

## „Wissen, was gesund hält“ - Kneipp Vormittag in der Senioren-Residenz Mainbrücke

Am 17. Mai, anlässlich des Geburtstages von Pfarrer Sebastian Kneipp wird der Kneipp- Gesundheitstag gefeiert. In diesem Jahr unter dem Motto „Wissen was gesund hält“. In Anlehnung an dieses Datum wurde für unsere Bewohner am Samstag den 18. Mai ein Vormittag ganz im Namen der Gesundheit organisiert. Durch Kneipp- Mentorin Diana Baumann wurden den Bewohnern die fünf Säulen des Keipp- Konzeptes vorgestellt. Bewohner konnten mit allen Sinnen die Einflüsse von Wasser/ Ernährung/ Bewegung/ Heilkräutern und Balance erfahren. Einige der Bewohner konnten auch vorher schon Erfahrungen darüber sammeln, durch Kuren oder aber durch vorherige Aktionen in unserer Einrichtung. So konnten Erlebnisse ausgetauscht und besprochen werden. Beim Thema über das bewusste und „richtige“ Trinken fühlte sich die ein oder andere ertappt. „Ich trinke tatsächlich nicht genug, habe aber auch noch gar nicht darüber nachgedacht“. So eine Bewohnerin zum Thema. Sie lacht daraufhin und nimmt erst einmal einen großen Schluck aus ihrem Wasserglas. Anschließend lassen sich die Bewohner auf einen Selbsttest ein und versuchen ganz bewusst den Geschmack und Kontinenz beim Essen von frischem Obst wahrzunehmen und zu beschreiben. Als es dann um Heilpflanzen und ihre Wirkungsweisen geht kommen Bewohnerinnen ins Schwelgen und berichten wie sie früher selbst in Wald und Wiesen mit Angehörigen unterwegs waren um die verschiedensten Pflanzen zu sammeln „ heute wissen die meisten gar nicht mehr was da vor ihren Füßen wächst.“ Berichtet eine Bewohnerin. Bezüglich des Themas Bewegung sind sich alle einig. Auch wenn es manchmal schwer fällt sich aufzuraffen ist Bewegung gut für Leib und Seele. Eine Bewohnerin gibt an, dass sie erst in der Einrichtung wieder Spaß an der Bewegung finden konnte. „ Mit anderen zusammen macht es doch mehr Spaß als alleine zu Haus vor dem Fernseher“. Dreimal wöchentlich treffen sich die Bewohner zur gemeinsamen Gymnastik. „Egal ob im Rollstuhl oder am Rollator, jeder kann mitmachen“. Ebenso wichtig ist es auch sich zwischendurch Zeit für sich zu nehmen und zur Ruhe zu kommen um seine innere Balance zu finden. Es werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und ausprobiert.

Zum Schluss geben Bewohner die Rückmeldung, dass es eine interessante und lehrreiche Veranstaltung gewesen sei. Vieles wisse man natürlich schon, es sei aber gut sich so manches nochmal ins Gedächtnis zu rufen- ganz im Sinne der Gesundheit.