Verein Kneipp aktiv & gesund

Januar 2022

Liebe Mitglieder,

als Allererstes wollen wir Ihnen und uns allen ein Gutes Neues Jahr wünschen, Gesundheit und Fröhlichkeit und Geduld mit der Welt.

Auch im Januar halten wir den Kontakt zu Ihnen mit einem Mitglieder-Rundbrief, aber wir hoffen auf einen kontaktfreudigeren Frühling und schicken bis dahin

herzliche Grüße vom Kneipp-Team

Der neue Vorstand

Auf der Mitgliederversammlung im Oktober 2021 hat sich der alte Vorstand nach langjähriger „Dienstzeit" nicht mehr zur Wahl gestellt. Gewählt wurde als Unterstützung für einen neuen Vorstand Erich Maier unter dem Vorbehalt, dass das juristisch auch mit der Satzung vereinbar ist. Nach der juristischen Prüfung dieser Frage ist entschieden, der alleinige Vorstand ist Erich Maier. Der alte Vorstand und die Aktivgruppe haben zugesagt, ihn bei der Arbeit zu unterstützen und jetzt werden wieder einmal dringend Menschen gesucht, die sich im Kneipp-Verein, in der Aktivgruppe, im Vorstand, als Übungsleiter und Wanderwarte engagieren. Ein Ein-Personen-Vorstand ist langfristig nicht haltbar und ist auch keinem zuzumuten. Deswegen schicken wir unseren Wunsch in die Welt und an unsere Mitglieder:

Werben Sie überall, wo Sie es für sinnvoll halten, für die Beteiligung am Vorstand im Kneipp-Verein.

Leider können wir zu Corona-Zeiten keine ansprechenden und werbenden Aktionen organisieren, mit denen sich Interessierte gewinnen lassen könnten. Deswegen unsere Bitte an Sie. Interessenten können sich telefonisch oder per Mail an den Kneipp-Verein wenden (siehe unten).

Was gilt bei unseren Angeboten

Wir beachten die aktuellen Corona-Vorschriften: Teilnehmerzahl begrenzt, Reihenfolge der Anmeldung. Nachweis Impfstatus. **Anmeldungen** bis 4 Tage vorher.

Wanderungen /Spaziergänge/ Sonntags-Treff

Sonntag 06.03.22 Sonntags-Treff 11 Uhr am Schwammerl, Albertstraße. Themen-Spaziergang mit neuen Eindrücken und Wissenswertem aus Stadt, Natur und Kultur. Rückfrage möglich Sonntag 9.00 bis 10 Uhr Tel. 0941-709747 (Frieda Dengler-Schroll)

Samstag 12.03.22 Spaziergang durch die Parks in der Konradsiedlung, ca. 6 km. **Treff**: 15 Uhr, Haltestelle Ostpreußenstraße der Buslinie 1. Manuela Schmalfeldt (0941/64083690)

Samstag 26.03.22 Wanderung zur Walba, langsam, einfach, ca. 90 Min., Anna Schlick (Anmeldung bei Kneipp-Verein, Tel. s.u.)
Treff um 13.05 Uhr Endhaltestelle Buslinie 1 Prüfening (An den Klostergründen)

Sonntag 03.04.22 Sonntags-Treff 11 Uhr am Schwammerl, Albertstraße. Themen-Spaziergang, Rückfrage möglich Sonntag 9.00 bis 10 Uhr Tel. 0941-709747 (Frieda Dengler-Schroll)

Samstag 09.04.22 Stadtteilspaziergang in Schwabelweis, Frieda Dengler-Schroll (Tel. 0941-709747)
Treff um 10.00 Uhr Busbahnhof Linie 5

Kneipp-Verein Regensburg, Am Alten Schlachthof 5, 93055 Regensburg, Tel. 0941-52117,
kneippverein.regensburg@web.de, www.kneippverein-regensburg.de

Samstag 30.04.22 Wanderung im Weintinger Forst, langsam, ca. 90 Min., Einkehr Parzefall.. Anna Schlick (Anmeldung bei Kneipp-Verein, Tel. s.u.)
Treff 13.05 Uhr Haltestelle Friedrich Viehbacher Allee der Buslinie 7 Richtung Burgweinting,

Unsere Umwelt-Tipps

Essen: Das Mindesthaltbarkeitsdatum bei Lebensmitteln zeigt an, bis zu welchem Tag ein Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften (Geruch, Farbe, Geschmack) behält. Viele Lebensmittel können noch Tage, Wochen oder sogar Monate darüber hinaus bedenkenlos verzehrt werden, müssen also nicht weggeworfen werden. Das Verbrauchsdatum dagegen zeigt an, bis zu welchem Datum z.B. Fleisch und Fisch gegessen werden sollen.

Waschen: Moderne Waschmittel waschen auch bei niedrigen Temperaturen sauber. Selbst bei stark verschmutzter Wäsche genügen meist 60 Grad C. Im Normalfall sind Waschtemperaturen von 30 oder 40 Grad ausreichend. Mit 40 Grad waschen anstatt mit 60 Grad bedeutet eine Stromersparnis von ca. 50 %.

Heizung: Wenn es in einem Raum zu kalt ist, wird es nicht schneller warm, wenn man den Thermostatknopf voll aufdreht. Ein Thermostatventil ist kein Wasserhahn bei dem mehr Wasser kommt, je mehr man ihn aufdreht. Im Inneren des Thermostats ist ein Regelmechanismus, der versucht, die eingestellte Temperatur zu erreichen. Sind 21 Grad gewünscht, ist Stufe 3 am besten.

Strom: Wenn man bei Ladegeräten für Smartphones oder PC´s nach dem Laden den Stecker in der Steckdose lässt, dann „saugen" diese Geräte heimlich Strom, den sie in Wärme und Surren verwandeln.

Gut durch den Frühling kommen

Rund 30 bis 50 % der Menschen bei uns sind von „Frühjahrsmüdigkeit" betroffen, vor allem Personen mit niedrigem Blutdruck. Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen und Kreislaufschwäche sind typisch, aber Frühjahrsmüdigkeit ist keine Krankheit sondern eine Änderung des Allgemeinbefindens. Als Ursache wird vermutet, dass sich die betroffenen Menschen nicht so gut auf die geänderten Licht- und Temperaturverhältnisse im Frühjahr einstellen können. Allgemein empfehlen Fachleute, der Müdigkeit nicht nachzugeben, sondern sich viel im Freien aufzuhalten, sich zu bewegen und sich dem Tageslicht auszusetzen, viel Wasser zu trinken und sich mit viel frischem Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten zu ernähren.

Und: gegen die morgendliche Trägheit helfen Kneipp`sche Wechselduschen, Tautreten als sanfte Anregungsmethode und leichte Morgengymnastik. Die Müdigkeit den ganzen Tag mit Kaffee oder Tee zu bekämpfen ist nicht sinnvoll. „Powerfood" gibt es auf dem Wochenmarkt.

Immanuel Kant:
Der Himmel hat dem Menschen
als Gegengewicht gegen die vielen
Mühseligkeiten des Lebens
drei Dinge gegeben: Die Hoffnung,
den Schlaf und das Lachen.