

Neue Hinweisschilder für die Venentreppe

Kurse im Kneipp-Garten sind im Sommer geplant

Neukirchen – Die Venentreppe in Neukirchen ist mit neuen Hinweisschildern ausgestattet worden. Das teilte der Vorsitzende des Kneipp-Vereins Thorsten Brill mit. Damit hat Neukirchen, nach Bad Vilbel und Eppelstein, nun die dritte Venentreppe in Hessen.

Peter Wolff, Vizechef des Kneipp-Bundes Hessen, hatte die Vorsitzenden des Kneipp-Vereins Thorsten Brill und Reinhard Kohlhaase auf die Venentreppe auf dem Kneippweg eingeladen. Bei regelmäßiger Anwendung wird die „Venentreppe“

Ende des Reifmantzweges hinauf zur Steinwaldschule. Mit dem Kneipp-Ausgang in der Ubfachstraße hat Peter Wolff, Vizechef des Kneipp-Bundes Hessen, die Venentreppe bereits einen kleinen Schritt weiter geschafft. Für die fünf Stufen Kneippweg sind die Sommermonate. Kneipp-Beate Silke und Horst Ande sind eingeladen. Für die Kneipp-Beate Silke und Horst Ande sind eingeladen. Für die Kneipp-Beate Silke und Horst Ande sind eingeladen.

Kann wieder genutzt werden: von links der Vorsitzende des Kneipp-Vereins Thorsten Brill, Peter Wolff und Bürgermeister Marian Knauß vor der Venentreppe.

wechsel und Nerven gestärkt setzt „viel Sitzen und Stehen

Bad Camberg Kurdirektor Michael Sinn (Zweiter, v. links) durch schnitt symbolisch das Band zur Eröffnung der Venentreppe. Mit dabei Wolfgang Erk (Vorsitzender des Vereins „Wir für Bad Camberg“), Peter Wolff für den hessischen Kneippbund, Susanne Wenz-Verk (MWB) und Physiotherapeutin Dagmar Buckupski (v. links).

Foto: Jürgen Müller

**Venentreppe
MACHT MÜDE
Beine munter**

Neues Angebot der Kneippstadt sorgt für Stärkung von Herz und Kreislauf

Donnerstag, 20. Oktober 2022 Eppsteiner Zeitung Seite 5 Nr. 42-43/72

Mit Pfarrer Kneipp beim Treppensteigen die Venen stärken

Eigentlich sollte die Treppen, die von der Rosenstraße zum Wozgberg hinauf führt, noch genauso aus wie vom Tiefsinn am vergangenen Freitag. Ein Schindal am Fuß der Treppe erklärt jedoch, wie sie mit vier aneinander gereihten Uebungs- zur gesundheitsfördernden „Venentreppe“ wird und weist darauf hin, dass sie Teil des Thurns-Wandweges „Schindeln harnies-Stieg“ ist. Die vier vorgeschriebenen Tiefs-Uebungen sollen einen Anreiz bieten, regelmäßige und moderate Bewegung in den Alltag zu integrieren – das gelte auch für die an den räumlichen Eigenschaften Treppen, betont die Initiatorin Peter und Rainer Lenz, die aus zehnjähriger Kneipp-Einstellung besteht. Die Idee, die Stufen zum Wozgberg symbolisch in das Kneipp-Programm einzubinden, hatte Peter Wolff, stellvertretender Vorsitzender des Kneipp-Landesverbandes, als vor einigen Monaten zur Zertifizierung der Praxis von Peter, Anni und Rainer Lenz am Wozgberg kam, auch damals in seiner Rolle als Pfarrer Sebastian Kneipp mit schwarzer Kutsche und Priesterhut. Denn die drei neuen Kneipp-Gesundheitsberater arbeiten nach der Philosophie von Peter Sebastian Kneipp (1861-1937), „ich bin begeistert, vor allem, dass die Treppe auch Teil eines offiziellen Wandweges ist“, freut sich Wolff. „Aber es zur Erhellung, der Venentreppe wieder in der Rolle des Pfarrers Kneipp anzusehen. Der symbolische Wassersport mit einer kinders Gleitskiste zur Erhellung ist aber nicht notwendig, da der Mensch sich selbst die Wasseranwendung erschaffen kann.“ Gut beschreibt auch Bürgermeister Alexander Simon Schmid und Treppen. Die Stufen hat das Schindal mit der vier Tiefs-Uebungen anbringen lassen. Bewegung fördert sei ihm ein großes Anliegen, sagt er. „Kneipp hat in seiner Freizeit gerne wandert und als erster Vorsitzender des Thurnsclubs hat vor 100 Jahren Mitleid mit der Treppe verbreitet. Die Menschen wollen sich in der Natur bewegen“, sagte Simon. Da passe die Kneipp-Bewegung sehr gut ins Konzept. Auch der 18-jährige durch den zweiten Vorsitzenden des Wandweges Dirk, unterstützte die neue Einrichtung. Eine weitere Kneipp-

Venentreppen
Wie oft klettert man die Venentreppen hoch? Die Kneippstadt Bad Vilbel, Dort wurde zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp 2007 die erste Kneipp-„Mensch“ aus der deutschen Piktogramm aufgestellt. Sie sei einer Errichtung wie der Venentreppe mit der Bewusstheit der Menschen für einfache Naturverfahren zu vergleichen, wie sie Sebastian Kneipp schon im 19. Jahrhundert entwickelt hat. „Die fünf Säulen passen wie in die heutige Zeit“, betonte Wolff und stellte auf: Ordnungstherapie, Wasserwendungen, Heilkräuter, Bewegung und gesunde, natürliche Vielfalt.

Peter Lent, Bad Vilbeler, das während der Wanderation viele Menschen an seinem Stand vorbeizogen. Auch die beiden Kneipp-Schwestern Wasserwendungen, sollten die vier Übungen Herz und Kreislauf stärken und ganz nebenbei Komplikationen, wie Bluthochdruck und möglicherweise sogar Thrombosen vermeiden, wenn sie regelmäßig abwechselnd werden. Menschen mit Gleichgewichtsstörungen sollten sich dabei am Geländer festhalten.

Fließengelände am ausserhalb der Thermen für

Palmer Lake, Alexander Simon, Christoph Dünich, Peter Lent und Peter Wolff im Juli letzten die Venentreppen. Foto: Beate Schuchard-Palmer

Alter- oder Knie-Krankheiten sind in Experten- und Laienkreisen, die das Gelingen der Idee einer Fußwanderung, wie es in Bad Vilbel schon seit Jahrzehnten praktiziert wird, die Duftsubstanz wurde angesetzt wie ein Hochhaus, so Wolff, aber nur knirsch mit einer Stille und mit Zögerlichkeit in anderen routierten, auf der ersten Thermenstufen befindet sich ein Teil der Kneipp-Säulen Heilkräuter-Themen.

KUNSTUFT-PRAXIS
MARCO VESPA
APNATUREL, SHATSU
UND NATURHEILVERFAHREN
Termin nach Vereinbarung
Unterweg 33/68871 Eggenstein
0170 555 1070 / markov@v.espa

Nachfolgend Beispiele aus Geisa (THÜ) und Bad Salzuflen (NRW, Übungen, rechts).



Geisa: <https://www.instagram.com/p/DlyQZvzK3aX/>
Bad S.: <https://www.instagram.com/p/DKZkAWFSX28/>

Als weiteren, sehr wirksamen, Punkt, kann man die Treppen z.B. auf Google Maps als Sehenswürdigkeit eintragen. Beispiele mit mehr als 500.000 Ansichten gibt es.

Übrigens: Es können auch mehrere Treppen als Kneipp-Venentreppen ausgewiesen werden. Geisa (THÜ) hat derzeit vier, Bad Salzuflen (NRW), Bad Schwalbach (HES) und Bad Lausick (Sachsen) jeweils zwei.

Kneipp-Venentreppen

Ein kleiner Ratgeber

DAS IST DOCH AUCH ETWAS FÜR EUREN ORT, ODER?



Kneipp
VEREIN
Fulda-Lauterbach e.V.

Liebe Kneippianer,

in fast allen Städten und Gemeinden gibt es Treppen im öffentlichen Raum.

Eine Treppe kann mehr, als nur von oben nach unten führen. Als Bewegungselement (eine der fünf Kneipssäulen) kann sie fit halten und die Venen stärken.

Der Kneipp-Bund Landesverband Hessen hat sich deshalb auf die Fahnen geschrieben, diesen „Gesundheitsort“ als solchen sichtbar zu machen und in die Breite des Landes zu bringen.

Von den Kneipp-Werken erhielten wir die Erlaubnis, diese Einrichtungen „Kneipp-Venentreppen“ zu nennen.

Was braucht es dafür?

- 1) Natürlich eine (vorhandene) Treppe im öffentlichen Raum
- 2) Den Willen bzw. die Erlaubnis des Eigentümers, also der Kommune, dass der Kneipp-Verein oder die Kommune selbst dort ein Schild anbringen darf, auf dem vier Venen-Übungen erläutert werden.
- 3) Dann ein Schild anbringen (lassen). Üblicherweise macht das das Bauamt oder ähnliche Ämter. Wichtig hierbei: Es muss Kneipp-Venentreppe überschrieben sein. Dazu kommen die Erläuterungen der Übungen und die Logos des Kneipp-Vereins, der Kom-

mune, ggls. eines Sponsors UND das Logo der Kneipp-Werke (das ist das Entgegenkommen für das Namensrecht)

- 4) Der Kneipp-Bund hat ein Musterschild (unten) entworfen. Aber natürlich hat es jede Stadt oder Gemeinde selbst in der Hand, wenn individuelle Schilder (nächste Spalten) gewünscht werden.

Beispiele nachfolgend:

Kneipp-Venentreppe

für gesunde und entspannte Beine

Viel Sitzen und Stehen schwächt die Venen. Daraus können sich verschiedene Krankheitssymptome entwickeln: Besenreiser, Krampfadern, müde und schwere Beine, schlimmstenfalls auch Thrombosen.

15 Minuten täglich die Venen trainieren hält gesund und fit. Fußgymnastik und Treppensteigen kräftigt die Muskulatur der Beine, fördert die Durchblutung und sorgt für eine Entschlackung der Venen.

Übung 1 Gehen Sie die Stufen bis zum Treppenabsatz langsam hinauf und rollen Sie von den Zehen bis zur Ferse ab.	Übung 2 Versuchen Sie auf Zehenspitzen oder Ballen weiterzugehen.	Übung 3 Mit beiden Füßen auf der Stufe stehen und die Fersen kraftvoll heben und senken. → Wadenstärkung!	Übung 4 Einen Fuß auf die Stufenkante stellen und die Ferse über die Kante nach unten dehnen. → Waden- und Achillessehnendehnung!
--	---	--	--

Seien Sie achtsam bei den Übungen!
Benutzen auf eigene Gefahr.

Weitere Informationen über den Kneipp-Bund Landesverband Hessen e.V. finden Sie hier:
www.kneipp-hessen.de



Musterschild des Kneipp-Bundes Hessen

Diese Schilder müssen für den Außenbereich geeignet sein: Alu-Dibond, die Größe kann natürlich individuell festgelegt werden. In der Praxis kosten diese Schilder ca. 100 €, für Design kommen ggfls. noch einmal 100 € hinzu. So unsere Erfahrungen.

Da die Kneipp-Venentreppen ein NEUES Element im Ort, ein NEUER Gesundheitsort, sind, bietet es sich an, die Einweihung

öffentlichkeitswirksam zu zelebrieren. Mit Einweihungsfeier, Bürgermeister, Kurdirektoren, Abgeordnete und Presse.

Kneipp-Venen-Treppe

Für gesunde und entspannte Beine:
15 Minuten täglich die Venen trainieren hält gesund und fit. Fußgymnastik und Treppensteigen kräftigt die Muskulatur der Beine, fördert die Durchblutung und sorgt für eine Entschlackung der Venen.



Übung 1
Gehen Sie die Stufen bis zum Treppenabsatz und rollen Sie von den Zehen bis zur Ferse ab.

Übung 2
Versuchen Sie auf Zehen oder Ballen weiterzugehen.

Übung 3
Mit beiden Füßen auf der Stufe stehen und die Fersen kraftvoll heben und senken.
→ Wadenstärkung!

Übung 4
Einen Fuß auf die Stufenkante stellen und die Ferse über die Kante nach unten dehnen.
→ Waden- und Achillessehnendehnung!

Seien Sie achtsam bei den Übungen!
Benutzen auf eigene Gefahr.



Stadt Münzenberg



www.kneipp-hessen.de

Individuelles Schild der Stadt Münzenberg

Sie wollen mehr Infos? Einen etwas umfangreicheren Ratgeber (als PDF) erhalten Sie von Peter Wolff (stv. Vorsitzender Kneipp-Bund Hessen, Kontakt siehe Impressum).

Impressum:

Kneipp-Verein Fulda-Lauterbach e.V.
Peter Wolff
Einhardstr. 23b, 36039 Fulda

ge@wolff-pr.de Mobil: 0160 63 800 27