

Der



**bietet seit über 30 Jahren
Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch**

Kneipp

Information

Bewegung

Geselligkeit

**Veranstaltungsprogramm und Mitteilungen für das
zweite Halbjahr 2024**

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

das vorgesehene Veranstaltungsprogramm für das zweite Halbjahr 2024 wird Euch hiermit überreicht. Der Vorstand wünscht Euch hierzu viel Freude und hofft, dass es Euch gefällt und für jeden etwas dabei ist.

**Viele herzliche Grüße
Das Vorstandsteam**

Freitag 16. August 2024

Fahrt zur Aufführung des Theaterstücks „Aladin und die Wunderlampe“ auf der Waldbühne in Hamm-Heessen

Wie bereits im Programmheft für die 1. Jahreshälfte angekündigt, findet die Fahrt zur Waldbühne nach Hamm-Heessen statt. Für alle, die sich hierzu angemeldet haben, wird an dieser Stelle daran erinnert. Da noch einige Plätze frei sind, sind noch weitere Anmeldungen möglich.

Abfahrt ist um 17.30 Uhr ab Busbahnhof Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Rückfahrt ist um ca. 23.00 Uhr.

Preis für Mitglieder: 33,00 €

Preis für Nichtmitglieder: 35,00 €

Ein Sitzkissen und eine Decke mitzunehmen wird empfohlen.

Freitag 20. September 2024

Tagesfahrt zum Ahauser Schlosszauber

Das Highlight Schlosszauber am Schloss Ahaus ist ein münsterländisches Festival bei dem Genuss, Kunst und Gartenideen sich zu einem unvergesslichen Erlebnis verbinden. Hier können kulinarischen Köstlichkeiten genossen, umfangreiches Kunsthandwerk bestaunt und vielseitige

Gartenprodukte begutachtet und erworben werden. Dieses Event, das vor der zeitlose Eleganz des Barockschlosses Ahaus stattfindet, bietet ein inspirierendes Ambiente, das zum Verweilen und Genießen einlädt, während Kunst, Kultur und Natur harmonisch miteinander verschmelzen.



Barockschloss in Ahaus

Doch das Festival bietet nicht nur eine Augen- und Gaumenweide, sondern auch ein buntes Rahmenprogramm, das für Unterhaltung und Abwechslung sorgt wie z. B. verschiedene musikalische Darbietungen.

Abfahrt ist um 13.30 Uhr ab Busbahnhof Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Die Rückfahrt ist gegen 18.00 Uhr vorgesehen.

Preis einschließlich Eintritt für Mitglieder ca. 23 €

Preis einschließlich Eintritt für Nichtmitglieder ca. 25 €

Dienstag 01. Oktober 2024

Offenes Singen

Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich zum Offenen Singen an der Kneipp-Anlage eingeladen. Norbert Croonenbrock und Karl Schneider spielen für uns wieder schöne Lieder zum Mitsingen auf und die Frauen des Vorstandsteams bietet für alle Besucher wieder Kaffee und selbstgebackene Kuchen zum Verkosten an.

Beginn ist um 15.00 Uhr an der Kneipp-Anlage des Marien-Hospitals, Hervester Str. 57 in 45768 Marl.

Dienstag 19. November 2024

Vortrag über das Thema „Im Alter sicher leben“

Referent: Kriminalhauptkommissar Christian Peuker

Die kriminalpolizeilichen Statistiken zeigen, dass ältere Mitbürger zwar deutlich weniger gefährdet sind Opfer von Straftaten zu werden, sich aber in Einzelbereichen Straftäter auf diese Bevölkerungsgruppe geradezu spezialisiert haben. Das (Er-)Kennen „der Maschen“ dieser Tätergruppierungen, ein umsichtiges Handeln und eine schnelle Reaktion sind daher wichtige Faktoren, um nicht Opfer solcher Straftäter/Straftaten zu werden. Der etwa einstündiger Vortrag behandelt daher die Themenbereiche Taschen- und Trickdiebstahl, der Unbekannte an der Wohnungstür sowie den Enkeltrick und - ganz aktuell - „Den falschen Polizeibeamten“ / „Schockanrufe“ und den „Whatsapps-Trick. Herr Peuker wird Broschüren des

Programms Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) zum Thema „ Im Alter sicher leben“ in ausreichender Anzahl zur Veranstaltung mitbringen und für Interessierte zur Verfügung stellen. Interessierte Nichtmitglieder sind ebenfalls zu dem kostenfreien Vortrag herzlichst eingeladen.

Der Vortrag findet um 15.00 Uhr in der Aula der Krankenpflegeschule des Marien-Hospitals, Hervester Straße 57 statt.

Freitag 06. Dezember 2024

Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Duisburg

Der Duisburger Weihnachtsmarkt, der in der Duisburger Innenstadt (Einkaufsmeile) stattfindet und aus ca. 130 uralten Markthütten besteht, lockt zum kurzweiligen Bummeln inmitten 750 festlicher geschmückter Christbäume ein. In der Vorweihnachtszeit verändert die City von Duisburg ihr Gesicht und verbreitet ein ganz besonderes Flair. Kernstück bleibt der traditionelle Weihnachtsmarkt, der sich nach Abschluss der großen Bauprojekte weitläufig und großzügig präsentiert.

Glanzvoll erstrahlen die Duisburg-typischen blauen Weihnachtsbäume, die aufwändigen Lichtinstallationen und die Eislaufbahn verleihen der Einkaufsmeile ein einzigartiges Flair. Die Markt-Weitläufigkeit garantiert stressfreies Stöbern, Schnuppern und auch Shoppen.

Das Forum, eines der schönsten und größten innerstädtischen Einkaufscenter Deutschlands, das CityPalais mit dem modernsten Casino Deutschlands, Legoland Discovery Centre und die vielfältige Gastronomieszene des neuen Innenhafens verführen zu einem ganz

besonderen vorweihnachtlichen Erlebnis. Wer noch ein Geschenk für seine Lieben sucht, ist auf dem Duisburger Weihnachtsmarkt richtig. Kunsthandwerk, Weihnachtsschmuck, Nützliches und vieles mehr lassen kaum einen Wunsch offen.



Weihnachtsmarkt in der Altstadt Duisburg

Wie aus dem Märchenwald der Schneekönigin wirkt auch der funkelnde „Eisbaum“ auf dem König-Heinrich-Platz, Lieblingsmotiv der Hobby- und Profifotografen, ebenso, wie die festlich glitzernden blauen Kegel, die die Markt-gasse säumen. Und wer sich so, begleitet von stimmungsvoller weihnachtlicher Musik, einfach treiben lässt, wird spätestens dann aus seinen Tagträumen erwachen, wenn ihm fröhliche Kinderstimmen klarmachen, dass er die Eislaufbahn erreicht hat. Hier, auf der glitzernden Eisfläche spiegeln sich wunderschön die bunten Lichter des

Riesenrades, das ganz in der Nähe steht. Von dort oben hat man eine atemberaubende Aussicht auf die festlich funkelnde Innenstadt

Abfahrt ist um 13.00 Uhr ab Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Rückfahrt ist gegen 18.30 Uhr vorgesehen.

Preis für Mitglieder ca. 18 €

Preis für Nichtmitglieder ca. 20 €.

Donnerstag 12. Dezember 2024

Vorweihnachtliche Feier im Advent

Alle Mitglieder sind zu unserer besinnlichen vorweihnachtlichen Feier eingeladen. Wie in den vergangenen Jahren wollen wir uns gemeinsam mit Kaffee und Kuchen, stimmungsvollen Liedern und einem ausgesuchtem Programm bei festlicher Dekoration auf die Weihnachtstage einstimmen. Die Feier findet dieses Jahr im Pfarrheim der Gemeinde St. Bonifatius, Bonifatiusstraße 18a in Marl Brassert statt. Das Pfarrheim liegt an der Schüttfeldstraße und ist von der Schüttfeldstraße am günstigsten zu erreichen. Wer mit dem PKW zur Feier kommt, kann am besten auf den Parkplätzen an der Schüttfeldstraße parken.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung zur Teilnahme an der vorweihnachtlichen Feier bis spätestens zum 04. Dezember 2024 erforderlich. Wer sich nicht angemeldet hat, kann daher trotz Mitgliedschaft nicht teilnehmen, da nur nach der Anzahl der Anmeldungen Plätze reserviert werden.

Beginn ist um 15.00 Uhr im Pfarrheim der Gemeinde . Bonifatius an der Schüttfeldstraße in Marl Brassert

Gesundheitstipp: Sonnen

Die Voraussetzung für die Existenz allen Lebens auf der Erde ist, dass eine Vielzahl von kosmischen Naturkomponenten gegeben sein müssen von denen **Sonnenlicht**, Wasser und Kohlendioxyd (CO₂) die drei Wichtigsten sind, denn wenn einer von diesen Dreien fehlt hört alles Leben auf der Erde auf zu existieren. Hier wollen wir näher betrachten, welche Wirkungen die Nutzung des Sonnenlichts, das Tanken von Sonne auf Gesundheit und Vitalität haben. Warum?

Das wichtige Vitamin D (besser Hormon) kann vom Körper nur mit Sonnenlicht, das auf die Haut scheint, gebildet werden. Dieses Vitamin D ist kaum, fast gar nicht in der Nahrung enthalten.

In jüngster Zeit haben überraschend viele wissenschaftliche Arbeiten und Artikel in den Medien die Vorteile der Sonnenexposition und der Vitamin-D-Optimierung hervorgehoben. Der beste Weg, den Vitamin-D-Spiegel zu optimieren, ist ein regelmäßiger Aufenthalt in der Sonne, der unter anderem die Produktion von Melatonin – einem starken Krebsbekämpfungsmittel – steigert

Nachdrücklich wird daher empfohlen sich jeden Tag vernünftig der Sonne auszusetzen und zumindest so oft es geht, sich in der freien Natur aufzuhalten. Einer der Gründe dafür ist, dass dies dazu beiträgt, den Vitamin-D-Spiegel auf natürliche Weise zu optimieren. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel wird mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht. Vitamin D kann sich an den Vitamin-D-Rezeptor (VDR) in den Zellen binden und eine Reihe von Signalen auslösen, die sich auf deren Wachstum, Entwicklung und Überleben auswirken können.

Auf diese Weise wirkt Vitamin D wie eine Bremse für den Prozess des Zellwachstums in vielen Geweben des Körpers und trägt dazu bei, die Geschwindigkeit zu kontrollieren, mit der sich Zellen vermehren. Dies ist besonders wichtig, wenn es um Krebs geht, denn eines der Hauptmerkmale dieser Krankheit ist das unkontrollierte Wachstum von Zellen. Darüber hinaus wurde in Tierstudien beobachtet, dass Vitamin D dazu beiträgt, einige altersbedingte Veränderungen zu verzögern, indem es über den Vitamin-D-Rezeptor einen weiteren wichtigen Signalweg aktiviert.

An einem typischen Sonnentag kann der Körper bis zu 25.000 internationale Einheiten (IE) Vitamin D produzieren, obwohl viele Menschen nicht genug in der Sonne sind, um diesen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen. Grundsätzlich wird von der Wissenschaft empfohlen, Vitamin D durch eine angemessene Sonnenbestrahlung zu erhalten, wenn dies möglich ist, da dies auch über die Optimierung des Vitamin D-Spiegels hinaus weitere gesundheitliche Vorteile bringt. Die jetzt kommenden Monate Juli und August sind geradezu prädestiniert dafür, durch vernünftige Nutzung des Sonnenlichts den Vitamin D Spiegel zu optimieren.

Gesundheitstipp: Wassertreten

Die Wassertretanlage auf dem Gelände des Marienhospital, Hervester Straße 57, die wegen Renovierungsarbeiten bisher nicht benutzbar war, kann für alle Mitglieder und gesundheitsbewusste Interessierte wieder in Anspruch genommen werden. Wassertreten regelmäßig angewendet wirkt abhärtend, Infekt vorbeugend und ausgleichend. Es beruhigt am Abend und erfrischt am Tage. Die Durchblutung besonders der feinen Kapillaren wird gefördert und die Venen werden durch das kalte Wasser gekräftigt.

Gesundheitstipp: Wandern

Wandern wirkt sich vielfältig positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Wandern gleich Gehen ist für uns Menschen die natürlichste Bewegungsform. Der zunehmende Bewegungsmangel in modernen Gesellschaften ist nicht nur für die betroffenen Menschen, sondern auch für das Gesundheitssysteme problematisch, da daraus Folgeerkrankungen wie Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates entstehen. Regelmäßiges Wandern ist ein gutes Gegenmittel, denn:

- Wandern verbrennt Kalorien,
- Wandern stärkt den Bewegungsapparat,
- Wandern verbessert Ausdauer und Kondition,
- Wandern wirkt positiv auf das Immunsystem aus und
- hat positive Auswirkungen auf Geist und Seele und wird daher als Ergänzung zu Psychotherapien und in der Behandlung von Demenz eingesetzt.

Einladung zu sonntäglichen Wanderungen

Wegen der positiven Auswirkungen des Wanderns auf Körper, Geist und Seele lädt der Kneipp-Verein Marl alle Mitglieder und auch Nichtmitglieder zu seinen organisierten sonntäglichen Wanderungen ein, die in den Wäldern der Haard oder Hohen Mark stattfinden. Die Wanderer treffen sich jeden 2. und 4. Sonntag eines Monat um 9.30 Uhr auf dem Rathausparkplatz an der Adolf-Grimme-Straße.

**Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Marl e.V.
auf dem Gelände des Marien-Hospitals
Hervester Str.57
45768 Marl**

Tel.: 02365 / 502496

Fax: 02365 / 502498

E-Mail: kneippmarl@online.de

Internet: www.kneipp-marl.de

Sprech- und Bürozeit :
Mittwochs von 14:00 Uhr – 16:00 Uhr
Außerhalb der Ferienzeit

Bankverbindung: Volksbank Marl - Recklinghausen,
Konto: **IBAN** DE22 4266 1008 0328 5988 00