

Info November/Dezember 2023

Liebe Kneipp-Freunde,

mitten im Herbst ist die beste Zeit, den Körper auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten, sich um seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu kümmern. Gerne ist der Kneipp-Verein Rohrbach ein verlässlicher Partner, wenn es um gesunde Ernährung, wie beim Basenfastenseminar geht, Bewegung im Freien samstags beim Treffpunkt Fröschenpfuhl oder Entspannung und Stressabbau bei unseren unterschiedlichsten Kursen. Für ausreichend Schlaf und Hautpflege muss man sich selbst kümmern; denn bekanntlich stärkt eine erholsame Nachtruhe das Immunsystem. Damit die dunkleren Tage nicht die Stimmung trüben, sind soziale Kontakte wichtig. Dazu dienen nicht nur die Kurse, sondern auch die wöchentlichen Mittwochnachmittage mit selbstgebackenem Kuchen, Gesprächen und Spielen, aber auch die Bastelnachmittage, die Fahrt zum Barock-Weihnachtsmarkt in Ludwigsburg mit Kürbisausstellung und der Nikolauskaffee, zu dem ich jetzt schon herzlich einlade. Mit Vortrag und Übungen „Akupressur – Teil II“ beenden wir unser Jahresprogramm und freuen uns, im nächsten Jahr wieder Interessantes anbieten zu können.

Am Ende eines Jahres nutzen viele von uns die Feiertage, um ein wenig Rückschau zu halten. Jede und jeder von uns wird seine ganz persönliche Bilanz ziehen – mit persönlichen Erinnerungen, Erfolgen, Verlusten und Freuden. Wenn wir als Verein Bilanz ziehen, dann ist dieses Jahr ganz sicherlich geprägt vom Zusammenhalt, Aufschwung und der Erkenntnis, dass Gemeinschaft stärkt; denn „Was dem Einzelnen nicht möglich ist, das schaffen viele“ und darum danke ich allen, die dazu beigetragen haben: den Vorstands- und Beiratsmitgliedern, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, den Mitgliedern für ihre Treue und allen, die im Hintergrund agieren. Nichtsdestotrotz wird es auch 2024 Herausforderungen und Krisen geben, die es zu meistern gilt. Die gestiegenen Energiekosten werden auch an uns nicht vorüberziehen. Wichtig ist, dass wir weiterhin zusammenstehen, innovativ sind und die ehrenamtlichen Strukturen in unserem Verein aufrechterhalten können; denn „Kneipp“ ist nach wie vor aktuell und wird es in Zukunft auch bleiben!

Allen ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute für das kommende Jahr mit vielen netten Begegnungen wünscht von Herzen

Ihre/Eure *Christel Michély-Fickinger*

Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff

Mittwoch, 08. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 22. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 15. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 29. November, 14.30 Uhr



Ansprechpartner: Edel Kunzelmann, Tel.: 06894/53203 oder Kornelia Sinner, Tel.: 06894/570384

Kurse & Veranstaltungen

Samstags

14.00 Uhr

Walken und Spazieren

Treffpunkt: Beim Parkplatz Fröschenpfuhl Hassel,

in Zusammenarbeit mit der Pfarrei Heiliger Martin

Leitung: Beate Dohr und Susanne Fassbender



Bewegung kann z.B. viele Symptome von Diabetes lindern oder gar verbessern und Folgeerkrankungen verhindern und ist eine wichtige Ergänzung zur Therapie mit Medikamenten. Sport wirkt sich u.a. positiv auf Blutzucker, Blutdruck und Blutfette aus. Und wer nicht gerne alleine spazieren geht – auch mit Nordic-Walking-Stöcken -, kann sich der Gruppe anschließen.

Vorweihnachtliches Basenfasten



Dienstag, 07.11. Einführung und Vortrag

Die Bedeutung des Säure-Basen- Haushaltes im Körper

Freitag, 10.11. Vortrag: Das Geheimnis der Vitalität, natürlicher Leistungssteigerung und optimaler Regeneration – **Beginn der Fastentage**

Freitag, 17.11. Vortrag: Die Bedeutung des Darms und des Stoffwechsels für den Säure-Basen-Haushalt

Dienstag, 21.11. Abschluss der Fastentage – **Fastenbrechen**

Die Vorträge können auch unabhängig von der Fastenkur besucht werden.

Während der Fastenkur haben die Fastenden die Möglichkeit, an dem gesamten Bewegungsprogramm des Kneipp-Vereins kostenfrei teilzunehmen.

Veranstaltungsort: Kneipp-Treff, Beginn: 18.30 Uhr, **07.11.: 19.00 Uhr**

Leitung: Uschi Kohns, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Anmeldung und Info: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/ 580 888



Sonntag, 12.11. 14.30 Uhr

Film-Nachmittag mit Rückschau auf die 95-Jahr-Feier bei Kaffee und Kuchen, Kneipp-Treff



Dienstag, 21.11. 15.00 Uhr und
28.11. 15.00 Uhr

Weihnachtliches Basteln - Gestaltung von Grußkarten mit Gisela Seib, Tel.: 06894/ 5908146, Kneipp-Treff

Seit vielen Jahren ist es eine schöne Tradition sich im November zum Basteln im Kneipp-Treff zu treffen. Jeder, ob jung oder schon älter, ist herzlich willkommen. In diesem Jahr besteht die Möglichkeit, Grußkarten für Weihnachten oder Glückwunschkarten zum Geburtstag selbst zu gestalten.



Alle notwendigen Materialien sind vorhanden und werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Samstag, 25.11. 8.00/9.00 Uhr

Busfahrt zur Kürbisausstellung & zum Barock- Weihnachtsmarkt in Ludwigburg



Samstag, 02.12. ab 11.00 Uhr

Sonntag, 03.12. ab 11.00 Uhr

Teilnahme am Rohrbacher Weihnachtsmarkt
Angebot: Herzhafte Waffeln, Punsch, kleine Geschenke
Kneipp-Jahresbuch 2024 und Gesundheitsbücher

Mittwoch, 06. 12. 14.30 Uhr

Adventskaffee
Kneipp-Treff



Donnerstag, 07. 12. 17.00 Uhr

„Akupressur: - Teil II“

Vortrag mit Übungen, Kneipp-Treff

Referentin: Ingeborg Schub, Qi Gong Kursleiterin



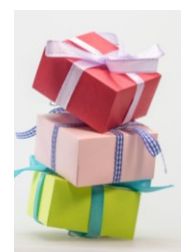
Mit der Stimulierung bestimmter Reizpunkte, die mit unseren Organen verbunden sind, können wir die Einnahme von Tabletten reduzieren und uns von den Beschwerden so genannter "Zivilisationskrankheiten" befreien. Die Selbstmassage (Akupressur) von Energiezentren löst Energieblockaden, aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Der Vortrag beinhaltet praktische Anleitungen zur Eigenbehandlung von Alltagsbeschwerden, die zuhause geübt werden können.



Weihnachten kommt immer so plötzlich !!!

Verschenken Sie doch in diesem Jahr **Gutscheine**, die der Gesundheit zu Gute kommen, z.B. für unsere verschiedenen Kurse oder für ein beitragsfreies Mitgliedsjahr für eine*n liebe*n Freund*in oder Bekannte*n.

Infos: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580 888





Haferflocken-Plätzchen



Rezept von Ute Oik, Gesundheitsberaterin GGB, Vollkornbakerin

Zutaten: 125 g weiche Butter mit dem Knethaken (Handrührgerät) verrühren
 130 g milder Honig dazugeben
 200 g Nackthafer frisch geflockt mit
 100 g Haselnüsse fein gemahlen - mischen
 Etwas Zimt dazugeben
 ¼ Tl. Naturvanillepulver dazugeben
 1 Prise Salz dazugeben
 Alles gut mischen und mit der Butter-Honigmasse gut einarbeiten



Zirka 1 Stunde quellen lassen

50 g Dinkel fein mahlen
 30 g Nackthafer fein mahlen und mit dem Dinkel vermischen
 1 TL Weinsteinbackpulver untermischen
 4 g weiße Flohsamenschalen untermischen
 Diese Mischung zu der Butter-Honigmasse dazugeben, gut vermischen und verkneten

Mit feuchten Händen **sehr** kleine Kugeln formen und nicht zu dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, da die Plätzchen beim Backen etwas auseinander laufen.



Backofen auf 170° – 175° Ober-/Unterhitze vorheizen
die Plätzchen auf der 2. Schiene von oben 15 -16 Min. backen



In eigener Sache:

Sie ziehen um oder Sie ändern Ihre Bankverbindung

Bitte teilen Sie uns dies mit, nur so erhalten Sie regelmäßig das Kneipp-Journal und wir können Ihren Beitrag ohne zusätzliche Kosten von Ihrem Konto einziehen.

Die Telefonnummer dafür: **06894-580 888**. Für den Fall, dass sich nur der Anrufbeantworter meldet, nennen Sie nur deutlich Ihre Telefonnummer, wir rufen zurück.

Gesundheitsjahrbuch "Kneipp-Kalender" 2024

Ein neues – und wie wir hoffen aktives und gesundes – Jahr steht vor der Tür. Wie es alljährlich Tradition ist, bieten wir Ihnen den neuen Kneipp-Kalender bzw. das Gesundheitsjahrbuch „Kneipp-Kalender“ 2024 an. Als wunderbares Geschenk für sich selbst und für alle, die gesundheitsbewusst denken und die Kneipp-Idee verwirklichen, steht das neue Exemplar, das Sie durch das ganze Jahr begleitet, wieder zum Erwerb von € 4,00 im Kneipp-Treff oder über Ihre Übungsleiter/in zur Verfügung. Das Jahrbuch der bundesweiten Kneipp-Bewegung wurde 1891 noch von Sebastian Kneipp persönlich gestaltet und erfreut sich nun im mittlerweile 132. Jahrgang großer Beliebtheit. Der Kneipp-Kalender informiert nicht nur zu aktuellen Themen aus Gesundheitsförderung und Prävention, er bietet außerdem Unterhaltung, Rätselspaß sowie leckere Rezeptideen zum Ausprobieren.



Vorschau 2024

Sonntag, 14.01., 11.00 Uhr

Neujahrsbrunch, Kneipp-Treff



Donnerstag, 18.01., 17.00 Uhr

Vortrag mit Übungen „Finger-Qi-Gong“
Kneipp-Treff



Referentin: Ingeborg Schub,
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.

Donnerstag, 25. 01., 17.00 Uhr

neuer Kursbeginn: "Qi-Gong", Kneipp-Treff

Leitung: Ingeborg Schub
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.

Bei der aus China stammenden Bewegungskunst geht es darum, meditativ und mit langsamen, fließenden Bewegungen einen persönlichen (Lebens-)Rhythmus zu finden sowie Bewusstsein, Atem und Körper zu verbinden. Daher ist sie auch für Einsteiger ideal. Die Lebenskraft (Qi) kann gesteigert, innere Ruhe und körperliche Leistungsfähigkeit (Gong) verbessert, die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Qi Gong ist eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verknüpft. Die Bewegungsübungen sind also präventiv ausgerichtet auf Herz-Kreislauf, Immunsystem und Muskelapparat. Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Anmeldung unter Tel.: 06894/580888



Montag, 29.01., 19.00 Uhr: Vortrag zur Vielfalt und Wirkung verschiedener Gewürze
Referent. Josef Schnur von „Golden Spices Gewürze“
Kneipp-Treff

Gewürze sorgen nicht nur für kulinarische Erlebnisse, sondern wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Traditionell kennen wir Gewürze wie Kümmel, die unsere Speisen leichter verdaulich machen. Und es gibt noch zahlreiche andere Gewürze, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können. Erfahren Sie, wie sie richtig in der Küche eingesetzt und dosiert werden.



Mittwoch, 14. 02., ab 12.00 Uhr **Heringssessen** im Kneipp-Treff
Bitte anmelden
Essen kann auch abgeholt werden!



Gesundes Weihnachten

In der Adventszeit werden wir von Angeboten mit nicht gerade gesundheitsfördernden Lebensmitteln verführt. Hier schon mal ein Weihnachtskeks, da ein Lebkuchen, Stollen gefolgt von fettem Gänsebraten – so geht das nun ununterbrochen über Wochen. Dazu Glühwein – nicht zu schwach in Prozenten natürlich. Angesichts der Mengen an Fett und Zucker kann man sich eigentlich freuen, dass der Körper und Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase diese Belastung meist wegstecken und dann nur wenige Pfunde Mehrgewicht den Jahresanfang belasten. Frühere Generationen erlebten die festlichen Mahlzeiten an den Feiertagen als herbeigesehnte Ausnahme in einer Jahreszeit, in der es kaum frische Speisen gab. Karge und eintönige Speisenaus den Vorräten waren Mehlerichte – hauptsächlich Brot und Mehlsuppen. Die aus Amerika eingeführte und gut lagerfähige Kartoffel war schon ein bedeutender Fortschritt und machte sich ausgezeichnet als Grundlage mit Kohl und gelegentlich mal einem Stück Fleisch. In der kalten Jahreszeit ist es aber nach den Traditionellen Medizinischen Systemen in Ost und West gleichermaßen wichtig, dass der Körper warmgehalten wird. Dazu dienen als erwärmend eingestufte Gewürze, die dann nach uralten Vorstellungen nicht nur den Körper, sondern auch die Verdauung und den Stoffwechsel fördern sollen. Die drei heiligen Könige brachten ja symbolträchtige Gaben aus dem Morgenlande, neben Gold die Gewürze Weihrauch und Myrrhe. Letztere bestehen beide aus wertvollem, aromatischem Baumharz und werden nicht nur in der Aromatherapie eingesetzt, sondern auch innerlich wegen ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung.

Das spezielle Weihnachtsaroma wird aber durch weitere warme Duftnoten wie Nelken, Sternanis, oder Orange erzeugt. In der Weihnachtsbäckerei und im Glühwein finden sich dann auch Anis, Fenchel, Kardamom, Koriander, Muskatnuss, Ingwer, Zimt, Kakao, Pfeffer, Vanille. In der Bäckerei ergänzen Mandeln und Nüsse sowie Rosinen und Honig einen besonderen Geschmack. All diese Zutaten mit ihren ätherischen Ölen und Bitterstoffen wirken tatsächlich anregend auf die Durchblutung und die Funktionen von Magen und Darm sowie auf den Stoffwechsel – so wird erhöhtem Cholesterinspiegel vorgebeugt. Während man in der Schulmedizin bis vor wenigen Jahren vor Gewürzen bei säurebedingten Magen-Problemen warnte, geben neueste Studien Hinweise auf eine Magen-Stabilisierung. Einige Aromen sollen sogar die Stimmung verbessern, was ja bei dem Stress der Geschenkeauswahl günstig ist. Vor allem Anis, Fenchel und Ingwer kennen wir darüber hinaus als sekretlösende Bestandteile von Husten- und Bronchialtees. Mit der Anregung der Magen-Darm-Funktionen und der allgemeinen Erwärmung durch Gewürze geht natürlich eine bessere Funktion des Immunsystems einher. Vor allem Zimt und Vanille sollen auch günstig bei Neigung zu erhöhten Zuckerspiegeln wirken. Was mitunter bei dem vielen süßen Naschzeug auch nötig werden könnte...



Kneipp-Gesundheitsvisite