

# Der Kneipp-Verein Regensburg berichtet:

---

## Kneippen - vielmehr als nur ein Schritt ins kalte Wasser

---

(Aus einem Interview der Vorsitzenden des Kneippvereins Regensburg, Uta Hildt.)

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." Die Gründung des Regensburger Vereins 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, um den Menschen dadurch eine hilfreiche Stütze für viele Anregungen zu einer gesunden Lebensführung zu geben. Seitdem bietet der Kneipp-Verein Regensburg ein vielfältiges Programm und motiviert über 300 Mitglieder zum Mitmachen. "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." 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". "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 Mitglied bei uns sind oder nicht." Nichtmitglieder zahlen bei den Kursen in der Regel lediglich einen kleinen Aufpreis, ansonsten gibt es keine Unterschiede".

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 mit Schulen wird intensiv zusammengearbeitet. 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. Auch Neue werden immer offen empfangen und bereitwillig aufgenommen", betont Uta Hildt. "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 nehmen aber durchaus auch jüngere Leute teil. Und da das Angebot so vielfältig ist, findet sich für jeden Interessenten etwas Passendes. Die Leute, die beim Kneipp-Verein mitmachen, denken alle positiv und nehmen die Dinge selbst in die Hand." Diese bewusste Lebenseinstellung spürt man an Kneippianern immer wieder.

**Kontakt:**  
**Uta Hildt**  
**Tel. 0941-52 117**