

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, 01.09.2021

## Monatsbrief September Oktober 2021

„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“ Sebastian Kneipp

Liebe Mitglieder,

es dauert nicht mehr lange, und ein hoffentlich sonniger Herbst steht vor der Tür. Die Blätter der Bäume leuchten dann in wunderbaren Farben. Eine besonders intensive Färbung zeigt der Ginkgo-Baum. So habe ich über diesen Baum nach einem Beitrag gesucht. Und genau vor 10 Jahren hat der Spezialist des Kneipp-Bund e.V., Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke (Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich Charité Berlin), im Rahmen der monatlichen Kneipp-Kräuter-Visite über den Ginkgo-Baum berichtet.

### Symbol der Liebe und des Lebens

Der Ginkgo (*ginkgo biloba L.*) ist eigentlich in China beheimatet, wird heute aber weltweit kultiviert. Er ist der letzte lebende Vertreter einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen – deshalb wird die Baumart gerne als „Lebendes Fossil“ bezeichnet. Er wird bis zu 40 Meter hoch, bildet eine imposante Krone aus und kann über 1000 Jahre alt werden. Der Ginkgo ist ein zweihäusiger Baum, es existieren also weibliche und männliche Pflanzen. Seine zweilappigen Blätter interpretierte Goethe als Symbol der Liebe und des Lebens und inspirierten ihn zu seinem berühmten Gedicht. Als Mahnmal für Frieden und Umweltschutz ist der Ginkgo vor einigen Jahren zum „Baum des Jahrtausends“ gewählt worden.



Die aus den Ginkgo-Blättern gewonnenen Extrakte können in verschiedenen Bereichen Anwendung finden – die Extrakte zählen nach der Klassifikation der WHO zu den Antidementiva. So werden hirnrnorganisch bedingte Leistungsstörungen (wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen) mit Ginkgo-Spezialextrakten symptomatisch behandelt. Auch arterielle Durchblutungsstörungen und Tinnitus gehören zu

den behandelbaren Krankheitsbildern. Bei demenzkranken Menschen kann durch die Einnahme von Ginkgo-Präparaten eine (kurzfristige) Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit festgestellt werden, was sich in der Regel überaus positiv auf die individuelle Lebensqualität und das Wohlbefinden der Betroffenen auswirkt.

Vielleicht haben Sie einen Ginkgo-Baum im eigenen Garten oder Sie wissen, wo einer dieser mächtigen Bäume steht. Freuen Sie sich an diesem symbolträchtigen Baum.

Ich freue mich, dass unser Verein nach langer Durststrecke zu einer **August-Wanderung** einlud. Sofort nach der Lockerung der Corona-Vorschriften hat sich das Team Schneider/Rührer/Hessel spontan angeboten, diese Wanderung zu organisieren. Sage und schreibe 24 Wanderer fanden sich am Treffpunkt ein - Indiz dafür, wie sehr die sportlich aktiven Vereinsmitglieder die gemeinsamen Unternehmungen in der Zeit des Lockdowns vermisst hatten.

In Fahrgemeinschaften fuhren die Teilnehmer (plus ein Hund) nach **Spalt** und machten sich von der Hopfen- und Bierstadt entlang der **Fränkischen Rezat** auf zur Stiegemühle unterhalb von Wernfels. Im dortigen **Gasthof Blumenthal** konnten sich die Jünger des „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp nach 90 Minuten Gehzeit erstklassig stärken – allerdings mussten sie auf Hin- und Rückweg auch einen ordentlichen „Blutzoll“ leisten: Die unzähligen Stechmücken im Rezattal erwiesen sich als mindestens so hungrig wie die Wanderer. Immerhin: Während des Mittagessens im Wirtsgarten des Gasthofs blieben die Kneippianer von weiteren Attacken der gierigen Insekten verschont – die Wirtsleute verfügen über eine Art „Zauberfeuer“, das die Plagegeister fernhält.

Nach weiteren 90 Minuten Rückweg stand in Spalt traditionell noch ein „süßer Abschluss“ auf dem Programm, der über so manchen juckenden Stich hinwegtröstete.



Ende August fand unsere **Jahreshauptversammlung 2020/2021 mit Neuwahlen** statt. Der Termin war gut gewählt, da bereits einen Tag später die Corona-Bestimmungen für Veranstaltungen dieser Art deutlich verschärft wurden.

Es stand die Neuwahl des kompletten Vorstands an. 33 Mitglieder folgten unserer Einladung. Toni Jäger übernahm die Wahlleitung, die satzungsgemäß zu folgendem Ergebnis führte:

1. Vorstand	Doris Eisenbrand
2. Vorstand	Katrin Binkert
Kassenwart	Herta Schotter
Schriftführerin	Gabi Pitzer
Beisitzende	Gabi Kamm, stv. Kassenwart Anita Foistner, stv. Schriftführerin Klaus Hessel, Kassenprüfer Jürgen Eisenbrand, Pressetätigkeiten

Die Beisitzende Angela Effenberger und unser Ehrenvorsitzender Martin Liebig traten nicht mehr zur Wahl an. So freuen wir uns über die Neuzugänge Gabi Kamm und Jürgen Eisenbrand.

**Ich darf mich im Sinne aller Vorstandskollegen, die von Ihnen jeweils einstimmig im Amt bestätigt wurden, für Ihr Vertrauen bedanken.**

#### **Das bieten wir im Monat September an:**

Bitte informieren Sie sich über die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen! Änderungen vorbehalten.

**Mi., 08.09.2021**  
10.00 Uhr

**Wanderung** mit Gerhard Rührer  
Treffpunkt **Seeweier**-Parkplatz, Weißenburg. Fahrgemeinschaften.  
Wir fahren von Weißenburg über Spalt in den kleinen Weiler Hohenrad (Parkplatz am Waldrand). Von hier aus führt uns der Wanderweg auf die Burg Wernfels (kurzer steiler Anstieg). Dauer: ca. 1 Stunde.  
Nach Eintreffen schließt sich eine 1-stündige Führung an.  
Corona-bedingt ist es noch unsicher, ob wir zum Mittagessen auf Burg Wernfels einkehren dürfen. Bitte nehmen Sie sich in jedem Fall eine kleine Brotzeit mit, die wir jedem Fall vor Ort einnehmen können.  
Nach Rückkehr am Parkplatz fahren wir weiter nach Fünfbronn in das bekannte Gruschdl Café Kräuter.  
Rückfahrt nach Weißenburg.  
Kontakt bei Rückfragen: Gerhard Rührer 09141-81158

Mi., 15.09.2021  
10.00 Uhr

**1. Radltour** nach Corona mit Doris Eisenbrand  
Treffpunkt Jahnstraße/Berliner Straße Weißenburg  
Über Pleinfeld und die Mandelsmühle (Kneipp-Becken) erreichen wir den Hauptdamm des **Großen Brombachsees**, den wir umrunden. Auf dem schönen Radweg geht es nach Enderndorf, wo wir im Gasthof Hochreiter unser Mittagessen einnehmen.  
Abschließend kehren wir im schönen Biergarten des Golfplatzes Zollmühle zu Kaffee und Kuchen ein.  
Gesamtstrecke: ca.45 km.  
Erfahrungsgemäß verfügen die Teilnehmer fast alle über E-Bikes/Pedelecs. Sollten Sie nicht im Besitz eines solchen sein,

überprüfen Sie sich und Ihre sportliche Leistungsfähigkeit, ob Sie an der Radtour teilnehmen wollen.

Durchführung nur bei gutem Wetter.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 09.09.2021 an.

Doris Eisenbrand, Telefon: 09141/81632.

#### Das bieten wir im Monat Oktober an:

**Mi., 06.10.2021**

13.00 Uhr

**Herbst- Wanderung** mit Team R.Hessel/Schneider/Rührer  
Treffpunkt **Kirchweih**-Parkplatz, Weißenburg. Fahrgemeinschaften.  
Wir fahren von Weißenburg nach Thannhausen. Die Wanderung unter dem Motto „ **Minnesänger Tannhäuser Rundweg**“ hat eine Gesamtlänge von ca. 7,3 km. Die Gehzeit beträgt ca. 2 Stunden. Die naturnahen, pfadigen Wege (mit mäßigen Steigungen) sind mit gutem Schuhwerk problemlos zu begehen.  
Im Anschluss darf eine Einkehr nicht fehlen. Diese ist entweder im Gasthof „Zum Tannhäuser“ oder in Pleinfeld im Café Riedel vorgesehen.

Kontakt bei Rückfragen: Karl Heinz Schneider 09141-5203

#### Wir gratulieren im Monat September:

80 Jahre wird Thekla Müller

#### Wir gratulieren im Monat Oktober:

75 Jahre wird Christa Prystanowski

80 Jahre wird Peter Effenberger

85 Jahre wird Gerda Pfahler

Bleiben Sie bitte aktiv und gesund.



Ihre Doris Eisenbrand



Kneipp-Verein Weißenburg e.V. \* Eichstätter Straße 58 \* 91781 Weißenburg \* 09141/81632

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

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