

**Sitzung der Bezirksvertretung III
am 28.11.19
Besprechung bei Ihnen am 23.10.19**

Sehr geehrte Frau Lange,
beil. erhalten Sie wie besprochen den Antrag des
Kneipp-Vereins Leverkusen e.V. mit der Bitte um
Weiterleitung an Herrn Frank Schönberger,
Bezirksvorsteher der Bezirksvertretung III.

Der Kneipp-Verein bittet die Politik um Unter-
stützung bei der Erstellung einer Kneipp-Wasser-
tretanlage in der Dhünn im Wuppermann-Park.

Als Anlagen werden das Anschreiben an den
OB Uwe Richrath und eine Info-Tafel von der
Wassertretstelle Haan-Gruiten bezüglich dem
Thema Haftung beigefügt.

Wir danken im Voraus für Ihre Unterstützung.
Mit freundlichem Gruß

Herrn
Frank Schönberger
Bezirksvorsteher für den
Stadtbezirk III
51375 Leverkusen

Bürgerantrag
für eine öffentliche KNEIPP-Wassertretanlage im Wuppermann-Park in Schlebusch

Sehr geehrter Herr Schönberger,

der Kneipp-Verein Leverkusen stellt mit diesem Schreiben einen Bürgerantrag gem. § 24 GO NRW für eine öffentliche KNEIPP-Wassertretanlage im Wuppermann-Park in Schlebusch. Diese Anlage könnte sich in das Mobilitätskonzept für den Park einfügen. Wie wir uns dies vorstellen, hat Ihnen Herr Dr. Krey am 28.5.19 vor Ort schon vorgestellt.

Als Gast einer Sitzung im Naturschutzbeirat erfuhr ich, dass das Umweltamt unser Anliegen erst prüfen müsste. Nach zwei Besuchen bei dieser Behörde erhielten wir leider Absagen, die allerdings nicht überzeugen konnten. Es ging unter anderem um die schlechte Wasserqualität der Dhünn und die Haftung. Nach diesen erfolglosen Bemühungen bitten wir Sie und die Bezirksvertr. III unser Anliegen nochmal zu überprüfen.

Der Kneipp-Verein würde der Politik gerne bei der Sitzung am 28.11. Einzelheiten zum Projekt vortragen. Vielleicht kann es eine Lösung ähnlich wie bei der kommenden Schlebuscher Kirmes geben.

Auch zu Haftungsfragen werden wir anhand der bereits bestehenden Anlagen in der Umgebung (z. B. Köln-Königsforst, Hohkeppel, Haan-Gruiten) über unsere Erkenntnisse bei einem Vorstellungstermin in der Bezirksvertretung III berichten.

Für Ihre Bemühungen danken wir im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen

Anlage
Anschreiben an OB Uwe Richrath
Bild der Info-Tafel an der Wassertretanlage in Haan-Gruiten

KNEIPP-VEREIN LEVERKUSEN e.V.

Herrn
Oberbürgermeister Uwe Richrath
Friedrich-Ebert-Platz 1

51373 Leverkusen



16. April 2019

Errichtung einer öffentlichen Kneipp-Wassertretstelle in Leverkusen

Sehr geehrter Herr Oberbürgermeister,

auf der Vorstandssitzung des Kneipp-Vereins Leverkusen e.V. am 23. November 2018 ist der Beschluss gefasst worden, an die Stadt Leverkusen heranzutreten, um eine öffentliche Wassertretstelle errichten zu dürfen. Wir haben in diesen Tagen vom **Mobilitätskonzept „Bewegungsgarten im Wuppermann-Park“** erfahren und sind überzeugt, dass wir uns in ein solches Konzept sehr gut einbringen könnten.

Kneipp ist in! Das „Kneippen“ ist 2015 zum immateriellen Weltkulturerbe der Unesco hinzugefügt worden. Mit 160.000 Mitgliedern in rund 600 Vereinen ist die Kneipp-Bewegung die größte Gesundheitsbewegung in Deutschland. Die Stadt Leverkusen ist die einzige Stadt in Deutschland, die weder Bad noch Kurort ist, die im CaLevornia über eine vom Kneipp-Bund e.V. zertifizierte Kneipp-Anlage verfügt. Die Stadt Leverkusen kann ihre Attraktivität steigern, indem sie sich für die Gesundheit ihrer Bürger engagiert. Hier können wir durch eine jedermann zugängliche Wassertretstelle einen Beitrag liefern! Die Unterzeichner sind die Ansprechpartner für dieses Projekt.

Im Mai findet die nächste Sitzung des Naturschutzbeirates statt. Im Juni entscheidet die Bezirksvertretung III über das städtische Mobilitätskonzept im Wuppermann-Park. Wir würden uns sehr freuen, wenn der Kneipp-Verein Leverkusen e.V. seine Idee einer Wassertretstelle in dieses Konzept einbringen könnte. Hierfür hat der Verein bereits Mittel zurückgestellt und einen Zuschuss beim Landesverband NRW e.V. des Kneipp-Bundes e. V. beantragt. Sicherlich werden auch weitere Zuwendungen von Sponsoren erforderlich sein.

Zur ersten Orientierung haben wir eine Mappe zusammengestellt, die die Kneipp-Idee sowie ähnliche Wassertretstellen in Flüssen – wie die von uns angeregte in der Dhünn – veranschaulichen. Wir überreichen Ihnen in der Anlage zwei dieser **Mappen zur eigenen Orientierung und zur Weitergabe** an zuständige Stellen. Der Kostenrahmen ist grob kalkuliert und bedarf einer weiteren Konkretisierung.

Kneipp-Verein Leverkusen e.V.

Seite 2 unseres Schreibens an den Oberbürgermeister Uwe Richrath der Stadt Leverkusen vom 16. April 2019

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unsere Anregung aufnehmen und uns in das Konzept einbeziehen. Gerne hören wir von Ihnen. Da unser Mitglied im Vorstand, Frau Marlies Finke, im Vorfeld ein Telefonat mit Herrn Jürgen Kossler vom Fachbereich Umwelt hatte, haben wir ihm ebenfalls eine solche Mappe zukommen lassen.

Mit freundlichen Grüßen

P.S. Kopie Herr Kossler, Fachbereich Umwelt



Wassertretanlage „An der kleinen Düssel“

Eigentum der Stadt Haan
Betreut durch den Bürger- und Verkehrs-Verein Griten e.V.

- ▼ Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel
- ▼ Förderung der Durchblutung
- ▼ Stärkung der Abwehrkräfte

Diese Wassertretanlage ließ der Bürger- und Verkehrs-Verein Griten e.V. anlässlich seines 90-jährigen Bestehens im Jahre 2018, auf Anregung von Hans-Joachim Friebe, für die Bewohner/-innen und Besucher/-innen des Historischen Dorfes Griten errichten.

Ohne die gute Unterstützung der Fachabteilungen der Stadt Haan, des Bergisch-Rheinischen Wasserverbandes und des Kreises Mettmann hätten wir die Anlage nicht bauen können.

Wir danken auch vielen engagierten Bürger/-innen für Ihre Mithilfe.

Der Bau dieser Anlage wurde von folgenden Haaner Firmen und Personen finanziert:



Natursteinbrüche



Bergisch Land
Fa. Iseke, Schölller



Dr. Jacob Kloepfer, Verleger, Griten
Klaus-Dieter Völker, langjähriger Kreistagsabgeordneter für Griten

Der BVV dankt diesen Firmen und Personen sehr herzlich für Ihr Engagement.

Der Vorstand des Bürger- und Verkehrs-Vereins Griten e.V.
Oktober 2018

Benutzung der Anlage auf eigenes Risiko



Infomappe

**Projekt des
Kneipp-Verein Leverkusen e.V.**

**Wassertretstelle im Wuppermann-Park
in Leverkusen-Schlebusch**

April 2019

Inhalt

- 1. Vorstellung des Projekts**
- 2. Auszug aus Kneipp's Erfahrungen**
- 3. Mögliche Orte für eine Wassertretstelle**
- 4. Alternative Anlagen in**
 - Walting/Altmühl**
 - Döttesfeld/Wied**
 - im Königsforst bei Rösrath**
- 5. Indikationen fürs Wassertreten**
- 6. Finanzrahmen**
- 7. Aktionsplan**

1. Vorstellung des Projekts

Die Kneipp-Bewegung wurde durch Sebastian Kneipp (1821 – 1897) ins Leben gerufen. Als Pfarrer durfte er nicht therapieren, fand aber dann in Zusammenarbeit mit Ärzten Mittel und Wege, seine Erkenntnisse zur Naturheilkunde weiterzugeben. Nachfolgende Seiten geben einige Informationen zu seinen Lebenserfahrungen.

Die Kneipp'schen Anwendungen wurden 2015 Bestandteil des immateriellen Weltkulturerbes der Unesco. Aber nicht nur in den deutschsprachigen Ländern, sondern auch in Italien und USA sind Kneipp-Anwendungen bekannt. Kneipp'sche Lebensweise beugt Krankheiten vor und hilft, den Körper gesund und widerstandsfähig zu halten – das ist inzwischen allgemein anerkannt!

Im Mai 2021 steht der 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp an. Nachdem Leverkusen mit seiner zertifizierten Kneipp-Einrichtung im CaLevornia die erste Stadt ist, die nicht Bad oder Kurort ist, wünscht sich der Kneipp-Verein Leverkusen e.V. auch eine allgemein zugängliche Anlage für Kneipp-Anwendungen. Im Rahmen steigender Gesundheitskosten wird die Prophylaxe in Zukunft noch wichtiger werden, und eine solche Anlage kann sowohl die Gesundheit selbst, aber auch das Bewusstsein, selbst zur Gesundheit beitragen zu können, fördern. Auch lebendiger Schulunterricht in Gesundheitsfragen wäre wünschenswert, nachdem es erste Kneipp-Kindergärten in Deutschland gibt (hier in der Region: Kneipp-Kindergarten St. Paulus, Langenfeld).

Eine Wassertretstelle bedarf – sofern sie in einem fließenden Gewässer gebaut wird – nur einer überschaubaren Pflege. Deswegen hat sich der Kneipp-Verein Leverkusen e.V. überlegt, dass die Dhünn hierfür eine geeignete Lösung bieten könnte. Voraussetzung ist jedoch, dass das Projekt auf städtischem Grund eingerichtet und in der Unterhaltung von der Stadt Leverkusen unterstützt wird.

Da von der Stadt Leverkusen ein Mobilitätskonzept für den Wuppermann-Park in Arbeit ist, könnte eine Wassertretstelle diesen Rahmen gut ergänzen. Eine Übersicht, bei welchen Indikationen Wasseranwendungen unterstützend sein können, findet sich unter Punkt 5.

Die Kosten für ein solches Projekt kann der Kneipp-Verein Leverkusen e.V. nicht stemmen. Der Landesverband NRW des Kneippbunds hält für solche Aktionen einen Fördertopf bereit (Unterstützung aus diesem Kontingent ist angefragt). Wir stellen uns vor, diverse institutionelle Spender für diese Idee begeistern zu können (Krankenkassen, ortsansässige Unternehmer, Handwerker, hiesige Volksbank). Auch die Stadt Leverkusen müsste einen Teil an diesem Projekt übernehmen (da das CaLevornia als städtische Einrichtung schon ein Kneipp-Projekt betreut, kann sich aus einer weiteren Positionierung zur Kneipp-Idee durchaus auch Nutzen ziehen.).



Die Lehre von Sebastian Kneipp

Dr. Norbert Krey
Apotheker und Ernährungsberater
Leverkusen

Naturheilkundliches Erbe von Kneipp

- Winter 1849: Heilung von Lungentuberkulose d. Immunstimulierung mit eiskalten Donaubädern
- 1854: 1. Anzeige wegen Kurpfuscherei
- 1866: 2. Anzeige wegen Kurpfuscherei
- 1884: Zusammenarbeit mit Ärzten
- 1886: „Meine Wasserkur“
- 1889: „So sollt Ihr leben“
- Juli 1889: Besuch von L. Oberhäußer in Würzburg (→ Kneipp-Werke)
- seit 1890: Gründung der ersten Kneipp-Vereine.
- 1891: Einweihung des Sebastianeums
- 1892-1897: Kneipp hält Gesundheitsvorträge und geht dafür auf Reisen
- Febr.-März 1893: Aus einer Privataudienz am 21.02. bei Papst Leo XIII. wird ein Anwendungskurs zu medizinischen Themen bis zum 03.03.!
- 1894: Gründung des Internationalen Vereins Kneippischer Ärzte
- Heute: 600 Kneipp-Vereine mit 160.000 Mitgliedern sind die größte medizinische Bewegung in Deutschland

Immunstimulation im Sinne Kneipps

- Grundlage der Kneipp'schen Lehre: Immunanregung durch kalte Güsse
- Wechselduschen (immer mit kalt enden!)
- Beschränkung bei Genussgiften“
- Die fünf Säulen der Kneipp'schen Therapie: Wasseranwendungen, Ernährung, Kräuterkunde, Ordnungstherapie und Bewegung.



Zitate von Kneipp

- „Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“
- „Die Natur ist die beste Apotheke.“
- „Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird. (...) Man kann die Natur an alles gewöhnen, auch, dass sie nach dem verlangt, was sie umbringt. Ferner glaube ich behaupten zu können, dass die Leute, die mehr an Vegetabilien gewöhnt sind, hierdurch größere Vorteile für ihre Gesundheit haben.“
- „Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker sind an der Seele.“
- „Sollte mir gesagt werden, es sei doch nicht mein Beruf, die Leute zu kurieren, so sage ich darauf: Der Samaritan war auch kein studierter Doktor und kurierte doch den, der unter die Räuber gefallen und von diesen halb tot geschlagen worden war – und es genierte ihn gar nicht, dass seine Landsleute ihn vielleicht tadeln würden wegen seiner barmherzigen Liebe.“
- „Vorbeugen ist besser als heilen.“
- „Grobe Hemden sind besser als ein Ofen.“
- „Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“
- „Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

Projekt: Wassertretstelle im Wuppermann-Park

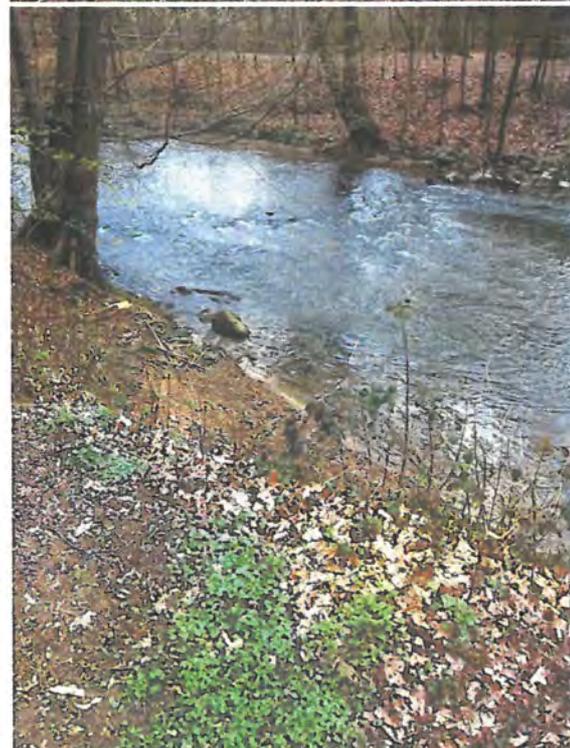
Initiator: Kneipp-Verein Leverkusen e.V.,
Scharnhorststr. 86, 51377 Leverkusen

Im Rahmen eines städtischen Mobilitätskonzepts „Bewegungsgarten im Wuppermann-Park“ möchte sich der Kneipp-Verein Leverkusen e.V. mit einer Wassertretstelle einbringen. Der Kneipp-Verein betrachtet dieses Projekt auch als Beitrag zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp im Jahr 2021. Das Wassertreten als Bestandteil der Kneipp'schen Hydrotherapie wurde im Jahr 2015 zum Teil des deutschen immateriellen Weltkulturerbes ausgewählt.

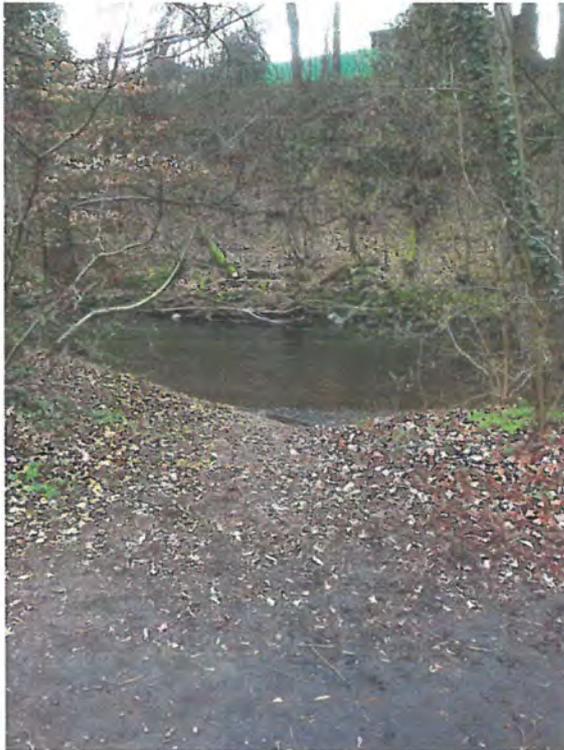
Im Vorfeld wurden von uns zwei Stellen im Wuppermann-Park besichtigt und fotografiert. Gemäß anderer Flussprojekte in Döttesfeld/Wied, in Walting/Altmühl und im Königsforst (Giesbach) wird auch in Leverkusen an eine Umsetzung in dem Fluss Dhünn gedacht (Vorteile: Natürliche Spülung, Fische gegen Algenbewuchs, keine übermäßige Aufheizung im Sommer).

Da an der Dhünn eine Wassertiefe wie in Döttesfeld nicht gegeben ist, werden sowohl bei Stelle 1 als auch bei Stelle 2 Erdarbeiten erforderlich, so dass eine ähnliche Lösung wie in Walting anzustreben sein wird (Berichte zu beiden Anlagen anbei).

Stelle 1: Die Stelle im hinteren Wuppermann-Park (gegenüber des Wegs „An der Sanderschepp“ ist ruhig gelegen und von Bäumen (Schatten!) eingefasst. Die Stelle hat mehr Wassertiefe als Stelle 2 und wäre von daher geeigneter. Andererseits ist aufgrund der höheren Uferböschung eine größere Treppe erforderlich.



Stelle 2: Die Stelle liegt hinter der Rechtskurve der Dhünn und dem Zufluss der Ableitung „Am Schlag“, ehemals zur Nutzung in der Sensenfabrik (heute Industriemuseum). Im zweiten Foto ist im Hintergrund die Fußgängerbrücke „An der Sanderschepp“ über diesen Zufluss zu sehen. Dies Stelle ist flacher und von der Gestaltung etwas aufwändiger (damit ein entsprechender Wasserstand im Becken erzielt werden kann). Dafür ist der Zugang weniger steil.



Bei dieser Stelle sind die Erdarbeiten sicherlich einfacher durchzuführen, da eine Trockenlegung für die Zeit der Arbeiten mit geringerem Aufwand möglich ist.

Leverkusen, den 30.03.2019

Verfasser: Dr. Norbert Krey

Die Kneipp-Wassertretstelle in Walting (an der Altmühl)

Die Wassertretstelle wird derzeit (in 2017) neu angelegt und wurde von uns kurz vor Fertigstellung besichtigt. Die Anlage ist an einem Zulauf / Seitenarm der Altmühl angelegt, so dass die Tretstelle fortwährend mit frischem Wasser gespült wird. Fische nutzen die Wassertretstelle, weil sich das Wasser an flacheren Stellen in der Sonne erwärmt (Sie können vom Auslauf her in das Becken gelangen. Ob eine spezielle Art eingesetzt wurde, ist nicht bekannt. Ob sie den Algenbewuchs einschränken, ist nicht bekannt.)



Das Foto zeigt die Tretstelle mit Blick in Südrichtung zur Mittagszeit. Sie ist mit Natursteinen rundum befestigt. Die Wassertiefe ist am Geländer etwa wadentief. Als Untergrund wurde ein feiner Kies gewählt. An der Eintrittsstelle sind Natursteinstufen mit einem Geländer (VA-Stahl). Hier ist ein Bereich plattiert. Eine Steinreihe lädt zu einer Sitzpause ein.

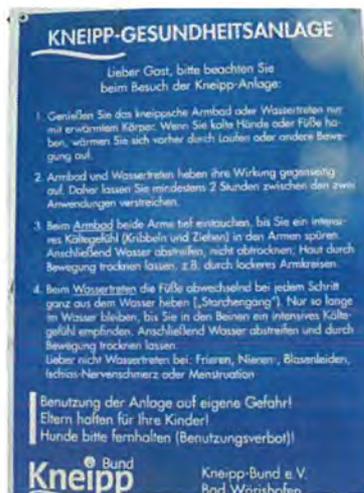
Der Auslauf ist flacher als das Wasserbecken selbst. Der Auslauf kann mit einer einsetzbaren Platte verschlossen werden, so dass auch bei Niedrigwasser des benachbarten Gewässers die Wassertiefe erhalten bleibt.



Weitere Fotos: Zulauf / Ansicht von Süden / Gesamtansicht von Süden



Die Anlage wurde mit folgenden Schildern versehen:



Fazit: Die Gesamtanlage macht einen durchdachten, flexiblen und pflegeleichten Eindruck.

Vorteile:

1. Die Anlage ist wenig anfällig durch Wettereinflüsse und Vandalismus.
2. Die Wahl des Standortes in Südlage verleiht der Anlage ein einladendes und angenehmes Erscheinungsbild.
3. Die Beschilderung macht auch Nicht-Kneipp-Kennern den Sinn und die Benutzung der Anlage klar.

Nachteile:

1. Das umliegende Gebüsch ist mit Unrat und Fäkalien beschmutzt.
2. Die Anlage lädt Hundebesitzer dazu ein, die Hunde ein Bad nehmen zu lassen. Das mindert den positiven Eindruck der Anlage.
3. Die Sitzsteine sind auch im Sommer kalt.

Abhilfe wäre durch eine Umzäunung möglich (am besten mit Fahrradstellplätzen davor). Die Steine können teilweise mit einer Holzbelattung versehen werden (Dies erhöht allerdings die Pflegekosten durch Streichen bzw. Erneuerung nach wenigen Jahren).

Verfasser:

Dr. Norbert Krey (stellv. Vorstandsmitglied Kneipp-Verein Leverkusen e.V.)

Albertus-Magnus-Str. 54

51375 Leverkusen

Die Kneipp-Wassertretstelle in Döttesfeld (Wied)

Die Wassertretstelle gibt es seit 35 Jahren. Sie wurde ohne die Mitarbeit eines Kneipp-Vereins erstellt. Die Anlage ist am Holzbach – einem Zulauf der Wied - angelegt, so dass die Tretstelle fortwährend mit frischem Wasser gespült wird.



Das Foto zeigt die Tretstelle in Flussrichtung. Die Anlage wurde von uns nicht besichtigt. Die Stangen sowie die Treppe werden im Winterhalbjahr abgebaut, unter anderem damit sich bei Hochwasser kein Treibholz an dem Gestänge verhakt.



A promotional banner for "Aktiv in der Natur!". The banner features a central logo for "Puderbacher Land erleben..." with a sun, a tree, and a castle. Surrounding the logo are several small photographs showing people engaged in various outdoor activities like hiking, cycling, and walking. At the bottom, there is a website address "www.puderbacher-land.de" and a QR code.

Die Vorstellung der Anlage wird in einem „Aktiv-in-der-Natur“-Konzept mit eingebettet. Alle Fotos wurden zur Verfügung gestellt von der Verbandsgemeindeverwaltung Puderbach.



Fazit: Die Gesamtanlage ist einfach, aber effektiv konzipiert und macht einen pflegeleichten Eindruck.

Vorteile:

1. Die Anlage ist wenig anfällig durch Wettereinflüsse und Vandalismus.
2. Durch den Bachlauf wird das Wasser kontinuierlich ausgetauscht.
3. Die regelmäßigen Reinigungsarbeiten sind im Umfang gering.
4. Die Anlage ist relativ niedrig in den Anschaffungskosten.

Nachteile:

1. Die Metallteile müssen 2-mal im Jahr ab- bzw. aufgebaut werden.
2. Die Anlage hat einen variablen Wasserstand, was für das Wassertreten nicht einheitlich gute Voraussetzungen bietet.
3. Das Risiko für Kinder (fehlende Begrenzung) ist deutlich erhöht.

Abhilfe zu Nachteil 3. wäre durch eine in der Mitte angebrachte Stange als Handlauf möglich.

Verfasser: Marlies Finke und Dr. Norbert Krey (Mitglieder im Vorstand des Kneipp-Vereins Leverkusen e.V.)

Die Kneipp-Wassertretstelle im Königsforst bei Rösrath

Die Wassertretstelle wurde von mir im Mai 2018 besichtigt. Die Anlage ist an einem Waldbach (Giesbach) angelegt, so dass die Tretstelle fortwährend mit frischem Wasser gespült wird.



Das Foto zeigt die Tretstelle in der Nähe Ortschaft Rösrath-Kleineichen im angrenzenden Waldgebiet. Sie ist mit Natursteinen gemauert. Die Wassertiefe ist am Seitengeländer etwa knietief. Der etwas rauhe Untergrund ist aus Beton (Trittfestigkeit). Es gibt eine Eintritts- und Austrittsstelle. An beiden Seiten der Wandung ist ein Edelstahlgeländer befestigt. Eine Holzbank vor der Anlage kann zum bequemen Ausziehen von Schuhen und Strümpfen benutzt werden. In der Nähe gibt es noch einen Holztisch mit Bänken für eine Picknickpause.

Durch zwei Schwellen (Überlauf, Wasserfall) ist die Wassertiefe im Becken annähernd gleich hoch. Das Becken wird – so wurde mir mitgeteilt – von Zeit zu Zeit von Schlamm gereinigt.



Fazit: Die Gesamtanlage macht einen guten, wenn auch nicht super gepflegten Eindruck.

Vorteile:

1. Die Anlage ist durch Hin- und Rückweg (zwei Seiten) auch intensiv (durch viele Personen gleichzeitig) nutzbar.
2. Der Waldstandort ist einladend und angenehm, in Sommermonaten durch Schatten angenehm, in Übergangszeiten vielleicht zu kühl.

Nachteile:

1. Das Becken muss regelmäßig von Schlamm befreit werden.
2. Die Anlage lädt Hundebesitzer dazu ein, die Hunde ein Bad nehmen zu lassen.
3. Der Giesbach ist in den Frühjahrsmonaten ziemlich kalt.
4. Die Holztisch-Garnitur und die Holzbank ist durch Vandalismus gefährdet.
5. Der Standort ist durch den in der Nähe liegenden Flughafen Köln-Bonn ziemlich laut (zwischen 50 und 65 db, Quelle: Messstation Rösrath-Kleineichen, www.dfld.de)

Abhilfe der Mängel 2. und 4. wäre durch eine Umzäunung (am besten mit Fahrradstellplätzen davor) möglich.



Verfasser:

Dr. Norbert Krey (stellv. Vorstandsmitglied Kneipp-Verein Leverkusen e.V.)

Albertus-Magnus-Str. 54

51375 Leverkusen

KNEIPP-EINRICHTUNGEN

»richtig geplant – richtig gebaut«

von Stadtbaumeister Klaus Bienstock,
Bad Wörishofen 1997



Kneipp-Verlag GmbH, Bad Wörishofen in Kooperation
mit dem Verlag des Österreichischen Kneippbundes
Wien – Leoben – Stuttgart

7.1.3 Wassertretanlagen/Armbecken

(von Dr. med R. M. Bachmann u. G. M. Schleinkofer)

Immer wieder laufen Gespräche in derselben Form ab:

Ja, Sie haben's in Bad Wörishofen einfach, überall sind hier Wassertretanlagen, aber wir müßten erst noch nach fahren, um Wassertreten zu können, und das tät' uns halt auch so gut(!), oder so ähnlich.

Wassertreten kann man fast überall – wo ein Wille, da ist ein Weg!

Man kann Kneipp-Wassertreten in

- Wassertretbecken
- Badewanne
- großer Eimer
- Bottich
- seichtem Uferstreifen
- Bach
- Meeresstrand

und auch *Stadtbrunnen* sollen sich ganz gut dafür eignen

Man sollte einige wenige Regeln, aber diese unbedingt, beachten:

- **Armbad oder Fußbad niemals mit kalten Händen oder Füßen beginnen.**
- **Wenn diese also noch nicht warm sind, durch flotte Bewegung oder Gymnastik oder Laufen herbeiführen.**
- **Nie Armbad und Wassertretbecken unmittelbar hintereinander benutzen – die Wirkung würde abgeschwächt! Der Abstand sollte mindestens zwei Stunden sein.**

Anzuwenden bei (Indikationen):

Einschlafstörungen
leichten arteriellen Durchblutungsstörungen
Venenleiden an den Beinen
venösen Durchblutungsstörungen der Beine, Zustand nach Thrombophlebitis
Störungen der Wärmeregulation
Infektanfälligkeit
Neigung zu hohem Blutdruck
Herzneurose, funktionelle Stenokardien
Sudeck Stadium I der Beine
gefäßbedingten Kopfschmerzen
Benommenheit
Wetterfühligkeit
vermehrtem Fußschweiß

Vorsicht bei bzw. nicht geeignet (Kontraindikationen):

Menstruation
Harnwegsinfekten
Blasen- und Nierenkrankheiten
Unterleibsinfektionen bei der Frau
arterielle Durchblutungsstörungen schwereren Grades (AVK Grad II – IV)
Fröstein, Frieren
Kältegefühl an den Beinen, kalte Füße

Wirkung:

venenkräftigend
den venösen Rückstrom fördernd
entstauend
nachfolgend (reaktiv) erwärmend, durchblutungsfördernd (hvnprämisiert)

infektvorbeugend bei regelmäßiger Anwendung (abhärtend)
schlaffördernd am Abend
stoffwechsellanregend

Ausführung:

Wassertreten:

Hosenbeine/Rock hochhalten
Storchengang (d. h. man hebt bei jedem Schritt ein Bein aus dem Wasser heraus)
auch im Sitzen möglich(!)
Dauer: je nach Wassertemperatur ca. 1/2 – 1 Minute, aufhören, wenn ein schneidender krampfartiger Schmerz eintritt – starker Kältereiz!
Die Temperatur des Wassers der Tretanlagen in Bad
Wörishofen liegt zwischen 8 – 12°C.
Wasser abstreifen und auf der Tretwiese wieder warmlaufen. Steht eine solche nicht zur Verfügung, sofort die Strümpfe und Schuhe anziehen
Wiedererwärmung durch Laufen oder im Bett (abends zur Schlafförderung)

Armbad

beide Arme tief eintauchen
Dauer: höchstens 30 Sekunden, bis starker Kältereiz (Kribbeln oder Ziehen im Arm) eintritt.
anschließend das Wasser nur abstreifen
die Arme bis zum völligen Abtrocknen bewegen (Armkreisen etc.)

6. Finanzrahmen (vorab als grobe Schätzung)

I. Kosten für Genehmigungen und Baubetreuung

Planerstellung*	
Bauleitung	2.000,00 Eur

II. Kosten für das Bauwerk

Baustelleneinrichtung		1.000,00 Eur
Erdarbeiten		5.000,00 Eur
Fundament		3.000,00 Eur
Metallteile (Geländer, Treppe)	500 Euro/lfd. Meter	7.500,00 Eur
Abschlussarbeiten		1.000,00 Eur

III. Kosten zur Spendenakquise

Einrichtung eines Förderkontos	
Erstellung eines Flyers zur Beschreibung des Projekts	2.000,00 Eur
Erstellung eines Werbefilms*	
Portokosten	1.500,00 Eur

IV. Aktion für Spender

Einladung zur Einweihung*	
und andere Aktionen	2.000,00 Eur
Aufstellen einer Bank/Sitzgruppe (Spender)	3.000,00 Eur

28.000,00 Eur

=====

* so weit wie möglich Eigenleistungen

7. Aktionsplan

1. Beschluss im Vorstand
2. Besprechung mit städtischen Vertretern
3. Festlegung des Objektumfangs
4. Antrag beim Landesverband NRW Kneipp-Bund (wurde bereits vorgezogen)
5. Evtl. Gründung eines Fördervereins/Einrichtung eines Förderkontos
6. Vorstellung bei Institutionen (z. B. Krankenkassen)
7. Vorstellung über Presse und Medien
8. Baubeginn beim Erreichen von 50 % der Kosten
9. Druck eines Flyers, evtl. Drehen eines Films
10. Spendenaktionen
11. Betreuung der Spender
12. Einweihung des Objektes