

RUNDBRIEF NR. 1 / 2021

LIEBE MITGLIEDER DES KNEIPP-VEREINS BAD WALDSEE,

zunächst ein paar persönliche Worte von mir. Vor nunmehr 12 Jahren sind meine Frau und ich nach Bad Waldsee gezogen und wir hatten vor hier unseren Lebensabend zu verbringen. Wir haben uns in Bad Waldsee sehr wohl gefühlt und wir haben uns auf vielfältige Weise engagiert, so auch im Kneipp-Verein.

Aus familiären Gründen haben wir uns jedoch entschlossen zur Familie unserer Tochter zu ziehen (in die Nähe von Freiburg). Eigentlich hatte ich vor, zu den in diesem Jahr anstehenden Wahlen regulär aus dem Vorstand auszuscheiden. Da wegen der Corona-Maßnahmen z.Z. keine Wahlversammlung möglich ist, bin ich leider gezwungen, mein Amt zum 30. April niederzulegen.

In kollektiver Zusammenarbeit hat die Vorstandschaft die Fortführung der Vereinsarbeit organisiert. Die Leitung übernimmt ab Mai der zweite Vorsitzende Dr. Roland Schaeette (Tel.: 07524/9756548).

Als Ansprechpartner fungiert unser Schatzmeister (kom.) Reinhard Eichhorn (Tel. 07524/912468;

Mail: reinhard.eichhorn@kabelbw.de).

Wir feiern in diesem Jahr den 200. Geburtstag von Pfarrer Kneipp, leider auch nicht, wie ursprünglich geplant. Sie können aber zur Auftaktveranstaltung online dabei sein. **DIE JUBILÄUMSAUFTAKT-VERANSTALTUNG WIRD AM SONNTAG, 2. MAI AB 14 UHR IM LIVESTREAM ONLINE ÜBERTRAGEN.**

(LINK ZUM LIVESTREAM AM VERANSTALTUNGSTAG AUF WWW.KNEIPP2021.DE).

Liebe Mitglieder, leider breitet sich das Virus trotz aller getroffenen Maßnahmen weiter aus. Für mich als Naturheilkundler wird deutlich, dass alle getroffenen Maßnahmen nur die eine Seite des Infektionsgeschehens betreffen. Besonders wir Anhänger der Lehren von Kneipp wissen, dass letztendlich unser Immunsystem darüber entscheidet, ob wir überhaupt erkranken bzw. wie der Krankheitsverlauf ist. Wie Sie alle wissen, hat Kneipp allein durch die Stärkung seines Organismus eine zu seiner Zeit tödliche verlaufende Schwindsucht (Tuberkulose) ausgeheilt. Leider wird dieser wichtigste und alles entscheidende Aspekt von den Verantwortungsträgern aus Medizin und Politik, sowie von den

Medien bisher nicht thematisiert. Deshalb möchte ich Sie darauf hinweisen, tun Sie alles um Ihre körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

Dazu gehören:

- Ausreichende Bewegung an frischer Luft, möglichst im Wald (selbst bei einer Ausgangssperre, wie sie derzeit gehandhabt wird ist gegen einen Spaziergang allein oder zu zweit nichts einzuwenden).
- Gesunde und vollwertige Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten, wenig Teigwaren, wenig Wurst- und Fleischprodukte, wenig Zucker (Fertigprodukte, Speiseeis, Kuchen, meiden)
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, meiden Sie Süßgetränke.
- Ausreichender Schlaf, mindestens sechs Stunden.
- Achten Sie auf Ihren Wärmehaushalt, vermeiden Sie eine Unterkühlung. Diese Gefahr besteht besonders jetzt, wo die Frühlingssonne dazu verleitet sich weniger warm anzuziehen.
- Verzichten oder reduzieren Sie zumindest Genussmittel wie Alkohol, Tabak und Naschereien (eine Ausnahme bildet Bitterschokolade in Maßen).
- Unterstützen Sie zusätzlich Ihr Immunsystem durch eine Auswahl geeigneter Methoden wie Wasseranwendungen, Echinaceapräparate, Ingwer, Propolis, Schüßler Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und was sonst noch Ihren Organismus stärken kann.
- Zum Schluss vielleicht das wichtigste mit einem Zitat von Pfarrer Kneipp: „Vergesst mir die Seele nicht.“ Entspannen Sie sich, lassen Sie sich keine Angst einjagen, bleiben Sie guter Dinge, denn Stress und Angst untergraben unser Immunsystem.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund

Horst Michaelis