



STADT RODING
www.chamer-zeitung.de

Vorträge und Workshops

Roding. (red) Die nächsten Termine in der Stadtbibliothek Roding: 21. Mai, 15 Uhr: Vorlese- und Bastelstunde, eingeladen sind alle Kinder ab drei Jahren. 27. Mai: Die Stadtbibliothek bleibt wegen des Betriebsausflugs geschlossen. 5. Juni, 15 Uhr: Workshop „Kräutersalz und Blütenzucker selber machen“. Drei Euro pro Person. Anmeldung unter Telefon 09461/9418955 oder stadtbibliothek@roding.de. 18. Juni, 19 Uhr: Vortrag „Aus dem Leben einer Pflegekraft. Geschichten, die das Leben schrieb“. Mit praktischen Tipps zu Pflege, Vorsorge und Hospizbegleitung durch „Hospiz Daheim – Leben bis zuletzt“.

Volkstanz üben in der Stadthalle

Roding. (ma) Die Oberpfälzer Volksmusikfreunde veranstalten einen Volkstanz-Übungsabend. Getanzt und geübt werden Walzer, Polka, Schottisch, Rheinländer, Zwiefache und Figurentänze. Der Übungsabend findet statt am Sonntag, 17. Mai, um 18 Uhr in der Stadthalle in Roding. Die Leitung haben Inge und Konrad Fisch. Infos unter Telefon 09468/29 29980.

Veranstaltungen des Frauenbundes

Roding. (red) Der Frauenbund Roding lädt am Donnerstag, 21. Mai, zur Maiandacht in die Heilbrunnkirche ein. Pfarrer Matthias Kienberger wird um 18 Uhr mit Frauen der Vorstandschaft die Andacht zum Thema „Hoffnung teilen wie Maria“ gestalten. Anschließend treffen sich die Mitglieder zur Jahresversammlung in der Heilbrunnlgaststätte. Die Tagesordnung beinhaltet die üblichen Berichte, Mitgliederehrung für 20-, 50-, 55- und 65-jährige Vereinszugehörigkeit durch die Bezirksvorsitzende Rosemarie Braun. Die Muttertagsfeier mit musikalischer Begleitung durch Melli & Kerstin mit gemütlichem Beisammensein schließt sich an. Für jeden Gast ist eine kleine Aufmerksamkeit vorbereitet.

Demenzverzögerer feiern Mütter und Väter

Roding. (red) Gemeinsam aktiv bleiben – Demenz verzögern lädt alle Interessierten am Montag, 18. Mai, um 13.30 Uhr ins Pfarrheim zu einer Mutter- und Vätertagsfeier ein. Es gibt Kaffee und Kuchen, Musik und Gesang. Beitrag vier Euro.

Die Polizei meldet

Auto großflächig verkratzt

Roding. Im Zeitraum von Dienstagabend bis Mittwochmorgen wurde ein im Rosenweg in Roding abgestelltes Auto mutwillig beschädigt. Ein bislang unbekannter Täter zerkratzte mit einem spitzen Gegenstand die gesamte rechte Fahrzeugseite. Der entstandene Sachschaden wird auf rund 3.000 Euro geschätzt. Die Polizeiinspektion Roding hat die Ermittlungen wegen Sachbeschädigung aufgenommen und bittet Zeugen, die sachdienliche Hinweise geben können, sich unter Telefon 09461/9210 zu melden. -red-



Am kommenden Samstag geht es um 15 Uhr im Storchenschritt durch das Kneippbecken. Ankneipen ist für alle Interessierten angesagt!

Foto: Josef Heigl

Oase der Ruhe bald eine Baustelle

Vor 25 Jahren wurde die Rodinger Kneipp-Anlage eröffnet – Am Samstag ankneipen

Von Josef Schießl

Heilbrunnl. Wenn die Rodinger Kneipp-Freunde am 16. Mai offiziell die diesjährige Saison eröffnen und am Tag darauf an den Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp erinnern werden, jährt sich auch die Eröffnung der Kneippanlage am Heilbrunnl zum 25. Mal.

Die Mitglieder des Vereins, der 1995 gegründet wurde und voriges Jahr das 30-jährige Bestehen feiern konnte, hatten von Beginn an das Bestreben, eine Kneipp-Anlage zu errichten. Sechs Jahre später war es dann so weit: Nachdem die Stadt Roding sich zur Finanzierung bereit erklärt hatte, wurden ein Wassertrittbecken und ein Tauchbecken für die Arme errichtet.

Anlage erhielt am 19. Mai 2001 den kirchlichen Segen

Für die Stadt Roding war damit auch eine Freizeitattraktion geschaffen, wobei sich der Kneipp-Verein seitdem um die Pflege der Anlage kümmert. Mit dem Heilbrunnl hatte der Verein einen geeigneten Standort ausgewählt, der den Besuchern neben der Gesundheitsförderung durch die Wasseranwendungen auch einen Ort der Ruhe und Entspannung bietet.

Die Inbetriebnahme erfolgte vor 25 Jahren Anfang Mai, am 19. Mai



Vor 25 Jahren erhielt die Rodinger Kneipp-Anlage den kirchlichen Segen.

Foto: Archiv Chamer Zeitung

2001 wurde die Anlage dann offiziell eröffnet. Nach einem Gottesdienst und der Jahresversammlung erteilten die beiden Stadtgeistlichen Josef Amberger und Joachim Piephans den kirchlichen Segen. Beide betonten das Ambiente an der Anlage am Heilbrunnl mit dem nahe gelegenen Gotteshaus und der Nähe zu Gott.

Christoph Kirchof seit über 30 Jahren Vorsitzender

Auch Willi Ludwig, der Vorsitzende des Kneipp-Bundes Bayern, war nach Roding gekommen, er hatte bei der Versammlung über intak-

tes Zusammenleben der Generationen, einer wichtigen Säule der Kneipp-Prinzipien, referiert.

Bürgermeister Franz Reichold und Christoph Kirchof, der seit nunmehr über 30 Jahren ununterbrochen Vorsitzender des Vereins ist, dankten allen an der Vorbereitung und Baudurchführung Beteiligten.

Der Rodinger Kneipp-Verein, der für 2026 wieder ein umfangreiches Programm mit Vorträgen und Wanderungen geplant hat, wird die Anlage am 16. Mai mit besonderen Aktivitäten offiziell eröffnen. Es kann aber schon vorher gekneippt werden.

Nach 25 Jahren steht nunmehr auch eine Sanierung an. Derzeit laufen Planungsgespräche zwischen der Stadt Roding, dem Kneipp-Verein sowie Architekturbüro und Bau-firma für eine Erneuerung des Armbeckens, das dann auch Rollstuhlfahrer nutzen können, und eine barrierefreie Neugestaltung des Zugangsbereiches. Die Realisierung wird noch dieses Jahr erfolgen.

Ankneipen und Beisammensein

Am kommenden Samstag, 16. Mai, wird die Kneipp-Saison am Heilbrunnl eröffnet. Beginn ist um 15 Uhr mit einer kurzen Begrüßungsansprache durch Bürgermeisterin Alexandra Riedl und dem Vorsitzenden des Kneipp-Vereins, Christoph Kirchof. Danach werden unter Anleitung des Mitglieds und Fitnesstrainers Karl Schmid Aufwärmübungen mit Schwingstäben durchgeführt, bevor es im Storchengang durchs Wassertrittbecken geht. Auch der Barfußweg zur Fußreflexzonenmassage und das Armbecken an der Kneippanlage können zur Wassertherapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp genutzt werden.

Falls gewünscht, kann zum gemütlichen Ausklang des Nachmittags im Biergarten der Wallfahrts-gaststätte eingekehrt werden.

Kraftvoll in die neue Saison starten

Sebastian Kneipp rät: Barfußlaufen und Bewegung an der frischen Luft

Der Frühlingsbeginn war überwiegend noch von kalter Luft geprägt. Jetzt kommt aber der Frühling, richtig? Die Natur explodiert förmlich, und unser Körper reagiert darauf mit einem regelrechten „Reset“. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen.

Doch genau diese Umstellung kann uns noch einmal fordern. Viele spüren jetzt eine Art „Frühlingsmüdigkeit“, andere kämpfen mit Allergien oder einem schwächelnden Immunsystem. Die Kneipp'schen Naturheilverfahren zeigen uns, wie wir diesen Übergang bewusst gestalten.

Wie kann man den Körper am besten unterstützen?

April und Mai sind eine klassische Übergangszeit. Unser Organismus muss sich von Winter- auf

Frühlingsmodus umstellen. Der Stoffwechsel wird aktiver, wir bewegen uns wieder mehr im Freien, und das Tageslicht beeinflusst unseren Hormonhaushalt positiv. Gleichzeitig ist das Immunsystem oft noch belastet durch zurückliegende Infekte oder Temperaturschwankungen. Genau hier setzt die Kneipp-Lehre an: Sie hilft, diese Umstellung bewusst und sanft zu begleiten.

Es geht darum, dem Körper kleine, aber regelmäßige Impulse zu geben – ähnlich wie ein sanftes Training. Wer jetzt beginnt, seinen Kreislauf mit Wasseranwendungen zu stärken, seinen Darm mit frischer Kost zu unterstützen und sich täglich an der frischen Luft bewegt, der wird im Juni deutlich fitter sein als zuvor.

Kneipp sah die Natur als Gottes Schöpfung – besonders im Frühling,

wenn alles neu erwacht. Er predigte, dass Gesundheit ein Geschenk sei, das man durch bewusste Lebensweise pflegen müsse. Seine Wasseranwendungen und Kräuterlehren waren für ihn Ausdruck göttlicher Weisheit.

Welche Heilpflanzen sind jetzt zu empfehlen?

Brennnessel und Spitzwegerich sind ideal gegen Allergien. Studien zeigen, dass sie Entzündungen hemmen. Tipp: Frische Kräuter wie Bärlauch oder Sauerampfer in die Küche integrieren. Sie stärken die Abwehrkräfte.

Oder mit Kneipps Worten: „Für alle Leiden, die zahlreicher und schmerzhafter auftreten, hat der Schöpfer liebevoll und weise vorgesorgt. Auf der ganzen Erde lässt er die verschiedensten Pflanzen und

Pflänzchen wachsen, welche die Schmerzen lindern, das Übel bessern und heilen.“

Bewegung an der frischen Luft verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Immunstärkung. Schon zügiges Spaziergehen aktiviert den Stoffwechsel. Barfußlaufen stimuliert die Fußreflexzonen. Kneipp sagte: „Man kann das Barfußgehen recht gut ein Zupflaster nennen, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet.“

Auch Wassertreten in der Kneipp-Anlage ist ideal. Es trainiert die Gefäße und hebt die Stimmung. Beschriebene Kneipp-Anwendungen dienen der allgemeinen Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung oder Therapie. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte vorab an medizinisches Fachpersonal. -red-