

FLACHGAUERIN DER WOCHE

„Man lernt, auf seinen Körper zu hören“

Der Kneipp-Aktiv-Club Thalgau feiert sein 30-Jahre-Jubiläum. Obfrau Gerti Höller ist weiter voller Tatendrang.

Thalgau. Bei Gerti Höller laufen die Vorbereitungen für das Jubiläum auf Hochtouren. Der Kneipp-Aktiv-Club Thalgau feiert am 14. November sein 30-jähriges Bestehen. Damit verbinden sich für die Obfrau des Vereins auch gleich zwei persönliche Jubiläen: Sie ist seit 20 Jahren Mitglied im Club und seit zehn Jahren dessen Leiterin.

„2005 hat mich die damalige Obfrau Ruth Pölzleitner angesprochen, ich sollte doch in die Gruppe kommen, das würde mir guttun. Ich war gerade arbeitslos, und sie hatte recht“, erinnert sich Gerti Höller. Nach dem überraschenden Tod ihrer Vorgängerin Sylvia Gaßner hat sie 2015 die Obfrauschaft übernommen.

Mit den Lehren von Sebastian Kneipp ist Gerti Höller bereits von Kindesbeinen an in Berührung gekommen. „Ich bin in Vetterbach aufgewachsen und meine Mutter hat viele Hausmittel angewendet wie Fieberwickel, Halswickel oder Kräutermischungen. Das hat geholfen und nichts gekostet.“ Die Kneipp-Methoden, besonders bekannt sind die Wasseranwendungen, seien einfach. „Man kann klein anfangen, jeder hat eine Dusche zu Hause. Jeder kleine Bach eignet sich zum Wassertreten, man kann barfuß über taunasse Wiesen laufen oder im Winter schneetreten“, hat die 59-Jährige gleich ein paar Anregungen parat. Als Muntermacher nach der Mittagspause empfiehlt sie einen Kneipp-Espresso. „Das ist ein kaltes Armbad, das man in jedem Waschbecken machen kann. Das

macht garantiert den Kopf wieder frisch“, schmunzelt sie. Fußbäder oder Kneippgüsse ließen sich gut in den Alltag integrieren. „Das muss nicht immer kalt sein. Ich selber mag es auch eher warm, liebe die Sonne und das Licht.“

Die Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp baut auf fünf Säulen auf – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung –, die sich im Angebot des Kneipp-Aktiv-Clubs Thalgau widerspiegeln. „Wir bieten viele Aktivitäten an: Gymnastik, Wandern, Nordic Walking, Kochkurse, Heilfasten, Wassertreten und Wassergymnastik, Vorträge und Workshops

„Ein Kneipp-Espresso – ein kaltes Armbad – macht auf jeden Fall wieder munter.“

Gerti Höller, Obfrau

rund um Kräuter und Naturheilkunde oder Yoga, Lu Jong und Meditation.“

Man sieht Gerti Höller an, dass sie auch nach zehn Jahren als Obfrau für die Sache brennt und begeistert ist. „Es steckt viel Zeitaufwand dahinter, aber die Freude ist noch immer da. Ich habe ein gutes Team zur Unterstützung und mein Mann ist das Mädchen für alles“, lacht Höller.

Für die Kneippanlage des Vereins in Vetterbach, die schon



Gerti Höller mit einer Fahne, die von den Kindern der Nachmittagsbetreuung für das Jubiläum gestaltet wurden. Wasser ist eine der fünf Säulen der kneippschen Gesundheitslehre.

BILD: FINK

mehrfach von Hochwasser beschädigt wurde, wäre es aber fast zum Aus gekommen. „Ohne Betreuer hätten wir sie aus Haftungsgründen schließen müssen, aber seit dem Vorjahr haben wir einen Kneippwart, der sich bestens um die Anlage kümmert.“

Verlegt werden musste der Kräutergarten, da hinter dem Seniorenheim kein Platz mehr war. Dafür gibt es jetzt ein Kräuterbeet beim Thalgauger Gemeindeamt mit 66 Kräutern samt Beschilderung.

Für Gerti Höller ist das Schöne an den Lehren Sebastian Kneipps, dass man lernt, mit einfachen Mitteln möglichst lange gesund zu bleiben. Sie sagt: „Man lernt, achtsam zu sein und auf den eigenen Körper zu hören. Wichtig ist auch die Lebensordnung.“

Mit dem Kneipp-Aktiv-Club möchte sie alle Menschen ansprechen, auch jene, die vielleicht noch nie in ihrem Leben Sport betrieben haben. „Wir machen Erlebnistouren und leichte Wanderungen, alle sind willkommen, auch Nichtmitglieder.“ Dabei hat der Thalgauger Club fast 200 Mitglieder im Alter zwischen

40 und 80 Jahren. „Da sind wir vom Alter her gut durchmischt. Man muss mit dem Angebot immer mit der Zeit gehen. Wir machen auch gerne Kooperationen, etwa mit der Bibliothek oder der Gesundheitspflege Thalgau.“ Um die Menschen zu erreichen, nutzt Gerti Höller auch die sozialen

Gefeiert wird am 14. November im KubiQ

Medien. Das 30-Jahre-Jubiläum wird nun am Freitag, 14. November, um 19 Uhr im Kulturzentrum KubiQ beim ehemaligen Bezirksgericht Thalgau gefeiert. Die Neumarkter Künstlerin Monika Langen zeigt ihre Kunstwerke.

Ein besonderer Höhepunkt ist ein Film über Sebastian Kneipp und den Kneipp-Aktiv-Club Thalgau von Filmemacher Chiel van der Kruit. In einer ehemaligen Gefängniszelle wurde ein Kneipp-Aktiv-Raum gestaltet. Bunte Fahnen zu den fünf Säulen der kneippschen Gesundheitslehre wurden von den Kindern der Nachmittagsbetreuung gestaltet.

Georg Fink