



Interview mit Uta Hildt vom Kneipp-Verein Regensburg

# Kneippen

## Viel mehr als nur ein Schritt ins kalte Wasser

Kneippen – was die meisten Menschen mit Waten in kaltem Wasser verbinden, stellt für andere eine ganz eigene Lebenseinstellung dar. Sie leben nach den Prinzipien, die Sebastian Kneipp vor über 100 Jahren aufgestellt hat und richten ihr Leben nach dieser ganzheitlichen Methode zur Förderung und zum Erhalt der Gesundheit. Uta Hildt ist Geschäftsführerin vom Kneipp-Verein in Regensburg, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zu einer gesünderen Lebensweise zu animieren und ihnen beim Aktiv-werden zu helfen. „Die deutsche Kneippbewegung ist die größte Bürgerinitiative zur Förderung der Gesundheit in Deutschland“, sagt sie. „Und darauf sind wir sehr stolz.“ Wir haben uns mit ihr getroffen und über das Kneipp-Prinzip und den Kneipp-Verein Regensburg gesprochen.

Es herrscht schon reger Betrieb im Büro des Kneipp-Vereins Regensburg, als ich zur vereinbarten Zeit zum Interview mit Geschäftsführerin Uta Hildt eintreffe. Renate Werber, Vorstandsmitglied und Schatzmeisterin des Kneipp-Vereins, sitzt schon fleißig tippend am Computer, und Heidi Bielke, freiwillige Mitarbeiterin, widmet sich organisatorischen Tätigkeiten. „Frau Werber und Frau Bielke sind zwei von mehreren Ehrenamtlichen, die unsere Arbeit unterstützen“, erklärt mir Uta Hildt, während sie uns eine Tasse heißen Waldfrüchtetees einschenkt. „Ohne ihre Hilfe und die der vielen anderen ehrenamtlichen Mitarbeiter würde der Kneipp-Verein gar nicht funktionieren.“ Auf mich machen die drei gutgelaunten Damen den Eindruck eines perfekt eingespielten Teams und noch bevor ich meinen ersten Schluck Tee schlürfe, fühle ich mich schon total wohl.

„Unser Kneipp-Verein ist ein Verein zum Mitmachen und Aktiv-werden“, beschreibt Uta Hildt den Kneipp-Verein Regensburg. Die Gründung im Jahre 1920 sei vom ersten Kneipp-Verein Deutschlands in Bad Wörishofen angeregt worden. Ganz nach Kneipps Grundsatz „Meine Lehre soll allen Leuten zugänglich sein“ schuf man den Kneipp-Verein Regensburg, um den Menschen dadurch eine hilfreiche Stütze für viele Anregungen zu einer gesunden Lebensführung zu geben. Nach dem Krieg kam es zu einer Neugründung, seitdem bietet der Kneipp-Verein Regensburg ein vielfältiges Programm und motiviert zum Mitmachen.

Über 600 Kneipp-Vereine gibt es heute in Deutschland, rund 160 000 Mitglieder zählt man deutschlandweit. „Diese Vereine haben zwar alle den selben Inhalt und die gleiche Grundlage, sind in

ihren Aktivitäten und Schwerpunkten aber selbstständig“, erklärt mir Uta Hildt. Der Regensburger Kneipp-Verein habe momentan über 300 Mitglieder. „Unser Fokus liegt auf der Bewegung, da haben wir besonders viele Angebote“, so Uta Hildt. „Bewegung verursacht körperliches und seelisches Wohlbefinden. Hinterher ist man gestärkt und erfrischt.“



### „Mitgehen am Mittwoch“

Das Besondere am Kneipp-Verein ist, dass auch Nichtmitglieder jederzeit herzlich willkommen sind. „Unsere Angebote stehen jedem offen. Viele Leute wollen sich eben nicht an einen bestimmten Verein binden“, meint Uta Hildt mit einem Schulterzucken. „Aber darum geht es uns ja auch gar nicht. Wir möchten die Leute animieren, gesünder und bewusster zu leben, und da ist es egal, ob sie Mitglieder bei uns sind oder nicht.“ Nichtmitglieder zahlen bei den Kursen lediglich einen kleinen Aufpreis, ansonsten gebe es keine Unterschiede, erklärt sie mir.

Die Kurse finden alle in Zehnerblöcken statt. Nach dem ersten Zehnerblock beginnt entweder ein Fortsetzungskurs oder ein neuer Anfängerkurs mit

anderen Schwerpunkten. Man kann jederzeit mitten in einem Zehnerblock einsteigen. Neue Teilnehmer haben die Möglichkeit, einmal kostenlos zu schnuppern. Entscheiden sie sich fürs Weitermachen, können sie den restlichen Zehnerblock mitmachen. Alle Kurse und Angebote des Kneipp-Vereins sind absolut ohne Leistungsdruck, es werden auch keine Bewertungen gemacht. „Jeder macht das, was er

kann und solange er Spaß daran hat“, so Uta Hildt.

Dass Kneipp & Co. aber nicht nur fürs Alter, sondern vor allem auch für unsere ganz Kleinen wichtig ist, beweist die steigende Zahl an Kneipp-Kindergärten in ganz Deutschland. Diese vermitteln die Philosophie, die hinter Kneipp steckt, schon den Kindergartenkindern. Auch der Kneipp-Verein hat jahrelang mit Kindern gearbeitet: „Lange Zeit haben wir mit Schulen sogenannte Schulprojektstage durchgeführt, an denen die Schüler dann zu uns kamen und mitgemacht haben.“ So bald wie möglich möchte man auch hier wieder aktiv werden, meint Uta Hildt. „Die Arbeit mit Kindern macht einfach total viel Spaß.“



### Wassertreten in der Donau

Genau so ein Projekt mit einer Regensburger Schule war es, das die Wege der Diplomökotrophologin Uta Hildt mit denen des Kneipp-Vereins Regensburg kreuzen ließ. „Bei einem Schulprojekttag benötigte der Kneipp-Verein noch personelle Unterstützung. Da hab ich mich gemeldet, mitgemacht – und bin hängen geblieben“, lacht sie. Seit 1995 arbeitet sie nun beim Kneipp-Verein und ist immer noch mit Leib und Seele dabei. „Für mich ist diese Arbeit absoluter Luxus. Ich habe keinerlei ideologische Konflikte mit meinem Job, da ich voll und ganz hinter dem Kneipp-Prinzip stehe und es auch selbst vertrete und danach lebe.“

Beim Erstellen des Halbjahresprogramms versucht der Verein jedes Mal, auch neue Kurse anzubieten. „Im Winterprogramm letztes Jahr hatten wir z. B. Pilates im Angebot. Aber wir müssen uns dabei natürlich auch immer nach den verfügbaren Übungsleitern und der Nachfrage seitens unserer Mitglieder richten.“ Die Übungsleiter sind übrigens allesamt ausgebildete Honorarkräfte. Die Kurse des Kneipp-Vereins finden entweder in privaten Räumen oder in den Räumlichkeiten

der Barmherzigen Brüder und der Kursana Residenz statt. „Zum Großteil werden sie jedoch in Schulturnhallen abgehalten, weshalb die Kurse in den Schulferien ausfallen müssen“, erklärt Uta Hildt. Das Programm ist vielfältig und reicht von Qi Gong und Yoga über Wirbelsäulengymnastik, Mitgehen am Mittwoch und Nordic Walking bis hin zu verschiedenen Ausflügen, Seminaren zur Überwindung des inneren „Schweinehundes“ und Frühjahrskuren zu Hause.

Jede Woche bringt der Kneipp-Verein Regensburg regelmäßig mehr als 200 Leute in Bewegung. Die Gruppen haben dabei meist maximal 15 Teilnehmer, da kleinere Kurse besser und angenehmer für die Leute sind. „Es ist schön zu sehen, dass viele Freundschaften entstehen. Aber auch Neue werden immer offen empfangen und bereitwillig aufgenommen“, betont Uta Hildt. „Auch im hohen Alter sind noch viele Menschen sehr aktiv. Das liegt vor allem auch am Zusammenhalt und der Dynamik der Gruppen. Wenn mich die Leute fragen, ob da eigentlich nur alte Menschen mitmachen, dann sage ich: `Die Leute sind vielleicht alt

an Lebensjahren, aber innerlich sind sie es nicht.` Bei unseren Wanderungen haben wir zum Beispiel regelmäßig ein 90-jähriges Mitglied dabei.“ Es sind aber durchaus auch jüngere Leute mit dabei. Und da das Angebot so vielfältig ist, findet sich für jeden Interessenten etwas Passendes.

Auf meine Frage hin, was den Kneipp-Verein Regensburg so besonders macht, antwortet Uta Hildt mit ihrer Lieblingsanekdote: „Als ich meinen Mann zum ersten Mal beim Wandern mit dem Kneipp-Verein mitgenommen habe, meinte er im Nachhinein, es sei spitze gewesen. Zum Ersten weil er nicht so schnell laufen musste wie sonst immer, wenn er mit mir allein unterwegs war, zweitens weil eine gute Einkehrfrequenz eingehalten wurde und drittens weil alle so gut drauf waren. Daraufhin ist mir erst bewusst geworden, wie recht er hat. Die Leute, die beim Kneipp-Verein mitmachen, denken alle positiv und nehmen die Dinge selbst in die Hand.“

Diese bewusste Lebenseinstellung spürt man auch bei Uta Hildt. Während unseres Gesprächs erscheint sie mir so ruhig und ausgeglichen, dass ich das auf ihre Überzeugung vom Kneipp-Prinzip zurückführe. Sie gibt mir Recht. „Die lebensbejahende Einstellung zum Leben der Leute, die beim Kneipp-Verein mitmachen, steckt total an“, gesteht sie. „Wer sich der Kneipp-Naturheilkunde verschreibt, drückt damit eine bestimmte Haltung aus.“ Es ist genau diese Haltung, die einen großen Eindruck auf mich hinterlässt, als ich mich dankend verabschiedete. Uta Hildt steht zu hundert Prozent hinter dem Kneipp-Prinzip und versucht, auch andere Menschen dafür zu begeistern. Und das ist ihr bei mir in jedem Fall gelungen. ■ [Kerstin Wolfmeier](#)

# Marke Eigenbau

## Die Seniorenwerkstatt stellt sich vor

Sie sind auf der Suche nach etwas Handfestem für Ihre kreativen Ambitionen? Oder nach einem Raum, in dem Sie Holzgegenstände reparieren oder neu gestalten können, ohne Ihre häusliche Umgebung hinterher renovieren zu müssen? Vielleicht brauchen Sie auch den fachmännischen Rat gleichgesinnter Tüftler bei Ihren Holzarbeiten? Nichts leichter als das! In der Seniorenwerkstatt des Regensburger Treffpunkt Seniorenbüro wird gewerkelt was das Zeug hält und vor allem bis die Späne fliegen...

Es gibt sie noch: Die gute alte Handarbeit. Wer mit Schraubenzieher, Kreissäge & Co. umzugehen weiß, für den sind eine wackelige Stuhllehne oder der geliebte alte Eichentisch, der längst einen neuen Schliff vertragen könnte, kein Problem. Mit einem Blick für Schönes, Praktisches und natürlich dem technischen „Gewusst-wie“ sind auch die 12 sympathischen Herren der Seniorenwerkstatt in der Weitoldstraße 16, im Hof des Bürgerstifts St. Michael, ausgestattet. Bereits seit 1992 gibt es die nette Truppe für generationsübergreifende Zusammenarbeit. In erster Linie kommt den „fleißigen Handwerkern“ Holz aber auch Metall unter die Finger. „Aus den Materialien entstehen dann Nistkästen, Futterhäuschen, Tischschmuck oder Holzspielzeug“, so berichtet Herbert Vogl und deutet auf ein grün-lackiertes Holzkonstrukt: „Im Moment arbeiten wir an einem „Stiefelkaktus“ für den

Kindergarten St. Lukas. Er ist auch schon fast fertig, es fehlen nur noch die Kaktusblüten.“ Und weil es ausgiebiges Schuhchaos auch in anderen Kindergärten gibt und die Senioren immer wieder nette Ideen zum Bau von Spielzeug haben, sind die Dienste der Herren mittlerweile sehr gefragt! „Unsere Tätigkeiten in Kindergärten



aber auch Altenheimen, für die wir z.B. ein Scrabble-Spiel aus Holz angefertigt haben oder Kulissen für Laientheater bauen, sind kostenlos. Wir berechnen nur das Material und freuen uns ansonsten über Spenden,“ erklärt Herr Vogl. Natürlich kann jedermann – ob jung oder alt – vorbeikommen, um sich bei Reparaturen oder Projek-

tideen, fachmännisch begleiten zu lassen. Denn wer hat schon eine Tischkreissäge oder ähnliche Gerätschaft im Privatbesitz? Die Seniorenwerkstatt ist da die ideale Anlaufstelle. „Jede Generation ist bei uns herzlich willkommen,“ ist das allgemeine Credo der ehrenamtlichen Seniorenwerkstätten. Für die Werkstattbenutzung werden

lediglich 50 Cent in der Stunde sowie 50 Cent für fünf Minuten Maschinenbenutzung berechnet. Außerdem besteht nach Anfrage die Möglichkeit zur Teilnahme an verschiedenen Kursen, die beispielsweise das Drechseln, Schnitzen oder Nistkästenbauen näher bringen. Also: Nichts wie los in die Weitoldstraße 19!

### Kontakt:

Ehrenamtlichen Büro des Treffpunkt Seniorenbüro  
Telefon: 0941/507-5540  
Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr

### Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr  
Dienstag zusätzlich von 14 bis 16 Uhr  
Mittwochs 14-tägig Schnitzen (in ungeraden Kalenderwochen: 1.KW, 3.KW, usw.), von 14.00 bis 16.00 Uhr