

## Info November/Dezember 2021

Liebe Kneipp-Freunde,

beim Schreiben des Vorwortes für dieses Info sind meine Gedanken noch nicht in der Advents- und Weihnachtszeit angekommen. Es ist eher der Rückblick auf das zu Ende gehende Jahr und hier ist vor allem eines präsent: die Corona-Pandemie. Das Virus prägte und prägt unser aller Leben nachträglich, privat und auch im Verein.

So stellte uns die Pandemie vor große Herausforderungen: Wir mussten im ersten Halbjahr alle Kurse und Veranstaltungen absagen. Gleichzeitig haben wir neue Konzepte erarbeitet, Veranstaltungen umgelegt und versucht, den Kontakt zu unseren Übungsleitern und Übungsleiterinnen aufrechtzuerhalten und diese wiederum zu ihren Kursteilnehmern. Es war uns wichtig, unseren Mitgliedern Informationen, Tipps und gute Nachrichten über unser „INFO“ zu vermitteln, um zu zeigen: Ihr seid nicht vergessen! Es ist mir ein großes Anliegen, an dieser Stelle allen Sponsoren und Helfern zu danken, unseren Mitgliedern für den Zuspruch und die Treue, den Übungsleitern für ihre Ideen, meinen Vorstandskollegen und den Beiratsmitgliedern für ihre Unterstützung und die harmonische Zusammenarbeit. Dass dies weiterhin gelingen kann, zeigte in unserer Mitgliederversammlung am 02. Oktober, dass bei der Wahl fast alle bisherigen Amtsinhaber und zusätzlich vier weitere Beiratsmitglieder ihre Bereitschaft hierzu bekräftigten. Außerdem sind auch außerhalb des Vorstandes und Beirates immer wieder Menschen bereit, den Kneipp-Verein Rohrbach mit ihrem Engagement zu unterstützen. Das macht mich zuversichtlich für die Zukunft des Vereins, doch lässt es sich nicht leugnen, dass weiterhin ehrenamtliches Engagement vonnöten ist und hier insbesondere von jüngeren Mitgliedern, die sich auf ganz unterschiedliche Weise einbringen könnten.

Vielleicht ist es mir möglich, einigen persönlich gute Wünsche aussprechen zu können, allen anderen aber darf ich jetzt schon eine besinnliche Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute – vor allem Gesundheit – für das kommende Jahr wünschen. Von ganzem Herzen gute Besserung für alle, die erkrankt sind und baldige Genesung in der Hoffnung auf ein fröhliches Wiedersehen!

*Christel Michély-Fickinger*

Der Kneipp-Verein Rohrbach trauert um  
sein überaus geschätztes und liebenswertes Ehrenmitglied

**Frau Therese HABERER**

Ihre nette und aufgeschlossene Art werden wir sehr vermissen. Sie hinterließ schon länger bei unseren Veranstaltungen eine Lücke und ihre Hilfsbereitschaft und Unterstützung wird stets in unserer Erinnerung einen Platz behalten. Mit Therese Haberer konnte man lachen oder sich ernst unterhalten. Sie war eine freundliche und herzliche Frau, die allen immer Respekt und Achtung entgegenbrachte und der Satz von Alfred Delp ist für sie bestimmt sehr treffend:

*„Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Liebe und Güte,  
ein wenig mehr Licht und Wahrheit in der Welt war,  
dann hat sein Leben einen Sinn gehabt“*

## Hat sich Ihre Konto-Nummer oder Ihre Adresse geändert?

Sollten Sie Ihren **Mitgliedsbeitrag (€ 30,- Einzelmitgliedschaft und € 39,- Familienmitgliedschaft)** noch nicht in voller Höhe überwiesen haben, dann denken Sie bitte noch vor Jahresende daran oder erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Sprechen Sie mit uns: 06894/580 888.

Sollte sich nur der Anrufbeantworter melden, nennen Sie Ihre Telefonnummer, wir rufen zurück.

## Veranstaltungen im November/Dezember

- gemäß den jeweils geltenden Hygienevorschriften -

Mittwoch, 03. November, 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag  
Kneipp-Treff



## Vorweihnachtliches Basenfasten

- Dienstag, 09.11. Einführung und Vortrag  
Die Bedeutung des Säure-Basen- Haushaltes im Körper
- Freitag, 12.11. Beginn der Fastentage
- Dienstag, 16.11. Vortrag: Das Geheimnis der Vitalität, natürlicher Leistungssteigerung und optimaler Regeneration
- Freitag, 19.11. Vortrag: Die Bedeutung des Darms und des Stoffwechsels für den Säure-Basen-Haushalt
- Freitag, 23.11. 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

Leitung: Uschi Kohns, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

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



Mittwoch, 10. November, 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag  
Kneipp-Treff



Donnerstag, 11. November, 10.00 Uhr *Kursbeginn:* Yoga für Einsteiger  
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)  
Kneipp-Treff



## Fahrten in das Thermarium Bad Schönborn

in Zusammenarbeit mit Becker Reisen

Das Thermarium in Bad Schönborn im Landkreis Karlsruhe hat die größte Thermalwasserfläche im Südwesten Deutschlands. Auch ein Besuch in der Salzgrotte ist möglich

Zustieg: **09.30 Uhr St. Ingbert**, Altes Hallenbad, Theodor-Heuss-Platz (an der Bushaltestelle)  
**10.00 Uhr Spiesen**, Gelände der Fa. Becker

Samstag, 13.11.2021 - Anmeldeschluss am Freitag, 05.11.2021

Dienstag, 30.11.2021 - Anmeldeschluss am Montag, 22.11.2021

Anmeldung und Info: Kornelia Sinner, Tel. 06894/570384



Dienstag, 16. November, 14.00 Uhr Weihnachtsbasteln mit Perlen

Dienstag, 23. November, 14.00 Uhr Weihnachtsbasteln mit Perlen

Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/ 5908146  
Kneipp-Treff



Es ist inzwischen eine schöne Tradition für alle, ob jung oder schon älter, sich kurz vor Weihnachten zu treffen und zusammen im Kneipp-Treff kleine Aufmerksamkeiten oder Geschenke zu basteln. In diesem Jahr hat man die Möglichkeit, mit Perlen in unterschiedlichen Größen und Farben Engelnhänger herzu-

stellen. Die notwendigen Materialien (Perlen und Draht) sind vorhanden und werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Mittwoch, 17. November, 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag  
Kneipp-Treff



Montag, 22. November, **10.00 Uhr**

*Kursbeginn:* Fröhliches Gedächtnistraining  
Leitung: Chr. Michély-Fickinger, Tel.: 06894/53784  
Kneipp-Treff

Mittwoch, 24. November, 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag  
Kneipp-Treff



Mittwoch, 24. November, 17.30 Uhr

*Kursbeginn:* Rückenyo-  
ga  
Leitung: Heike Backes (BYV)  
Pestalozzischule



## Weihnachtliches Backen mit Ute Olk

Vollkornbäckerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Freitag, 26. November

Samstag, 27. November

15.00-19.00 Uhr

09.00-16.00 Uhr

Das Seminar beinhaltet alle Lebensmittel und Backzutaten, umfassende Beratung, eine Rezeptmappe und Vollverpflegung in Bio-Qualität sowie Kostproben zum Mitnehmen.

Veranstaltungsort: Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50  
St. Ingbert- Rohrbach



Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



**Info u. Anmeldung: Christel Michély-Fickinger Tel.: 06894/580888**

Freitag, 26. November -  
Sonntag, 28. November

Advent am Rhein

In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Sulzbach bieten wir eine Fahrt unter dem Motto „Advent am Rhein“ zu den Weihnachtsmärkten nach Düsseldorf und Köln an. Flyer sind im Kneipp-Treff erhältlich. Weitere Infos und Anmeldung unter: 06894/580 888

Mittwoch, 01. Dezember, 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag  
Kneipp-Treff



Mittwoch, 08. Dezember, 14.30 Uhr

Adventskaffee  
Kneipp-Treff



## Weihnachten kommt immer so plötzlich !!!

Verschenken Sie doch in diesem Jahr **Gutscheine**, die Ihrer Gesundheit zu Gute kommen, z.B. für unsere Kurse wie Wassergymnastik, Yoga, Qi Gong,....  
**Auch Gesundheitsbücher** - im Kneipp-Treff erhältlich -, **eine Anzahlung oder ein Zuschuss zur Fahrt nach Bad Wörishofen** sind möglich.

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



## !!! Jetzt schon vormerken !!! Kururlaub in Bad Wörishofen

vom 07. Mai bis 21. Mai 2022

mit Gelegenheit zum Besuch des „Kneipp-Musicals“  
bei rechtzeitiger Anmeldung



Info und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger Tel.: 06894/580888

### Meilenstein auf dem Weg zur wissenschaftlichen Anerkennung von Naturheilverfahren

Kneipp-Bund freut sich über die ersten Haushaltsprofessuren für Naturheilverfahren an der Berliner Charité

Als Meilenstein auf dem Weg zur wissenschaftlichen Anerkennung von Naturheilverfahren werden die ersten Haushalts-Professuren für Naturheilverfahren an der Berliner Charité bezeichnet. Nach jeweils zwei Förderphasen wurden die seit 2010 bestehenden Stiftungsprofessuren von **Prof. Dr. med. Benno Brinkhaus** und **Prof. Dr. med. Andreas Michalsen** zu regulären Haushaltsprofessuren verstetigt. Prof. Brinkhaus und Prof. Michalsen gelang es in den letzten 10 Jahren auf beeindruckende Weise, durch wissenschaftlich hochwertige Studien Evidenz für die Wirksamkeit von komplementärmedizinischen Therapieverfahren zu schaffen und gleichzeitig die Erkenntnisse in den klinischen Alltag zu implementieren. „Die wissenschaftliche Untermauerung der Naturheilkunde ist für die Kneipp-Heilbäder und Kneipp-Kurorte immens wichtig – gerade zum jetzigen Zeitpunkt, wo die Kur wieder Pflichtleistung der Krankenkassen ist“, sagt Bad Wörishofens Bürgermeister Stefan Welzel.

#### KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE: Malve – wohlschmeckende Heilpflanze bei Reizhusten

Zu Beginn der kalten Jahreszeit trocknen die Schleimhäute der oberen Atemwege leicht in der geheizten Raumluft aus – besonders Personen, die viel sprechen müssen und solche, die sich mit der Nasenatmung schwertun, merken dies an Heiserkeit und „Rauigkeit“ im Stimmbereich sowie in Hals und Rachen. Eine dazu noch recht wohlschmeckende Heilpflanze kann hier und erst recht bei Reizhusten im Rahmen einer Erkältung helfen: Malve oder im Süddeutschen Käsepappel genannt. Von den zahlreichen Arten werden die Blätter oder die Blüten der wilden Malve verwendet, meistens als Tee. Diese enthalten vor hochmolekulare Schleimstoffe aus verketteten Zuckern. Der entsprechende Schleim legt sich bei lokaler Anwendung als Schutzschicht auf die Schleimhäute. Selbst wenn durch die Belastung des andauernden Hustens Verletzungen der Schleimhaut entstanden sind, bewirkt der Schleimfilm über diesen Wunden ein Abklingen der Trockenheit und des Hustenreizes.

Schon aus dieser Wirkweise heraus ist es sinnvoll, den Tee nicht rasch runterzustürzen, sondern immer wieder kleine Mengen möglichst lange im Mund und Rachen zu behalten. Malven enthalten weitere interessante Stoffe, wie Gerbstoffe und Flavonoide mit ihren lokal viren- und bakterienhemmenden Eigenschaften, sowie geringe Mengen ätherischer Öle, die hier vermutlich nur den Geschmack und Geruch verbessern. Ein Süßen mit Honig mag die Wirkung von Schleimdrogen bei Reizhusten verstärken, ist aber der Zahngesundheit keineswegs förderlich.

Neben der Anwendung bei trockenem Reizhusten wird Malve auch gegen leichte gastrointestinale Beschwerden wie Sodbrennen, Magenreizung zur traditionellen Anwendung empfohlen. Volksmedizinisch wird Malve auch beim Zahnen von Säuglingen und in höheren Dosierungen gegen Verstopfung genutzt. Zur Verstopfung liegt eine aussagekräftige Studie mit einem Sirup aus Malve an Patienten aus dem Iran vor. Ansonsten gibt es zwar recht aussagekräftige Tierversuche, aber aufgrund des Fehlens von jeglichen weiteren Studien am Menschen, musste die Europäische Arzneimittelbehörde die Anwendung abstufen auf „nur durch Erfahrung in einem längeren Zeitraum gestützt“.

*Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke (Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin)*

