

Erfrischend einfach

Von D. Staudt

22. Juli 2026, 09:00



Erfrischend einfach

Besuch des Kneippvereins in der Tagespflege zeigt: Zur Abkühlung reicht die kleine Bütt.

MUCH. Manch Hilfreiches kann so einfach sein: Eine kleine Bütt und kühles Wasser, mehr braucht es nicht, um ein erfrischendes und belebendes Arm-Bad zuzubereiten. Und so besuchten Sabine Pape, Joachim Hohlwein und Dagmar Wöhner vom Kneippverein Much mit besagtem Wännchen die Tagespflege für Senioren Kleverhof, um zu demonstrieren, wie wohltuend die Durchblutung schon mit der Kühlung der Unterarme gefördert wird. Mit hochgerollten Ärmeln testeten einige der Tagesgäste sehr gerne die Wirkung frischen Wassers. Und fanden unisono: „Angenehm!“

Nach dem Leitspruch „Sanfte Reize wecken die Lebenskräfte“, den vor mehr als hundert Jahren Sebastian Kneipp verfasst hat, gehen die Vereinsmitglieder gerne vor. „Es muss nicht gleich die kalte Dusche am Morgen sein“, rät etwa Vorstandsmitglied Joachim Hohlwein dazu, einfach mal mit einem kühlen Guss an den Füßen oder Beinen anzufangen. „Es macht auf jeden Fall wach.“

Den Vereinsbesuch im Kleverhof wollen Hohlwein und Pape auf jeden Fall wiederholen, damit alle Tagesgäste einmal in den Genuss eines Kneippschen Bades – denkbar wäre auch ein Fußbad - kommen können. Und für die vielleicht bald auch wieder anstehenden sehr warmen Tage haben die Seniorinnen und Senioren dann gleich ein gutes Rüstzeug zur einfachen, behutsamen Abkühlung.