

Aktion zu Pfingsten Einladung zu Spaziergang mit Gespräch

-ate- Zu Pfingstspaziergängen lädt ein Kreis um die evangelische Superintendentin Dr. Ilka Werner, Bürgermeisterin Ioana Zacharaki und Radiojournalist Bernd Hamer ein. Das Ziel ist, beim Spaziergang auf Solinger Wegen ungezwungen ins Gespräch zu kommen. Der Name des Angebots ist Programm: „Walk and Talk“ („Gehen und Reden“). 60 bis 90 Minuten kann ein Spaziergang nach Angaben des Evangelischen Kirchenkreises dauern. Neben Werner, Zacharaki und Hamer bieten auch die Philosophin Uta D. Rose, Diakonie-Geschäftsführerin Ulrike Kilp, Stadtkirchen-Pfarrerin Friederike Höroldt, ST-Journalistin Susanne Koch, Schulpfarrer Corinna Maßmann, Pfarrerin Almut Hammerstaedt-Löhr, Presspfarrer Thomas Förster und die ehemalige Jugendreferentin Margit Rolla Spazier-Termine an.

Die Spaziergänge finden zwischen Dienstag, 25. Mai, und Freitag, 4. Juni, statt. Wer sich dazu verabreden möchte, kann sich bis Mittwoch, 19. Mai, anmelden. Alle Termine mit den dazugehörigen Namen gibt es unter www.klingenkirche.de. Die Liste kann man auch unter ☎ 2 87-2 22 anfordern.

Zum 200. Geburtstag des Naturheilkundlers gibt Verein Tipps für die Gesundheit

Kneipps Heillehre ist aktueller denn je

Von Alexandra Dulinski

200 Jahre alt wäre heute Sebastian Kneipp geworden, der Namensgeber der Lehre vom gesunden Leben und naturgemäßen Heilen. Das Wassertreten ist die wohl bekannteste Therapie – das „Kneippen“. Tatsächlich gehören aber fünf Säulen oder Elemente zum Kneippischen Gesundheitssystem: Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. „Seine Lehre ist nach 150 Jahren aktueller denn je, besonders jetzt in der Pandemiezeit“, weiß Renate Mankel, Vorsitzende des Kneippvereins Wuppertal, der im gesamten Bergischen Land aktiv ist. Sie gibt Tipps, wie man die fünf Elemente leicht in seinen Alltag integrieren kann.

► **Wasser:** 120 Anwendungen – Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und mehr – gibt es in der sogenannten Hydrotherapie. Wassertreten und Saunieren sind die bekanntesten, erklärt Renate Mankel. „Morgens früh kann man mit Tautreten anfangen“, berichtet sie: Barfuß im Storchenschritt über die nasse Wiese oder den entsprechend vorbereiteten Balkon gehen, die Fußspitze zeigt dabei nach unten. „Das wirkt als Muntermacher und stimuliert das Herz-Kreislauf-System“, sagt Mankel. Tiefes



Renate Mankel (v. r.), Birgit Schwerter, Wolfgang Brix und Dietmar Kinder vom Kneipp-Verein Wuppertal beim Wassertreten. Foto: Doro Siewert

Einatmen in den Bauch hinein hilft dabei, sich von Belastungen zu befreien. Das sogenannte Trockenbürsten – die Massage der Arme und Beine mit einem Massagehandschuh oder einer Bürste – bringt den Lymphkreislauf in Schwung. Das Trockenbürsten regt die Haut zur Erneuerung an und strafft das Bindegewebe. „Das ist die Tasse Kaffee am Morgen“, sagt Mankel. Wichtig dabei, erklärt sie: „Immer möglichst herzfern auf der rechten

Außenseite von Armen und Beinen anfangen.“ Das schützt das Herz.

► **Ernährung:** „Kneipp hat vollwertige Kost in den Mittelpunkt gesetzt“, weiß Renate Mankel. Überwiegend basische Kost sollte der Mensch zu sich nehmen. Denn durch mangelnde Bewegung, saure Wälder und Böden übersäuere auch der Mensch. Einmal in der Woche Fisch und Fleisch, Gartenkräuter – Thymian, Ros-

marin, Basilikum – sowie gedünstetes Gemüse, „das noch Biss hat“, wie Mankel sagt, sollten auf dem Plan stehen. „Man kann viel über die Ernährung steuern. Bewegung ist dabei ein Puffer, um Säuren abzubauen“, sagt die gelernte Hydrotherapeutin.

► **Bewegung:** Wer viel im Büro oder im Homeoffice sitzt, kann zwischendurch seine Füße kreisen lassen, sich recken und dehnen, die Gelenke

durchbewegen. Wer seinen Körper morgens wachklopft, fördert seine Durchblutung. Die Arme seitlich gegen eine imaginäre Wand zu drücken, stärkt den Brustkorb und die Armmuskulatur – dabei kann man seine Finger einzeln in verschiedene Richtungen kreisen lassen. „Das sind Übungen, die auch den Geist füttern“, sagt Renate Mankel.

► **Heilpflanzen:** Gerade die Heilpflanzenkunde sei neben

der Hydrotherapie kaum bekannt, sagt Renate Mankel. Aber gerade mit Kräutern kann für Entspannung gesorgt werden. Baldrian, Melisse oder Lavendel wirken entspannend, Holunder und Salbei helfen bei Erkältungen. Gänseblümchen und Ringelblumen sind gut für die Haut. Ihre Blüten kommen in Salaten zum Einsatz. Knoblauch und Zwiebeln wirken antibiotisch. „Das schmeckt gut und tut unheimlich gut“, weiß die Vereinsvorsitzende. „Löwenzahn regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut und entschlackt“, erklärt sie. Als vierbis sechswöchige Teekur kann die Pflanze verwendet werden.

► **Lebensordnung:** Ein geplanter Tagesablauf muss sein – egal, ob jemand im Homeoffice sitzt: Der Wecker sollte zur gleichen Uhrzeit wie sonst auch klingeln. „Ich muss mir Ruhepausen gönnen und die Achtsamkeit auf meinen Körper lenken“, sagt Mankel. Alle fünf Elemente hängen zusammen. Es sei wichtig, sie in den Tagesablauf einzuplanen. Denn auch das ist Teil der Kneippischen Philosophie: Wenn die Seele nicht geheilt werden kann, kann auch der Körper nicht heilen, erklärt Renate Mankel. „Das vergessen leider viele Ärzte.“

ST-Extra

Traut Euch

ANZEIGEN

Informationen zum schönsten Tag im Leben.

Ringe und Blumen Statements für ewige Liebe

Weil schon die Hochzeitsparty nicht im gewünschten Rahmen stattfinden kann, legen viele Brautpaare besonderen Wert auf andere Symbole für ihren Bund des Lebens. Eher kurzfristig sind das außergewöhnliche Brautsträuße, die aber durch die Hochzeitsfotos für immer in Erinnerung bleiben. Hier ist Individualität ebenso gefragt wie bei den Trauringen. Die standen schon bei den alten Römern, Ägyptern und Griechen als Statement für die ewige Liebe hoch im Kurs. Allerdings waren sie damals aus einfachem Eisen gefertigt. Heute ist das Angebot an Materialien natürlich ein ganz anderes. Neben Gold, Silber oder Platin wird in Trauring-Werkstätten auch mit Edelstahl gearbeitet. Außer durch objektive Attribute – antiallergen, kratz- und verformbeständig – besticht das Material durch seine Vielseitigkeit. Edelstahlringe können klassisch oder avantgardistisch ausfallen und auch kühl oder sinnlich. Der Fingerabdruck des oder der Liebsten sorgt für noch mehr Individualität. Auf alle Fälle sollte man für die Auswahl und Beratung der Trauringe genügend Zeit einplanen.



In Trauringe aus Edelstahl lassen sich auch Diamanten integrieren. Foto: obs/WZV/Fotolia/GHotz

Paare lassen sich den schönsten Tag im Leben nicht nehmen

Das Ja-Wort gibt es trotz Corona

Seit vierzehn Monaten herrscht corona-bedingt auch in den Standesämtern Ausnahmezustand. An der Trauung darf neben dem Brautpaar und dem Standesbeamten nur eine bestimmte Zahl an Gästen teilnehmen – natürlich mit Masken. Im Solinger Haus Kirscheide sind es aktuell sieben. Wobei es noch keine Ausnahmeregelung für geimpfte, getestete oder genesene Personen gibt. Im vergangenen Jahr waren aber auch schon einmal weniger Gäste zugelassen. Und zeitweise waren die Standesämter komplett geschlossen.

Dass nur die wenigsten Hochzeitsfeiern in dem Rahmen stattfinden konnten, der ursprünglich vorgesehen war, ist klar. Selbst im Sommer und Herbst 2020 gab es Beschränkungen bei der Zahl der Gäste. Da waren in NRW Feiern aus besonderem Anlass mit bis zu 150 Teilnehmern erlaubt. Danach wurden die Regeln angesichts steigender Infektionszahlen wieder verschärft.

Nichtsdestotrotz zeigt die Statistik, dass die Zahl der Trauungen nicht so drastisch zurückgegangen ist, wie befürchtet. Das Solinger Standesamt verzeichnet für das vergangene Jahr 743 Hochzeiten und damit gerade mal 7,6 Prozent weniger als 2019. Zum Vergleich: In Deutschland haben laut Statistischem Bundesamt im Jahr 2020 rund 373 000 Paare geheiratet. Das sind etwa 43 000 oder 10 Prozent weniger als 2019. Aber immer noch ungefähr so viele wie in den Vor-Corona-Jahren 2014 (385 952), 2013 (373 655) oder 2011 (377 816). In ähnlicher Größenordnung (um 9 Prozent) ging im



Raus ins Grüne: Nicht nur Naturliebhaber verlegen das Festmahl bei passendem Wetter selbstverständlich ins Freie. Foto: djd/www.cewe.de

vergangenen Jahr übrigens auch die Zahl der neu geschlossenen Ehen zwischen gleichgeschlechtlichen Personen zu rück.

Viele Brautpaare haben aus der Not eine Tugend gemacht und ihre Hochzeit aufgesplittet: 2020 liessen sie sich im kleinen Kreis standesamtlich trauen. In diesem Jahr sollen nun die kirchliche Zeremonie und die große Party folgen. Inwieweit das möglich sein wird, hängt natürlich von der Entwicklung der Inzidenzwerte und dem Impfortschritt ab.

Grundsätzlich rechnet der Hotel- und Gaststättenverband in NRW (Dehoga) damit, dass viele, aber nicht alle Paare die 2020 abgesagten Feiern nachholen wollen. „Für manche sind sie nicht nur aufgeschoben, sondern leider aufgehoben“, erklärt der Verband.

Zum Beispiel könnten schon die nächsten Schritte in der Lebensplanung anstehen.

Als sicher darf gelten, dass auch in diesem Sommer draußen viel mehr möglich ist, als in Innenräumen. Das betrifft auch die Zahl der Gäste. Outdoor-Hochzeiten sind aber keine Corona-Erfindung, sondern liegen schon länger im Trend. Nicht nur bei Paaren, bei denen Schlafsack und Campingkocher den Vorzug vor einem All-inclusive-Hotel erhalten. Eine Hochzeit in Grünen ist das passende Motto für alle, die in der Natur zu Hause sind. Bereits mit wenigen Elementen lässt sich das Thema gekonnt umsetzen: Einige Blumen und Pflanzen aus dem Brautstrauß in der Tischdeko unterbringen und dazu passende Menü- und

Planung

Nicht nur, weil Eheschließungen zurzeit nicht persönlich, sondern nur per E-Mail angemeldet werden können, informiert die Stadt Solingen auf ihrer Homepage ausführlich über alle erforderlichen Formalitäten. Neben den aktuellen Corona-Bedingungen für die standesamtliche Trauung gibt es auch einen Kalender mit noch freien Terminen.

<https://t1p.de/qjtg>

Platzkarten gestalten. Auch Einladungs- und Danksagungskarten im natürlichen Look können das Motto aufgreifen.

Gärtnerei Hosse - Quatuor
Tel. 0212-339007
Weyerstr. 226 · 42719 Solingen

Inh. R. Breuer

FLEUROP
bringt's

Weyerstraße 226 · 42719 Solingen · Telefon: 33 09 07
E-Mail: info@breuer-floristik.de

CASA LUZ
WEINE, SPIRITUOSEN & FEINKOST

Sie planen Ihre Hochzeit?
Wir haben den passenden Wein für Ihre Feier!

- Stil- und genussvolle Weinproben
- Präzentservice für Firmen und Privat

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo-Fr 10-13 & 15-18.30 Uhr • Samstag 10-14 Uhr • kein Ruhetag
Hildener Straße 43 • 42697 Solingen • Tel.: 0212 - 72 138 • casaluz@t-online.de
Folgen Sie uns: @casaluzsolingen

Wenn Sie **Ja** gesagt hat...

Die Trauringe finden Sie im

Trauringstudio SOLINGEN
Juwelier Leibler-Hauptstr. 37
www.juwelier-leibler.de

Kunsth Handwerk aus Behinderten-Werkstätten

www.lebenshilfe-shop.de
oder Katalog anfordern:
Tel. 0531 47191400

Individuelle Trauringe aus eigener Werkstatt

Düsseldorfer Str. 18
Tel. 07 7 6 77
www.FraukePohlmann.de
Oder online selbst konfigurieren:
www.breuning.de

Textildruck DRUCK-CENTER
T-Shirts, Hochzeitskarten etc. **7morgen**

www.7morgen.de Glockenstraße 3
Tel. 0212/81 27 74