

# AUF IN DIE ZUKUNFT – MIT KNEIPP



Seit 125 Jahren steht der Kneipp-Bund im Dienst der öffentlichen Gesundheit. „Gesundheit für alle“ – das ist und bleibt unser Ziel, die Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung unser Auftrag. Die niedrigschwelligen Angebote der Kneipp-Vereine tragen wesentlich dazu bei, besonders Dank des unermüdlischen ehrenamtlichen Engagements, dass das Kneippsche Gesundheitskonzept von vielen Menschen nicht nur im Alltag praktiziert, sondern auch weitergelebt und weitergetragen wird. Salutogenese und Resilienz gelangen in diesen Zeiten, in denen die Welt nicht nur im gesundheitlichen Bereich vor großen Herausforderungen und Umbrüchen steht, ganz neue Bedeutung. Wie kann es gelingen, dass wir das Vertrauen in uns selbst und andere nicht verlieren, wenn so vieles, das uns bisher als sicher erschien, ins Wanken gerät? Wie gelingt ein gutes und zufriedenes Leben angesichts der vielen beängstigenden Krisen um uns herum, die für jeden von uns auch Veränderungen und Einschränkungen bedeuten? Die Antwort hat uns Sebastian Kneipp mit auf den Weg gegeben: Im Einklang mit sich, den anderen und der Natur zu sein, ist zu jeder Zeit eine wichtige Voraussetzung, um

Krisensituationen bewältigen zu können. Hinzu kommt der Zusammenhalt untereinander, das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft und einer gemeinsamen Überzeugung zu sein. Somit ist die Kneipp-Bewegung eine eigene Solidargemeinschaft, in der die Mitglieder wechselseitig miteinander verbunden sind und aufeinander bauen können. In Krisenzeiten besinnen wir uns auf das Wesentliche. Unser Jahresmotto GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN ist Ausdruck dieser Überzeugung.

Möge Sie dieser Kalender mit vielen neuen Anregungen durch die vier Jahreszeiten im Jahr 2023 begleiten und Ihnen Freude und Zuversicht schenken. Probieren Sie die Rezepte doch einmal beim gemeinschaftlichen Kochen aus und tauschen Sie sich dabei über die im Kalender angesprochenen Themen aus. Bleiben Sie im Gespräch, untereinander und mit uns.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein zufriedenes Kneipp-Jahr 2023, achten Sie auf sich und andere und bleiben Sie aktiv & gesund!

**Ihre Christina Haubrich, MdL**  
Präsidentin Kneipp-Bund e.V.