

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, 01.01.2023

## Monatsbrief Januar / Februar 2023

Fürchte Dich nicht, langsam zu gehen,  
fürchte Dich nur, stehen zu bleiben (S. Kneipp)

Gerade in dieser kalten Jahreszeit fühlen wir uns durch die Kälte manchmal wie gelähmt. Lesen Sie doch bitte aufmerksam die Empfehlungen von unserem KneippBund-Gesundheitsexperten Prof. Dr. Bernhard Uehleke.

Der Wärmehaushalt des Menschen wird sehr genau geregelt, um eine konstante Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Eine Abkühlung der Körperoberfläche, vor allem an den Extremitäten bei zu niedrigen Umgebungstemperaturen (bzw. zu wenig isolierender Kleidung), führt dann zum unangenehm empfundenen Frostgefühl. Dabei wird die Hautoberfläche nicht ständig stark durchblutet, um den Wärmeverlust zu begrenzen und das warme Blut im Körperinnern zu halten.

Ein stärkeres Absinken der Körperkerntemperatur ist lebensbedrohlich für den Menschen, da sämtliche biochemische Reaktionen der lebenswichtigen Organe versagen. Bei Winterschlaf haltenden Warmblütern ist auch nur eine leichte Verringerung der Körperkerntemperatur möglich. Bei unseren fernen Vorfahren mit Fell wird dieses bei Auskühlung aufgeplustert, was sich bei uns als Gänsehaut zeigt. Zeitweise werden Segmente der Körperoberfläche für eine Weile mit Blut beschickt, um Frostschäden zu vermeiden. Es ist wie bei einer knapp laufenden Zentralheizung – man dreht immer alle Heizkörper herunter und rundum nur jeweils einen auf.

Die Regelung der Durchblutung kann über mehrere Wochen hinweg trainiert werden mit den kurzen Kaltreizen von Kneippschen Wasseranwendungen oder durch regelmäßige Bewegung bzw. Sport. Sport und Bewegung machen aber auch unmittelbar warm bei Frösteln, während in dieser Situation von Kneippschen Kaltreizen abgeraten wird, weil dann die reaktive Mehrdurchblutung auf den Kaltreiz oft ausbleibt.

In den traditionellen Medizinsystemen aus Europa, China und Indien kennt man übereinstimmend das wärmende Prinzip von Kräutern und Gewürzen. Die 4-Säftelehre benutzt die Vorstellung, dass die „erhitzenden“ Nährstoffe aus dem Blut in der Leber zur Anheizung eines Feuers genutzt werden, welches wiederum dem Mageninhalt bei einer ersten „Verdauung“ verhilft. Dies führte in der europäischen Klostermedizin zu Empfehlungen von erhitzenden Getränken und Speisen im kalten Winter, da das „Feuer“ der Leber ja den ganzen Körper aufheizen würde. Wärmende Speisen sind beispielsweise Fleisch und Fett von wilden (=hitzigen) Tieren, Körner, Mehl und Süßigkeiten mit entsprechenden Gewürzen, die das

Verdauungsfeuer anregen sollten. Wir kennen diese Gewürze als Zutaten zu Heißgetränken wie Glühwein, Grog und Tee, aber auch zu schweren Mahlzeiten und vor allem in der Weihnachtsbäckerei: Pfeffer, Zimt, Koriander, Anis, Sternanis, Kardamom, Muskat, Nelke, Ingwer, Vanille etc.

Solche Gewürze wurden früher durchaus auch warm getrunkenem Bier zugefügt – oder auch den hochprozentigen „Branntweinen“. Vor Einnahme von größeren Mengen Alkohol bei Kälte und Frost ist aber sehr zu warnen: Alkohol erweitert hautnahe Gefäße, was anfangs zwar als angenehm empfunden wird, aber dann bei Kälte zu einer noch schnelleren Auskühlung des Körpers führt – durch die Störung der oben genannten Spar-Durchblutung. So mancher alkoholisierte Heimkehrer aus der Kneipe hat seinen Heimweg im Winter aus diesem Grunde nicht überlebt, wenn er seinen Rausch in einer Schneewehe ausschlafen wollte – oder heutzutage im in den Graben gerutschten Auto eingeschlafen ist.

### **Rückblick auf die Monate November und Dezember:**

Natürlich fanden im November und Dezember unter der Leitung von Doris Neumann die beliebten **Spielenachmittage** im **Rheumaliga-Turm**, Am Schrecker, Weißenburg statt. Ein fester Kreis nutzt dieses Angebot und trifft sich zu kostengünstigen Getränken und unterhaltsamen Spielen. Die Spielebegeisterten freuten sich über unsere Einladung zu erfrischenden Säften und vor allem den „Weißenburger Lebkuchen“.

Rechtzeitig zum kalendarischen Winteranfang fand eine kurzfristig geplante Wanderung nach **Niederhofen** (mit Einkehr im Gasthof König bei Sonja) und dem Besuch des Betriebes **Bösbach-Alpakas** statt. Es war das 2. Advents-Wochenende, so lud der Kneipp-Verein nach einem **interessanten Vortrag** über die Aufzucht und Haltung dieser wunderschönen Tiere zu einem Heißgetränk ein, bevor es bei kaltem Ostwind wieder zurück nach Weißenburg ging. Es hat mich gefreut, dass auch Gäste spontan an diesem kleinen Event teilgenommen haben. **26 Wanderer** waren von diesem Ausflug begeistert.



## Das bieten wir Ihnen in den Monaten Januar und Februar an:

### Januar:

Di., **03.01.2023**  
**14.30 Uhr**      **Spielenachmittag im Rheumaliga-Turm**, Am Schrecker, Weißenburg  
Mitglieder des Kneipp-Vereins zahlen **3 Euro**  
Kuchen/Gebäck bitte selbst mitbringen. Für kostengünstige Getränke (Kaffee/Tee etc.) ist gesorgt.

Do., **19.01.2023**  
**10.30 Uhr**      **Winterwanderung nach Emetzheim**  
Treffpunkt Ecke Kohlstraße/Gunzenhausener Straße  
(Parkplätze sind am Bahnhof vorhanden)  
Gemütlich laufen wir auf guten Wegen nach Emetzheim  
Dauer ca. 1 Stunde

**Ca. 11.30 Uhr**      Mittagseinkehr im **Gasthaus Rockenstube**.  
Bekannt ist das Lokal wegen seiner **Schlachtschüssel**, die es an diesem Tag **ausschließlich** gibt (kein anderes Speisenangebot!)  
Nach der Stärkung geht es zurück nach Weißenburg.  
Wegen der großen Beliebtheit der Schlachtschüssel ist die Teilnehmerzahl begrenzt (20 Personen). Deshalb bitte ich um **Anmeldung bis spätestens 12.01.2023** bei Doris Eisenbrand, Tel. 09141-81632, Whats-App und Mobil: 0160-9644 5138  
Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

### Februar:

Di., **07.02.2023**  
**14.30 Uhr**      **Spielenachmittag im Rheumaliga-Turm**, Am Schrecker, Weißenburg  
Mitglieder des Kneipp-Vereins zahlen **3 Euro**  
Kuchen/Gebäck bitte selbst mitbringen. Für kostengünstige Getränke (Kaffee/Tee etc.) ist gesorgt.

Sa., **18.02.2023**  
Einlass: **14.00 Uhr**      **Wir feiern Fasching**  
**Gasthaus Casino**, Nürnberger Straße 25, Weißenburg  
Beiträge zum Ablauf des Nachmittags sind erwünscht.  
Gäste, die immer willkommen sind, bitten wir um eine angemessene Spende. Unsere Mitglieder sind wie immer zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Do., **23.02.2023**  
**13.00 Uhr**      **Wanderung** mit Gerhard Rührer  
Treffpunkt **Kirchweih-Parkplatz**, Weißenburg. **Fahrgemeinschaften**.  
Die Wegstrecke ist eine kleine Überraschung. Bitte für gutes Schuhwerk sorgen. Wir laufen insgesamt ca. 2 Stunden. Eine abschließende Brotzeit ist eingeplant. Rückkehr in WUG ca. 16.30 Uhr.  
Wir hoffen auf gutes Wetter.  
Kontakt / Anmeldung bei Rückfragen: Gerhard Rührer 09141-81158

### Vorschau:

**08. Juli 2023**      **Tagesausflug nach München**.  
Wir besichtigen den Landtag mit dem Landtagsabgeordneten Wolfgang Hauber (Freie Wähler).  
**Anmeldung ab sofort möglich** bei Klaus Hessel (Tel: 0141-3882)  
**Begrenzte Teilnehmerzahl**  
Diese Fahrt wird kostenfrei angeboten.

### **Voraussichtliches Programm:**

07.15 Uhr	Abfahrt am Kirchweihplatz
10.00 Uhr	Ankunft in München
11.30 -11.00 Uhr	kurze Filmvorführung
11.00 bis 11.30	Landtagsführung
11.30- bis 12,30	Diskussion mit Wolfgang Hauber
12-30 bis 14.00	Mittagsessen im Landtag kostenfrei
Abfahrt nach Weißenburg gegen 17.30 zuvor zur freien Verfügung	

### **Wir gratulieren im Monat Januar:**

Brigitte Schneider wird 70 Jahre

Bleiben Sie aktiv und gesund.

**Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute für das Neue Jahr. Viel Sonne im Herzen,  
Gesundheit und Lebensfreude.**



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)