** in Berlin teil. Auch im Rahmen des **Praeveniere Gesundheitsforums** konnte unser Präsident seine Expertise einbringen. Der Austausch mit politischen Vertreterinnen und Vertretern auf Landes- und Bundesebene, um den wir stets bemüht sind, soll sicherstellen, dass Synergien genutzt und sämtliche wichtige Aspekte im Sinne der optimalen Erreichung gemeinsamer Ziele bei der Umsetzung unserer Agenden und Schwerpunktthemen berücksichtigt werden können.

AUSBLICK 2023

Auch im nächsten Jahr haben wir viel vor! Mit der „Kneippiade“ dürfen wir die größte internationale Kneippveranstaltung bei uns in Österreich ausrichten. Auch das Schwerpunktthema 2023 steht bereits fest – so werden wir uns verstärkt dem Thema „Nachhaltigkeit & Umwelt“ widmen und vielerlei Maßnahmen und Aktionen dazu umsetzen.

Kneippiade 2023 – Internationale Kneipp-Aktionstage

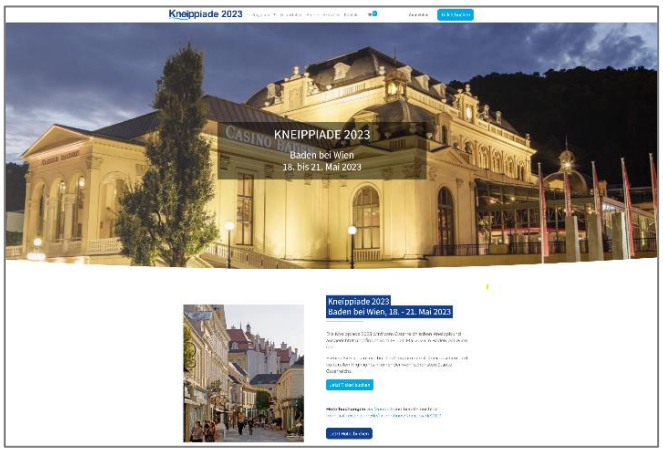


Abbildung 21: Auszug Kneippiade-Homepage (www.kneippiade.com)

Die Kneippiade, auch **„Internationale Kneipp-Aktionstage“** (I.K.A.T.) genannt, ist eines der wichtigsten Projekte von Kneipp Worldwide, dem internationalen Verband der Kneipp-Bewegung. Sie findet an wechselnden Austragungsorten meist alle zwei Jahre statt. Teilnehmer aus aller Welt haben dabei die Gelegenheit, die fünf Elemente nach Sebastian Kneipp kennenzulernen und zu erleben. 2023 wird diese internationale Großveranstaltung zu **von 18. bis 21. Mai** zu Gast in Österreich sein und vom Österreichischen Kneippbund in der Kurstadt Baden bei Wien ausgerichtet. Rund 1.200 nationale und internationale Kneipp-Mitglieder und -Funktionäre kommen zusammen, um zu tagen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Ein buntes Programm aus kneipp’schen und kulinarischen Highlights in einer der schönsten Städte Österreichs wartet auf alle Kneipp-Freunde und auf die, die es noch werden wollen. Alle Infos unter www.kneippiade.com.

Schwerpunktthema Nachhaltigkeit & Umwelt

Das Thema Nachhaltigkeit bzw. die Bewusstseinsbildung zur **Wahrung und Achtung der Vielfalt und Schätze unserer Natur und zum ressourcenschonenden Umgang** spielen bei unserer Arbeit stets eine wichtige Rolle, sind doch natürliche Ressourcen wie Wasser, gesunde Luft, Heilkräuter und regionale, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel Grundelemente des Kneipp-Programms mit seinen fünf Säulen. Im kommenden Jahr rücken wir dieses wichtige Thema noch mehr in den Fokus. Der Themenschwerpunkt „Nachhaltigkeit & Umwelt“ deckt sich auch sehr gut mit den vielen Herausforderungen unseres Alltags. Unwetter, Ernteeinbußen und Gletscherschwund sind nur Beispiele. Hier sehen wir ebenfalls eine große Chance, auf vielen Ebenen wirksame Initiativen setzen zu können.

Folgende Umsetzungsmodule haben wir dazu geplant:

Zielgruppe Kinder

1.) Nachhaltigkeitsquiz für Kindergärten
2.) Pixi-Buch „Luna und Basti“ (Teil 3)
3.) Nachhaltigkeits-Bastel-Box
4.) KIGA-Arbeitsmaterial

Zielgruppe „Öffentlichkeit“

Zentrale Maßnahmen

1.) Infoflyer Umwelt / Nachhaltigkeit
2.) Sonderausgabe unseres Gesundheitsmagazins „Kneipp BEWEGT“ zum Schwerpunktthema „Nachhaltigkeit & Umwelt“
3.) Online-Aufklärungsveranstaltungen zum Thema Mülltrennung
4.) Organisation regionaler Maßnahmen

Regionale Umsetzung

5.) „Kneipp on Tour“ Roadshow durch ganz Österreich
6.) Vortragsreihe in den Bundesländern
7.) Repair Café
8.) Müllsammelaktion