

Kneipp-Verein Weißenburg e.V. \* Eichstätter Straße 58 \* 91781 Weißenburg



Liebe Kneippianer

Im Kneipp-Bund e.V.  
Bundesverband für  
Gesundheitsförderung  
Weißenburg e.V.  
Eichstätter Straße 58  
91781 Weißenburg

Tel. 09141 / 81632

Fax 09141 / 81634

Email:

[kneippverein@eisenbrand-events.de](mailto:kneippverein@eisenbrand-events.de)

[www.kneippverein-weissenburg.de](http://www.kneippverein-weissenburg.de)

Weißenburg, 01.11.2020

## Monatsbrief November Dezember 2020

„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“ (S. Kneipp)

Liebe Mitglieder,

die **geplante Jahreshauptversammlung** (Samstag, 14. November 2020) findet nicht statt. Nach den aktuellen Corona-Ratschlägen vom Kneipp-Bund wird unsere diesjährige Jahreshauptversammlung ausgesetzt und auf das Jahr 2021 verschoben. Da wir weder eine virtuelle noch schriftliche Mitgliederversammlung möglich machen können, ist eine Aussetzung Corona-bedingt unumgänglich.

Ihre Vorstandsmitglieder bleiben auch **nach Ablauf der Wahlperiode im Amt**. Die satzungsgemäßen **Neuwahlen** 2020 werden 2021 nachgeholt. Der Hauptgrund meiner Entscheidung liegt darin, dass sehr viele unserer Mitglieder zur **Risikogruppe** gehören. Dieses unnötige Risiko möchte ich nicht eingehen.

Die zu **ehrenden Mitglieder** erhalten die Urkunde und Ehrennadel zugesandt.

Für **25 Jahre** Mitgliedschaft ehren wir:

Gerda Pfahler, Walburga und Alois Schmitt und Maximilian Hetzner

Für **40 Jahre** Mitgliedschaft ehren wir:

Irmgard Ilg und Dr. Adolf Meier.

Seit September findet wieder unser **Gymnastik-Kurs** in den Räumlichkeiten von Christine Schwegler, Schanzmauer 16, Weißenburg statt. Wir haben uns darüber verständigt, für den Kneipp-Verein ein **festes Platz-Kontingent** in einem offiziellen Kurs bei Frau Schwegler zu buchen. **Es bleibt bei jeweils donnerstags von 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr.**

Mitzubringen: bequeme Sport-Kleidung, Handtuch und **5 Euro Kursgebühr** pro Termin. Beim Betreten bis zum eigenen Platz muss ein **Mund- Nasenschutz** getragen werden, während der Sportstunde nicht.

Aktuell finden unsere **Walking-Gruppen** statt.

Alle Angebote sind unverbindlich und hängen von der Entwicklung in Corona-Zeiten ab.

Unser Adventstreff für die Walking-Gruppen ist abgesagt.

### **Ein Aufruf in eigener Sache**

Unser Schaukasten am Wassertretplatz sollte alle zwei Monate (nach Erscheinen der Monatsbriefe) aktualisiert werden. Wer möchte uns diese Aufgabe abnehmen? Derjenige/r wird dann ein Schlüssel für den Schaukasten ausgehändigt. Der Inhalt des Schaukastens sollte ein gepflegtes Erscheinungsbild haben. Bei Interesse bitte bei mir melden. Vielen Dank.

Da wir uns dieses Jahr nicht, wie gewohnt, bei der Jahreshauptversammlung in gemütlicher Runde treffen können, möchte ich mich auf diesem Wege **bei allen Mitgliedern bedanken**.

Im **Februar** hatten wir noch einen schönen Faschings-Nachmittag im Gasthaus Casino. Wir feierten ausgelassen die fünfte Jahreszeit.

Vor dem Lockdown im **März** 2020 konnten wir noch unsere Matinee mit Marina Allmannsberger in der Buchhandlung Stoll stattfinden lassen. Sie hat uns als Märchenerzählerin begeistert, und wir haben viel über das Thema Märchen erfahren.

Danach wurde es sehr still in unserem Vereinsleben. Alle geplanten Veranstaltungen und Aktivitäten mussten abgesagt werden.

Ich erinnere aber an die wunderschöne Aktion von Heinz-Erhardt Griethe, der mit seiner abendlichen Orgelmusik vom Balkon aus vielen Zuhörern schöne Momente bereitet hat.

In den Monaten **Mai und Juni** konnten wir dank der Unterstützung unserer lokalen Presse viele Tipps geben, wie wir in den eigenen vier Wänden mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand etwas für unsere Gesundheit tun können.

Nach der Lockerung **Ende Juni** konnten unsere Walking-Gruppen und auch der Gymnastik-Kurs unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen wieder Fahrt aufnehmen.

Ich bedanke mich vor allem auch bei Helga Dierigl, die so fürsorglich auf unsere Walking-Gruppe geachtet hat, da viele von unseren Vereinsmitgliedern der Risiko-Gruppe angehören. Erfreulicherweise hatten wir trotz Corona **einige Neuzugänge** zu verzeichnen.

Auch haben alle unsere Austräger die Kneipp-Journale regelmäßig ausgetragen. Und auch die Geburtstags-Glückwünsche wurden von Brigitte Schneider überbracht.

Im nächsten Jahr feiert der KneippBund den 200. Geburtstag Sebastian Kneipp. Das „**Kneipp-Jahr 2021**“ ist also eine große Chance, die Popularität und den Bekanntheitsgrad seiner Naturheilverfahren zu steigern und für noch mehr Menschen zugänglich zu machen. So hoffe ich, dass auch der Weißenburger Kneipp-Verein die ein oder andere Veranstaltung für unsere Mitglieder und Freunde des Vereins planen kann.

### **Wir gratulieren im Monat November**

Hannelore Berger-Reuter wird 70 Jahre

Bärbel Häring wird 80 Jahre

Margareta Weiglein wird 85 Jahre

## **Und hier noch ein Tipp: Sauerkraut macht nicht nur lustig**

Im Herbst können nun verschiedene Kohlsorten geerntet werden. Die meisten Kohlsorten enthalten wichtige Stoffe, die uns auf den anstehenden Winter vorbereiten, wie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, teilweise in so hohen Mengen z.B. an Vitamin C, dass Kohl als „gesündestes Lebensmittel“ der Welt bezeichnet wurde. Es soll dadurch oder über weitere Mechanismen das Immunsystem stärken. Interessant in Pandemie-Zeiten sind vielleicht auch die antibakteriell und antiviral wirksamen Inhaltsstoffe, welche aber noch näher erforscht werden müssen. Kohl kann leicht gelagert werden, aber auch eingekocht. Beim Verzehren von rohem Kohl kann man die Bitterstoffe besonders schmecken, welche die Verdauung anregen und den Leberstoffwechsels fördern, und dabei erhöhte Cholesterinwerte etwas senken.

Bei der Herstellung von Sauerkraut wird der Kohl durch Milchsäuregärung konserviert. Bei dieser Fermentation verbrauchen Milchsäurebakterien den vorhandenen Sauerstoff und bauen Kohlenhydrate zu Milchsäure um. Man setzt heute auch gerne kleine Portionen an, indem man gehobelten oder geschnittenen Weißkohl mit Salz versetzt, um Flüssigkeit zu bilden, die den Ansatz voll bedecken soll. Die Gärung setzt bei Zimmertemperaturen spontan ein und kann später durch kühle Lagerung gebremst werden. Industriell werden Sauerkrautprodukte aber durch Erhitzen stabilisiert, wobei jedoch die Bakterien abgetötet werden. Auch dieses Sauerkraut ist durch seine Milchsäure bereits sehr gesund und verdauungsfördernd. Lebendige Milchsäurebakterien aber gehören zu den „guten“ Darmbakterien und fördern ein saures Milieu im Darm, in dem auch andere günstige Darmkeime gedeihen. Diese Tatsache wird von manchen Vertretern der Naturheilkunde übersehen, da sie eine sogenannte „Übersäuerung“ des Körpers befürchten und mit massenhafter Gabe von basischen Produkten womöglich die Darmflora ungünstig beeinflussen.

Unerhitztes, noch gärendes Sauerkraut kann also direkt die Ansiedlung eines gesunden Darmbioms fördern – am besten nach einer kurzen speziell auf den Darm ausgerichteten Heilfastenkur. Das Fastenbrechen und der Kostaufbau nach den Fastentagen erfolgt dann bei meiner Kur auch konsequent mit (möglichst frischem) Sauerkraut, das zusammen mit ebenfalls Milchsäure enthaltendem Joghurt in kleinen, allmählich etwas größer werdenden Portionen die ersten Mahlzeiten nach dem Heilfasten darstellt.

**Bleiben Sie aktiv und gesund, passen Sie – gerade in diesen schwierigen Zeiten – gut auf sich und andere auf.**

Da der nächste Monatsbrief erst wieder im Januar 2021 erscheint, wünsche ich Ihnen heute schon einen sonnigen Herbst und eine besinnliche Adventszeit sowie ein frohes Weihnachtsfest und einen „guten Rutsch“ ins Neue Jahr.



Ihre Doris Eisenbrand