

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



vom 17. Mai 2025 für die 21. Woche

***Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Witz der Woche •  
Leserinnenbild • Eine Frage, Herr Hilzensauer • Der andere Ort***

***Liebe Leserin, lieber Leser,***

waren Sie schon einmal als Tourist:in in der eigenen Stadt unterwegs? Ich hätte nicht gedacht, dass ich das einmal empfehlen würde. Aber Anfang Mai stand ich auf dem Kirchentag in Hannover am Start des Pilgerwegs mit *Andere Zeiten* – aufgeregt, neugierig, voller Vorfreude. Gleich die ersten Teilnehmer:innen begrüßten mich mit: »Wir kommen aus Hannover. Mal sehen, ob Sie uns noch überraschen können.« Ich musste schlucken. Und war dann fast ein bisschen gerührt, als sie am Ende sagten: »Wir haben unsere Stadt heute mit ganz neuen Augen gesehen.«

Dieser Satz hat mich nicht mehr losgelassen. Denn ehrlich gesagt denke ich bei meiner eigenen Heimatstadt oft: Kenn ich alles. Jede Straße, jeden Kieselstein. Ich bin dort aufgewachsen, wollte irgendwann unbedingt weg – raus aus dem kleinen Nest, rein in die große Welt.

Und so habe ich das vergangene Wochenende genutzt, um meine Familie zu besuchen und meinen eigenen Entdeckerblick zu testen. Inspiriert von den Hannoveraner:innen wollte ich herausfinden, ob sich auch in meinem Heimatort noch Überraschungen für mich verbergen.

Meine Mutter war begeistert von der Idee, als ich ihr davon erzählte. Ich konnte es kaum glauben, als sie mir gestand, dass sie noch nie um den See gelaufen war – der See, der nicht nur unserer Stadt Haltern am See den Namen gibt, sondern außerdem wunderschön ist. Ich selbst habe den Anblick schon zu vielen Gelegenheiten genossen – und mich umso mehr gefreut, am Wegesrand Neues zu entdecken und mich von der Begeisterung meiner Mutter anstecken zu lassen. Nach dem immerhin zehn Kilometer langen Marsch belohnten wir uns mit einem kühlen Getränk in dem Biergarten, um den man als Einheimische:r sonst eher einen Bogen macht (»Viel zu voll!«). Am Ende hielten wir fest: Das muss eine neue Tradition für meine Heimatbesuche werden.

Denn Heimat scheint nicht nur das zu sein, was schon immer da war – sondern auch das, was ich daraus mache. Sie kann sich verändern, genau wie ich. Und manchmal reicht schon ein neuer Blick, um Altbekanntes ganz anders zu sehen.

Unser neues Themenheft [Anders Handeln](#) dreht sich genau darum: um Heimat. Vielleicht regt es auch Sie dazu an, mit offenen Augen durch Vertrautes zu gehen.

Herzlich

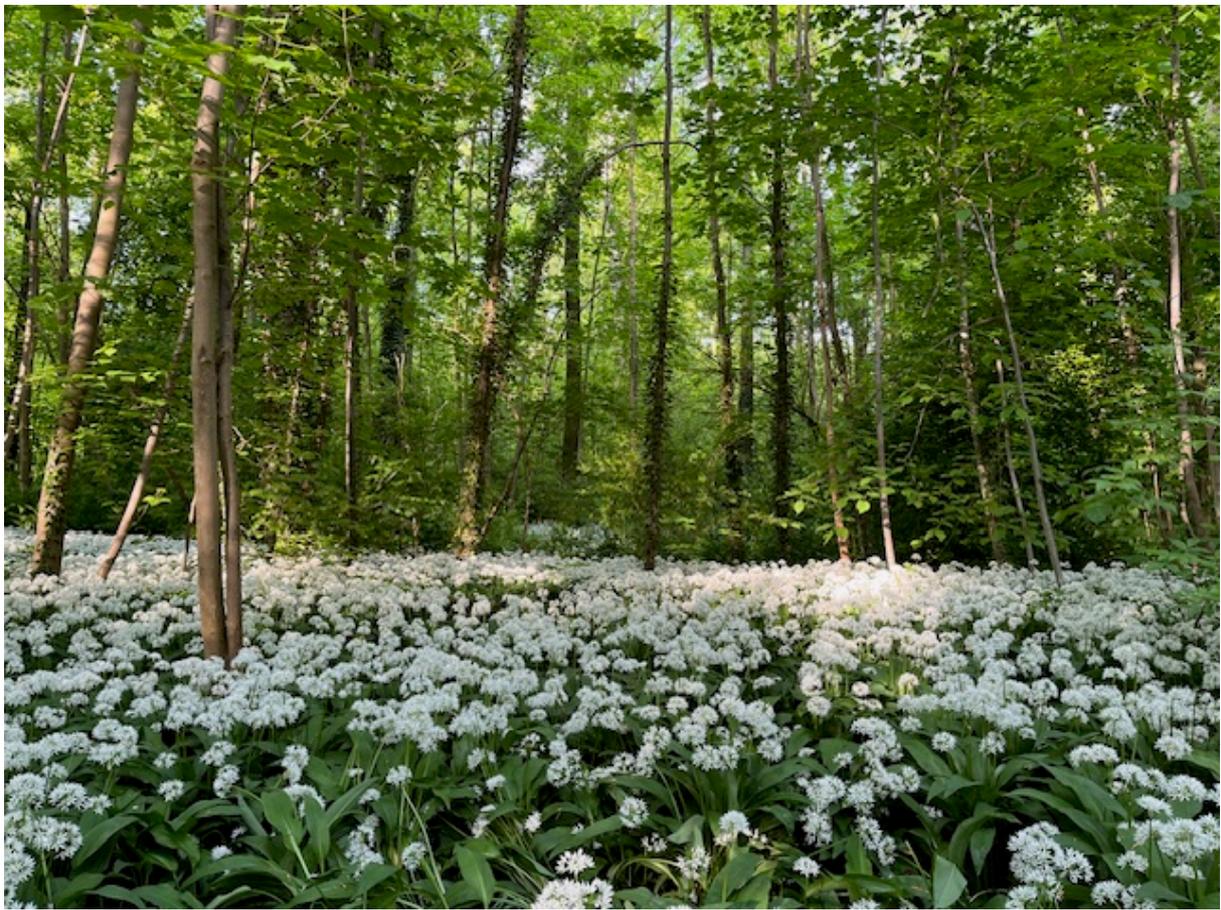
Ihre

Nele Beste

Volontärin

*Andere Zeiten e.V.*





## LESERINNENBILD DER WOCHE

*»Blühender Bärlauch im Leipziger Auwald«*

DANK AN HEIDE CUBOTA

## DAS QUIZ

**Seit 77 Jahren ist der »Ökumenische Rat der Kirchen« (ÖRK) das zentrale Organ der ökumenischen Bewegung. Derzeit sind 352 Mitgliedskirchen Teil der Organisation. Wo befindet sich der Hauptsitz des ÖRK?**

- A. Rom
- B. Berlin
- C. Paris
- D. Genf

(Für die Auflösung ganz nach unten scrollen)

### ***Eine Frage, Herr Hilzensauer...***

***Mit langsamen Schritten durch ein kaltes Wasserbecken waten: »Kneippen« ist eine beliebte Gesundheitsmaßnahme – weit über die Grenzen deutscher Kurorte hinaus. Dahinter steckt die Philosophie des Pfarrers Sebastian Kneipp (1821–1897). Er war ein deutscher Priester und Naturheilkundler, dessen Lebenswerk und Erbe die Welt der Naturheilverfahren nachhaltig geprägt hat. Thomas Hilzensauer, Bundesgeschäftsführer des [Kneipp-Bund e.V.](#), erklärt, wieso dieser Ansatz heute aktueller ist denn je.***

*Der 17. Mai ist der Geburtstag von Sebastian Kneipp. Der Tag gilt als bundesweiter Gesundheitstag. Welche Impulse für unsere Gesundheit von Pfarrer Kneipp sind heute noch aktuell?*

Er entwickelte ein umfassendes Gesundheitskonzept, das die natürliche Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte und die Vorbeugung von Krankheiten zum Ziel hat. Kneipp ist bekannt für seine Lehre der fünf Elemente (auch fünf Säulen): Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung. Die Kombination dieser Wirkprinzipien steht für einen besonderen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen einbezieht und auf die Harmonie von Mensch und Natur abzielt. Heute gilt Kneipp als einer der Väter der modernen Naturheilkunde.

*»Kneippen« – wie geht das eigentlich?*

Kneipps Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt. Das bekannteste Element ist wohl die Hydrotherapie, bei der zumeist kaltes Wasser zur Stimulation und Stärkung des Immunsystems eingesetzt wird. Die Kneippsche Wassertherapie umfasst verschiedene Anwendungen wie Güsse, Wickel, Bäder und das bekannte Wassertreten. Kneipp vertrat die Ansicht, dass das Wasser, wenn es regelmäßig und richtig angewendet wird, die

Körperfunktionen harmonisieren, die Durchblutung fördern und das Immunsystem stärken kann. Wer neu mit dem Kneippen beginnt, sollte sich langsam herantasten und sein persönliches Wohlfühlprogramm schrittweise ausbauen. Generell sollte vorher unbedingt mit dem Arzt des Vertrauens gesprochen werden. Wichtig zu wissen ist, dass die Kneippsche Gesundheitslehre auf dem Prinzip der regelmäßigen Übung basiert, vor allem um nachhaltige, gesundheitsförderliche Effekte zu erzielen. Es ist eine Art von Training, das mit Konstanz und Disziplin zu einer Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen beiträgt.

*Wo steckt überall Kneipp drin?*

Welche Bedeutung die klassischen Naturheilverfahren nach Kneipp auch heute, im 21. Jahrhundert, noch haben, spiegelt sich nicht zuletzt in der Anerkennung des »Kneippens als traditionelles Wissen und Praxis nach Sebastian Kneipp« als Immaterielles Kulturerbe der UNESCO im Dezember 2015 wider. Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit des Kneipp-Bundes ist die Zertifizierung von Kindergärten, Schulen, Senioreneinrichtungen, Kureinrichtungen und Beherbergungsbetrieben.

*Welche Rolle spielt – nach Kneipp – die Seele für die Gesundheit?*

Die seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des Gesundheitskonzeptes nach Sebastian Kneipp. Im Mittelpunkt steht der Prozess, die seelische Gesundheit in der Balance zu halten. Darum geht es beim Kneippschen Element Lebensordnung. Kneipp sagte: »Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.« Sebastian Kneipp legte besonderen Wert auf Achtsamkeit, Mäßigung und regelmäßige Ruhephasen, die Körper und Geist stärken und die Grundlage für ein erfülltes Leben bilden.



## ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm jede Menge neuer Lesestoff! Unser [Magazin 2/2025](#) und das neue [Anders Handeln](#) zum Thema »Heimat« sind genau das Richtige, um die warmen Tage mit besonderen Gedanken und Entdeckungen zu füllen.

## WITZ DER WOCHE

Zwei Bären sitzen in ihrer Höhle und schauen zu, wie das Laub von den Bäumen fällt. »Irgendwann«, sagt der eine, »lasse ich den Winterschlaf ausfallen und schaue mir an, wer im Frühling die Blätter wieder an die Bäume klebt.«



DER ANDERE ORT

## ***KREUZ AM MASTHOLTER SEE***



VON HANS

Der Mastholtersee ist ein beliebtes Naherholungsgebiet in der Nähe von Gütersloh. Neben Möglichkeiten für zahlreiche Wassersportarten bietet die Umgebung auch tolle Wanderstrecken.

Das Kreuz soll an das Cruz de Ferro auf dem Jakobsweg in den Montes de León erinnern.

Wir hoffen, unser Newsletter *die andere zeit* hat Ihnen gefallen. In unserem Quiz ist übrigens Antwort D richtig. Der [Ökumenische Rat der Kirchen \(ÖRK\)](#) wurde 1948 in Amsterdam gegründet und hat heute seinen Sitz in Genf. Gemeinsam vertreten die Mitgliedskirchen rund 580 Millionen Christinnen und Christen auf allen Kontinenten. Der ÖRK arbeitet in verschiedenen Programmen am interreligiösen Dialog.

Falls Sie Ideen, Fotos oder Beiträge für einen der nächsten Newsletter beisteuern möchten, freuen wir uns darüber unter [newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de).

Herzlich

Ihr

*Andere Zeiten-Team*

© Andere Zeiten e.V. 2025

Fischers Allee 18, 22763 Hamburg

Telefon: 040 / 47 11 27 27

[newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de)

Kennen Sie schon unseren monatlich erscheinenden *Anders Handeln-*Newsletter? Morgen erscheint die neue Ausgabe zum Thema »Heimat«. Sie können ihn [hier](#) abonnieren.

[www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)

[www.andereorte.de](http://www.andereorte.de)

[www.andershandeln.de](http://www.andershandeln.de)

Verantwortlich: Iris Macke

Telefonisch erreichen Sie uns:

montags bis donnerstags von 9 bis 16 Uhr (außer mittwochs zwischen 11.45 und 13.15 Uhr), freitags von 9 bis 15 Uhr.

Diesen Newsletter weiterempfehlen

Diesen Newsletter abonnieren

[Newsletter abbestellen](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wenn Sie diese E-Mail (an: [seifert@anderezeiten.de](mailto:seifert@anderezeiten.de)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.