

Bericht über den Kneipp-Kurs: „Aktiv unser Immunsystem stärken“



Ein weiterer Kurs, der in den Räumlichkeiten der wunderschön gelegenen Naturschule oberhalb von St. Gallen stattfand, war dieser hochaktuelle Kurs: „Aktiv unser Immunsystem stärken“. Ein Kurs „Querbeet“ durch die 5 Kneipp-Säulen. Dass und wie sich die-

se sich harmonisch ergänzen und so unser Immunsystem stärken, wurde im Verlauf des Kurses von Elisabeth Scheiwiller in Theorie und Praxis veranschaulicht.

14 TeilnehmerInnen, davon die Hälfte Nichtmitglieder und der ganze Vorstand unserer Sektion St. Gallen, haben am Kurs teilgenommen.

Zunächst stand eine Einführung mittels Powerpoint zum Thema „Immunsystem, was ist das, wie funktioniert es“ auf dem Programm. Diese Basic-Informationen waren wichtig, um zu verstehen, wie wir aktiv werden und mittels der 5 harmonischen Kneipp-Säulen (Hydrotherapie, Ernährung, Lebensordnung, Bewegung, Heilkräuter) unser Immunsystem stärken können. Dabei wurde der Theorieteil immer wieder von praktischen Anwendungen unterbrochen, z.B. durch die „Wellengymnastik“, die auch für Sportmuffel geeignet ist und dem anschliessenden Armbad unter freiem Himmel, bei herrlichem Sonnenschein.

Neben Immunstärkung durch vollwertige, mit möglichst naturbelassene Lebensmittel, war auch der „Verzicht“, also die verschiedenen Fastenmethoden ein Themenabschnitt.

Dass Wild- und Gartenpflanzen, bzw. Heilkräuter unser Immunsystem nachhaltig stärken und in seiner Funktion unterstützen wurde veranschaulicht. Auf dem gemeinsamen Kräuterspaziergang in Feld und Wald konnten viele Pflanzen entdeckt, probiert und hoffentlich „abgespeichert“ werden!



Nach dieser Mini-Exkursion, ging es ans Kochen. In Zweiergruppen wurde ein köstlicher Mittagsimbiss zubereitet, der bei allen Anklang fand, obgleich die Gerichte eher unbekannt waren: z.B. Buchweizenmüsli mit Sanddorn, Grünkernbrei mit Wildkräutern, Gundelrebe-Brotaufstrich, Linsensalat mit Giersch, Haferfrischkornmüsli...



Nach der Mittagspause standen die Abhärtungsübungen aus der Kneipp-Säule Hydrotherapie auf dem Programm. Wieder leitete ein theoretischer Teil das Thema ein. Es folgte das praktische, aber „trockene“ Vorzeigen der Waschungen, des Trockenbürstens.

Das warme Wetter war ideal, um auch das Wassertreten im Freien durchzuführen. Rosmarie Schoch unsere Präsidentin und Verena Dudler, ebenfalls Vorstandsmitglied und Kneipp-Gesundheitsberaterin, erklärten und achteten auf den korrekten Ablauf bei der Durchführung der Anwendungen. In der Folge kam zu einem regen Austausch und viele Fragen konnten in entspannter und erfrischter Runde beantwortet werden!



Gerne möchte ich nochmals einen grossen Dank an meine drei wunderbaren Assistentinnen, Rosmarie, Verena und Margrith Bischoff aussprechen, ohne welche dieser aufwendige Kurs gar nicht durchgeführt werden konnte!

Den bereichernden Tag mit euch allen werde ich in froher Erinnerung behalten und hoffe, dass ihr einen „Rucksack voll Knowhow“ in euren Alltag mitnehmen konntet!

Herzliche Grüsse und „Gut Kneipp“- Es ist das TUN, das den Unterschied macht!
Elisabeth Scheiwiller, Kursleiterin