

Bitte unterstützen Sie unsere Ziele!

Wer wir sind

Die Anlage wird vollständig von **ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern** gepflegt. Wir freuen uns über jede Unterstützung – ob durch eine Mitgliedschaft, Mithilfe, Materialspenden oder eine kleine finanzielle Zuwendung.



Die fleißigen Helfer des Vereins. Aktive Mitglieder und Vorstand nach getaner Arbeit in fröhlicher Runde.



Aktueller Vorstand • IG Kneippanlage Tretbecken e.V.
v.l.: Thorsten Langer, Jörg Deistler, Manfred Itz, Anja Koch, Wolfram Watz, Andreas Schmidt und Dieter Ulbrich

Ansprechpartner im Vorstand:

Manfred Itz • E-Mail: manfred.itz@t-online.de
Telefon: 0 64 42 / 81 26 • Mobil: +49 163 616 396 2

Wolfram Watz • E-Mail: wolfram.watz@web.de
Telefon: 0 64 42 / 24 15 1

Dieter Ulbrich • E-Mail: dnulbrich@web.de
Telefon: 0 64 42 / 23 11 8 • Mobil: +49 176 432 372 41

Beisitzer: Anja Koch • Jörg Deistler • Thorsten Langer • Andreas Schmidt

Stand: August 2026 • Layout u. Druck • Peter Bambauer

Weitere Informationen sowie die aktuellen Reinigungszeiten des Tretbeckens finden Sie unter:

www.kneippanlage-solms.de

E-Mail: kneippanlage.solms@gmail.com

Ich möchte in die Interessengemeinschaft Kneippanlage Tretbecken e.V. eintreten als

- ☐ **aktives Mitglied** (ohne Beitrag)
(Erhaltung und Pflege der Anlage) oder als
- ☐ **passives Mitglied** (finanzielle Unterstützung)
mit einem Jahresbeitrag: (bitte zutreffendes ankreuzen)
- ☐ 12,00 Euro (Mindestbetrag)
- ☐ selbstgewählter Betrag Euro _____

Mitgliedsantrag	
Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße, Haus-Nr.	
PLZ, Wohnort	
Telefon	
Mobil	
E-Mail	
Ort, Datum und Unterschrift	

Kontoinhaber	
Name	
Vorname	
Straße, Haus-Nr.	
PLZ, Wohnort	
Kreditinstitut	
BIC	
IBAN	DE
Ort, Datum und Unterschrift	

Schicken Sie bitte den ausgefüllten Mitgliedsantrag an
Manfred Itz, Mainbachstraße 16 C, 35606 Solms
oder per-E-Mail an: kneippanlage.solms@gmail.com

Datenschutzbestimmungen:

Die im Aufnahmeverfahren erhobenen persönlichen Daten dienen der Vereinsarbeit und werden von der Interessengemeinschaft e.V. nur vereinsintern in Daten- und Textverarbeitungsprogrammen elektronisch gespeichert und gemäß Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) verarbeitet.

Kneippanlage Tretbecken Burgsolms

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Interessengemeinschaft
Kneippanlage-Tretbecken e.V.
www.kneippanlage-solms.de



Kneippanlage-Tretbecken

Herzlich willkommen

an einem Ort zum Durchatmen, Auftanken und Wohlfühlen.

Mitten im idyllischen Mainbachwald, umgeben von Vogelgesang, alten Bäumen und dem leisen Plätschern des Wassers, lädt unsere Anlage dazu ein, einen Moment innezuhalten. Viele Menschen aus Burgsolms und der Umgebung genießen gerade im Sommer diesen besonderen Platz – als kleine Auszeit vom Alltag, als wohltuende Erfrischung oder einfach als Spazier- Fahrradziel in der Natur.

Unser Tretbecken wird mit viel Herzblut und Engagement von Ehrenamtlichen gepflegt. Jede helfende Hand trägt dazu bei, dass dieser Ort für alle Besucher sauber, sicher und einladend bleibt.

Wir freuen uns, dass Sie da sind – und wünschen Ihnen eine wohltuende Zeit auf unserer Kneippanlage-Tretbecken.



Liebe Besucher,

wenn Sie mit dem PKW kommen, benutzen Sie bitte die Parkmöglichkeiten an der Stadtverwaltung in der Oberndorfer Straße. Von dort sind es ca.15 Gehminuten bis zur Anlage.

Vom „Dicken Stein“ am Beginn der Mainbachstraße dem Straßenverlauf folgen, bis Sie kurz vor dem Ende der Straße rechts auf den Walter-Veit-Weg (gleichzeitig Fuß- und Radweg nach Braunfels) abbiegen. Dieser Weg führt direkt am Tretbecken vorbei.

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen“



Die Benutzung des Barfußweges erfolgt auf eigene Gefahr!

Start und Ziel des Barfußweges ist das Fußbecken. Gehe dann zum Eingang der Anlage und folge der Beschilderung!

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ (Sebastian Kneipp)

Das Tretbecken wird laufend mit frischem Quellwasser gespeist.

Wasser

Ausgiebige Kaltbäder in der 5° bis 10° C kalten Donau halfen Sebastian Kneipp dabei, eine schwere Lungentuberkulose zu überwinden. Dadurch gewann er die Überzeugung: „Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.“ Mit der Zeit verfeinerte der damals als „Wasserdoktor“ bekannte Kneipp seine Methoden und milderte sie ab.

Das Heilprinzip

Die Wirkung der Kneippschen Wasseranwendungen beruht auf der Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch milde bis kräftige Reize. Die vom Wasser ausgehenden kalt-warmen Temperatureinflüsse regen den Blutkreislauf an und fördern dadurch den Stoffwechsel und die Entschlackung des Körpers.

Die rund 120 verschiedenen Wasseranwendungen reichen von Waschungen über Güsse, Wickel und Kräuterbäder bis zum „Blitzguss“. Viele von ihnen lassen sich sehr einfach in den Tagesablauf integrieren: So ist schon der kalte Guss im Anschluss an die heiße Dusche am Morgen ein idealer Muntermacher.

Auch wer tagsüber mit Müdigkeit zu kämpfen hat, kann auf die Anwendungen des Pfarrers zurückgreifen: Ein kalter Armguss belebt Körper und Geist und wirkt damit auch gegen mentale Abgeschlagenheit.

Bei heranziehenden Erkältungen empfiehlt sich frühzeitig ein ansteigendes Fußbad, bei Kopfschmerzen oder geistiger und körperlicher Ermüdung hätte Sebastian Kneipp den Gesichtsguss empfohlen. Die wohl bekannteste Kneippsche Anwendung ist das Wassertreten. Schon bei der einmaligen Anwendung härtet es den Körper ab und bringt den Stoffwechsel nachweislich in Schwung.

Wasser und Bewegung sind zwei der fünf Säulen, die zum Gesundheitskonzept von Pfarrer Sebastian Kneipp neben Heilpflanzen, Ernährung und Lebensgestaltung gehören.