

INTERVIEW LISS STEEGER

Wer einmal gekneippt hat, kommt wieder

Mit Liss Steeger ist erstmals eine Frau Vorsitzende des Kneipp-Vereins Gelderland. Sie praktiziert jeden Tag den Knieguss in der Dusche.

GELDERLAND | Den Kneipp-Verein Gelderland gibt es seit 1991. Seit vergangenem Jahr ist mit Liss Steeger erstmals eine Frau zur Vorsitzenden gewählt worden. Seit 2006 ist sie Mitglied im Verein. Kurz nach dem 20-jährigen Vereinsjubiläum wurden sie und ihr Mann Udo Spelleken in den Vorstand gewählt: er als Vorsitzender, sie als Schriftführerin. Außerdem arbeitet sie als Kneipp-Gesundheitstrainerin, gibt regelmäßig Kneipp-Einführungen für die Rehabilitanden der Gelderlandklinik.

Hand aufs Herz: Wie oft sind Sie erkältet?

LISS | STEEGER | Ganz ehrlich: Seit Jahren nicht mehr, höchstens mal ein kleiner Schnupfen, weil ich einen Zug bekommen habe.

Liegt das ausschließlich an Ihrer gesunden Lebensweise?

STEEGER | Ich glaube, es liegt an der Kombination von Kneipp-Anwendungen, viel Bewegung an der frischen Luft und im Wasser, denn ich bin auch Aquafitnesstrainerin und schwimme sehr viel. Gleich nach meinem Einstieg in die Altersteilzeit letzten Mai habe ich noch das DLRG-Silber-Abzeichen im Waldfreibad Walbeck gemacht.

Wann waren Sie das letzte Mal kneippen?

STEEGER | Ich mache jeden Tag mindestens den Knieguss mit Kneipp-Gießrohr in der Dusche zuhause.

Erwischt man Sie auch im Winter beim Wassertreten?

STEEGER | Im Winter ersetze ich das Wassertreten durch Tau- oder liebend gerne, wenn er gerade fällt, Schneetreten.

Kostet es Sie noch Überwindung, in das kalte Becken zu steigen?

STEEGER | Überhaupt nicht. Einatmen, ausatmen, einsteigen und mit viel Freude bis zu maximal fünf Runden drehen. Das Wasser nur abstreifen und zur Wiedererwärmung auf den Barfußpfad. Und dann – oberstes Gebot – erst in frühestens eineinhalb Stunden eine weitere oder andere Kneipp-Anwendung.

Was ist die perfekte Temperatur fürs Wasser beim Wassertreten?

STEEGER | Optimal sind zehn bis 14 Grad, nach Möglichkeit nicht wärmer als 18 Grad. Für zuhause sprechen wir von Leitungskälte. Ziel einer jeden Wasseranwendung ist Wohlbefinden und Wärmeentwicklung im Körper, die entsteht, weil die Haut und die dem behandelten Hautbereich zugeordneten Organe durch den Wasserreiz besser durchblutet werden. Das kalte Wasser dient als Heilmittel, es aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und stärkt das Immunsystem.

Ist das nach Sebastian Kneipp benannte Behandlungsverfahren nicht ein wenig aus der Mode gekommen?

STEEGER | Überhaupt nicht. Kneippen boomt, weil es einfach, kostenfrei und wirkungsvoll ist. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte. Ich habe den „H-E-B-E-L“ erfunden, damit man sich die fünf Elemente nach Sebastian Kneipp als geniales Zusammenspiel besser merken kann: Heilwirkung des Wassers (Hydrotherapie), Ernährung, Bewegung, Extrakte aus Kräutern und Lebensordnung, heute besser bekannt als Lebensfreude.

Was verbinden Sie heute, fast 130 Jahre nach seinem Tod, mit den Werten Kneipps?

STEEGER | Schon Sebastian Kneipp sagte: „Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“ Das bedeutet, dass jeder selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen sollte. Kneipps Elemente bedienen die Werte Einfachheit und Zufriedenheit, und gerade das halte ich für erstrebenswert.

Von ihm stammt auch der Satz: „Die Natur ist die beste Apotheke.“ Was ist damit gemeint?

STEEGER | Kneipps Zitat geht noch weiter: „Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ Es geht darum, sich mit der Natur und dadurch wieder mit sich selbst zu verbinden. Das erreichen wir auch durch Barfußlaufen und andere natürliche Reize. Barfußlaufen beugt sogar Burn-out-Symptomen vor, weil es erdet. Erholung im Einklang mit der Natur ist doch die ursprünglichste Form der Wellness.

Der Verein bietet schon seit Längerem Pilates, Yoga und Waldbaden an. Neu sind in diesem Jahr Autogenes Training und Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung. Was haben diese Angebote noch mit dem klassischen Kneippen zu tun?

STEEGER | Alle diese Bereiche, genauso wie unser kostenfreies Fitnessprogramm „Sport im Park“ in den Sommerferien, gehören zum Element Lebensordnung/Lebensfreude nach Kneipps Motto „Vergesst mir die Seele nicht“ und sind in der heutigen Zeit besonders geeignet zu entspannen und zu sich selbst zu finden.

Sie sind im vergangenen Jahr zur 1. Vorsitzenden des Kneipp-Vereins Gelderland gewählt worden. Was machen Sie anders als Ihre männlichen Vorgänger?

STEEGER | Mit dem neuen weiblichen Vorstandsteam haben wir uns auf die Mitgliederbindung konzentriert sowie neue Formate und kostenfreie Angebote für Mitglieder entwickelt. Als leidenschaftliche Netzwerkerin halte ich einen engen Kontakt zu unseren Trainerinnen und Trainern. Ich besuche viele Kurse und bin eine Verfechterin von

Kooperationen. Andere sagen, dass ich mit noch mehr Empathie den persönlichen Kontakt zu den Mitgliedern pflege.

Wohin sollte sich der Kneipp-Verein entwickeln?

STEEGER | Zu einer großen Gemeinschaft unter gleichzeitiger Sicherung des Nachwuchses mit vielfältigen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten für alle Generationen. Unser Gartenprojekt in Wetten zielt insbesondere auf Familien mit Kindern ab. Aus einer brachliegenden Wiese am World House in Wetten wurde durch Leader-Förderung ein Gartenareal mit Gewächshaus, Geräteschuppen und Ackerfläche geschaffen. In Kürze beginnen dort Workshops von der Anzucht über Pflanzung und Aussaat bis hin zum gemeinsamen Ernten. Übrigens alles für Mitglieder kostenfrei.

2020 wurde in Geldern der Kneipp-Garten eröffnet. Wie wird er angenommen und gibt es Pläne, diesen zu erweitern?

STEEGER | Mittlerweile müsste zumindest jeder Gelderner unseren großartigen Kneipp-Garten am Gesundheitszentrum kennen und sich an der Wildblumenvielfalt und den Kräuterbeeten im Schaugarten erfreuen. Wer einmal da war, kommt regelmäßig wieder, weil ein Besuch eine Wohltat für Körper, Geist und Seele ist. An eine Erweiterung ist zunächst nicht gedacht. Derzeit sind wir dabei, die Wasserqualität im Tretbecken zu verbessern.

Der Verein hat derzeit über 800 Mitglieder. Auf welchem Platz rangieren Sie damit deutschlandweit?

STEEGER | Wir liegen auf Rang 16 von etwa 500 Kneipp-Vereinen bundesweit. Das allein ist schon klasse. Ein Anruf unseres Spitzenverbandes in Bad Wörishofen überraschte uns gerade damit, dass wir tatsächlich in der Mitgliederneugewinnung im vergangenen Jahr an erster Stelle stehen.

Herzlichen Glückwunsch! Gibt es Bestrebungen, die 1000er-Marke zu knacken?

STEEGER | Wir erleben gerade einen Boom. Neue Mitglieder kommen zu uns, um aktiv zu werden, um sich zu engagieren, um uns ideell zu unterstützen und um Gemeinschaft zu pflegen. Derzeit gibt uns der Erfolg Recht und wir sind zielstrebig dabei, so weiterzumachen und unser Angebot für die Mitglieder weiterzuentwickeln.

Und wie ist es um den Nachwuchs bestellt?

STEEGER | Aus dem Wald-clean-up-day und den Walderlebnistagen für Kinder haben wir schon viele junge Fans gewonnen. Ende Januar starten wir mit Yoga für Kinder als Schnupperstunde. Alle unsere Angebote für Kinder sind durch eine Familienmitgliedschaft kostenfrei.

DIRK WEBER FÜHRTE DAS GESPRÄCH.

Anwassern ist für Anfang Mai geplant

Kontakt Die Geschäftsstelle ist geöffnet dienstags und freitags von 9 bis 12 Uhr und donnerstags von 15 bis 18 Uhr, Telefon 02831 993880, www.kneippverein-gelderland.de.

Vorstand 1. Vorsitzende Liss Steeger, 2. Vorsitzende Margret Voßeler-Deppe, Schriftführerin Ute Stehlmann, Schatzmeisterin und Geschäftsstellenleiterin Vera Korsten-Rodenbröker.

Anwassern Das erste gemeinsame Wassertreten der neuen Kneipp-Saison ist für Anfang Mai geplant. Am Samstag, 17. Mai, feiert der Kneipp-Verein Gelderland den 204. Geburtstag von Sebastian Kneipp als Familienfest.