

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, 01.03.2024

## Monatsbrief März / April 2024

„Wer lange leben will, muss vernünftig essen. Man gebe der Natur nicht mehr, als sie ertragen kann, sie wird nur beschwert“ (Sebastian Kneipp)

Am 7. März findet im Rahmen einer bundesweiten Aktion zum Kneippschen Element **Ernährung** der „Tag der gesunden Ernährung“ statt.

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird“, sagte Sebastian Kneipp bereits im 19. Jahrhundert. Heute wissen wir, dass die Wahl der Nahrungsmittel tatsächlich einen großen Unterschied macht. Regional, saisonal und ausgewogen sind Kriterien, mit denen wir Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Deshalb möchten wir den „Tag der gesunden Ernährung“ zum Anlass nehmen, dies zu schmecken und zu erleben. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält vollwertiges Essen und Trinken gesund und fördert zugleich Leistung und Wohlbefinden.

Und damit Sie sich wohlfühlen, hier gleich ein Tipp für einen gesunden Snack zwischendurch:

Rezept zum Nachkochen:

### **Schnelle Gemüsebrötchen (acht halbe Brötchen)**

2 Karotten, 1 kleiner Kohlrabi, 1 kl. Stange Lauch, 100 g Käse, gerieben, 1 Ei, 150 g Saure Sahne, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer, 4 Vollkornbrötchen.

Karotten und Kohlrabi waschen, putzen und fein raspeln. Lauch halbieren, vierteln und in Scheiben schneiden. Gemüse mit Käse, Ei und Saurer Sahne mischen, mit den Gewürzen abschmecken. Die Vollkornbrötchen halbieren. Auf jede Hälfte die Masse streichen und bei 180° C im Backofen knappe 10 Minuten backen. Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat.

## Rückblick auf die Monate Januar und Februar:

Die **Nachmittags-Wanderung** mit Ehepaar Rührer musste wetterbedingt um eine Woche auf den 31. Januar verschoben werden. Die 13 Wanderfreunde starteten vom Parkplatz „**Jakobsruh**“ und liefen bei besten Temperaturen einen ca. 2-stündigen Rundweg (Stadelhof-Weg). Die gut gelaunte Gruppe wurde anschließend wieder in das **private „Café Monika“** eingeladen. Es geht einfach nichts über die leckeren selbstgebackenen Kuchen. Vielen Dank für das Engagement.



Zu unserem **Vortrag** „Teller statt Tonne – Verbrauchertipps gegen Lebensmittelverschwendung“ im Söller“ des Gotischen Rathauses Weißenburg fand sich ein sehr interessiertes Publikum ein. Silke Noll (Referentin) von der **Verbraucherzentrale Bayern e.V., Nürnberg** gab wertvolle Tipps, wie Lebensmittelabfälle reduziert werden können. Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll, private Haushalte tragen wesentlich dazu bei. Diese Verschwendung kostet nicht nur Geld, sie verbraucht auch unnötig Rohstoffe und ist klimaschädigend. Dazu gehörten auch Hinweise zur Hygiene und Lagerung von Lebensmitteln im Haushalt sowie der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Ich bedanke mich bei allen, die mitgeholfen haben, diese hochwertige Veranstaltung zu realisieren.

Anfang Februar feierten wir die **fünfte Jahreszeit** im Gasthaus Casino. Über 30 Maschgerer sind zu unserer **Faschingsfeier** gekommen und wurden wie immer zu Kaffee, Kuchen und Getränken eingeladen. Katharina Hossinger, Gerhard Rührer und Klaus Hessel unterhielten die gesellige Runde mit lustigen Beiträgen. Michael Gerstner spielte auf, es wurde geschunkelt, getanzt, und die Gäste zogen sogar allesamt mit einer Polonaise durch das Lokal.

Da sich die Bautätigkeiten im **Rheumaliga-Turm** noch bis in den Januar hinzogen, konnte der beliebte **Kaffee- und Spiele-Nachmittag** endlich Anfang Februar stattfinden. Darüber freuten sich **elf Spiele-Freunde** und nutzten der Termin gleich zu einem Faschings-Nachmittag. Wir luden zu Krapfen und Säften ein, die großen Anklang fanden (vor allem die leckeren Krapfen).

## Unsere Angebote für März und April:

### März:

Di., 05.03.2024  
14.30 Uhr

#### **Kaffee- und Spiele-Nachmittag**

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.

Fr., 15.03.2024  
13.00 Uhr

#### **Nachmittags-Wanderung**

mit Hannelore Otto

Treffpunkt am Kirchweih-Parkplatz, Wiesenstraße, Weißenburg  
Fahrgemeinschaften nach **Röttenbach** (bei Mühlstetten) zum  
Parkplatz am dortigen Kneipp-Becken.

13.30 Uhr

Der ca. acht Kilometer lange Wanderweg führt uns über das  
„Pestkirchlein“ in **Niedermauk** entlang des Wanderweges Nummer 3  
zum **Lorelei-Felsen** nahe Georgensgmünd. Zurück am  
Ausgangspunkt stärken wir uns in einem griechischen Lokal zum  
frühen Abendessen (ca. 17.00 Uhr).

Für eine kleine Stärkung und ein Getränk für unterwegs bringen Sie  
sich bitte selbst etwas mit.

Bitte sorgen Sie wetterbedingt für gutes Schuhwerk und Kleidung.

**Anmeldung und Rückfragen** bei Hannelore Otto: 09172-7006639

Sa., 23.03.2024  
**09.45 Uhr**

#### **Treffen aller Walker/innen**

mit Doris Eisenbrand

Treffpunkt am **Stadtpark**. Bevor wir den sportlichen Teil beginnen,  
stärken wir uns bei einem Getränk und kleinen Leckereien (wird vom  
Verein übernommen).

Bitte bringen Sie einen eigenen **Trinkbecher** zum Treffpunkt mit.

Anschließend walken wir durch unseren Stadtwald (Dauer max. 1,5 h).

Wir treffen gemeinsam bis spätestens **12.00 Uhr** in der Waldgaststätte  
**Araunerskeller** ein.

Überprüfen Sie ihre sportliche Leistungs-Gruppe. Es steht jedem frei,  
den Weg zum Araunerskeller in eigener Regie zu planen (ggf. auch per  
Pkw).

Hier beginnt der gemütliche Teil mit einem gemeinsamen Mittagessen,  
u.a. mit Bratwürsten vom Grill im Freien. Die beheizte Laube ist  
vorbereitet.

**Die Speisen und Getränke zahlt jeder selbst,**

**Anmeldung bis 15. 03. zwingend** erforderlich: Doris Eisenbrand, Tel.  
09141-81632, mobil / Whats App: 0160-96445138,

Änderungen vorbehalten. Das Mittagessen wird mit den Wirtsleuten im  
Detail noch abgestimmt. Die Wettersituation entscheidet über die  
Durchführung.

## April:

Di., 02.04.2024  
14.30 Uhr  
**Kaffee- und Spiele-Nachmittag**  
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., 18.04.2024  
13.00 Uhr  
**Wanderung** mit Erwin Knoll  
Treffpunkt am Kirchweihparkplatz, Wiesenstraße, Weißenburg  
Wir fahren zum Parkplatz am Bergwaldtheater. Von dort starten wir unsere **ca. 2,5-stündige Wanderung** in Richtung **Stadelhof**. Die Streckenplanung wird wetterabhängig geplant. Erwin Knoll wird uns zum **Bergwaldtheater** und auch über diese Region viele Informationen geben. Anschließend fahren wir zum **Gasthof Casino**, um den schönen Tag dort mit einer Brotzeit abzuschließen.

### Wir gratulieren im Monat März:

Carola Maas wird 80 Jahre

### Wir gratulieren im Monat April:

80 Jahre wird Ingrid Hammerschmidt

85 Jahre wird Gerhard Rührer

**100 Jahre** wird Edith Kugler

Es würde mich freuen, wenn Sie unsere Angebote rege nutzen.

Bleiben Sie 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)

**Unsere jährlichen Mitgliedsbeiträge:** Einzelmitglied 24 Euro, Familienmitglieder 34 Euro