

Der



**bietet seit über 35 Jahren
Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch**

Kneipp

Information

Bewegung

Geselligkeit

**Veranstaltungsprogramm und Mitteilungen für das
erste Halbjahr 2026**

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

das vorgesehene Veranstaltungsprogramm für das erste Halbjahr 2026 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

Dienstag 27. Januar 2026

Mitgliederversammlung

Alle Vereinsmitglieder sind recht herzlich zur Jahresversammlung eingeladen. **Die Jahresversammlung beginnt um 15.00 Uhr und findet im Refektorium des Marien-Hospitals, Hervester Straße 57 statt.** Das Refektorium, das auch mit Rollator erreicht werden kann, befindet sich neben der Krankenhauskapelle, Zugang über den Haupteingang. Der Vorstand ist gemäß § 11 Nr. 3 der Vereinsatzung neu von der Mitgliederversammlung zu wählen. Die bisherigen Vorstandsmitglieder sind bereit, sich wieder zur Wahl zu stellen und für die nächsten zwei Jahre eine Aufgabe im Vorstand zu übernehmen. Nach der Vereinsatzung kann jedes Mitglied zusätzliche Tagesordnungspunkte vorschlagen. Die Anträge sind zu begründen und müssen bis zum 20.01.2026 per E-Mail oder im Vereinsbüro eingereicht worden sein.

Dienstag 24. Februar 2026

Vortrag über das Thema „Vorbeugung von koronarer Herzkrankheit und Herzinfarkt“

Referent: Herr Prof. Dr. Martin Spiecker

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten Gesundheitsrisiken – doch viele Herzinfarkte sind vermeidbar. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch einen gesunden Lebensstil, frühzeitige Erkennung von Risikofaktoren und gezielte Prävention aktiv zu Ihrer

Herzgesundheit beitragen können. Man geht davon aus, dass 80-90 % der Fälle von koronarer Herzkrankheit auf einen ungünstigen Lebensstil zurückzuführen ist. Entsprechend groß sind die Möglichkeiten, diese Erkrankung zu verhindern. **Themen des Vortrags:**

- Was ist die koronare Herzkrankheit (KHK)?
- Wie entsteht ein Herzinfarkt?
- Wichtige Risikofaktoren: Blutdruck, Cholesterin, Bewegung, Ernährung, Rauchen & mehr
- Wissenschaftlich fundierte Strategien zur Vorbeugung
- Praktische Tipps für den Alltag
- Zeit für Fragen

Ein sehr wichtiger Vortrag, den man nicht versäumen sollte.

Der Vortrag findet um 15.00 Uhr im Refektorium des Marien-Hospitals, Hervester Straße 57 statt. Das Refektorium, das auch mit dem Rollator erreicht werden kann, befindet sich neben der Kramkenhauskapelle. Bekannte sind ebenfalls zu dem kostenfreien Vortrag herzlich eingeladen.

Samstag 14. März 2026

Marler Gesundheitstag

Die Stadt Marl und die Werbegemeinschaft Marler Stern laden wieder zu umfassenden Beratungsangeboten ein, die am Marler Tage der Gesundheit von zahlreichen Institutionen der Gesundheitsfürsorge im Marler Stern angeboten werden. Der Gesundheitstag findet von 10.00 bis 15.00 Uhr statt. Zahlreiche Infostände der Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfegruppen, Pflegedienste, Therapeuten, Krankenkassen und Krankenhäuser informieren und beraten über Gesundheit, Fitness und Wellness auf beiden Etagen des Marler Sterns.

Auch wir werden wieder mit einem Stand zugegen sein und über Kneipps Gesundheitslehre und die Aktivitäten des Vereins informieren. Wir würden uns freuen, viele unserer Mitglieder zu treffen.

Dienstag 21. April 2026

Eröffnung der Kneipp-Anlage

Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich zur Eröffnung der Kneipp-Anlage eingeladen. Neben dem obligatorischen Gang durch das gereinigte und frisch geflutete Wassertretbecken wird Norbert Croonenbrock wieder viele fröhliche Lieder zum Mitsingen aufspielen. Die Damen des Vorstandsteams halten für die Anwesenden wieder Kaffee und selbstgebackene Kuchenteilchen bereit. **Beginn ist um 15.00 an der Kneipp-Anlage am Marien-Hospital, Hervester Straße 57 in Marl.**

Freitag 01. Mai 2026

1. Mai-Wanderung

Die traditionelle Maiwanderung mit anschließendem Frühstück wird auch dieses Jahr wieder von dem Kneipp-Wanderführer in altbewährte Weise durchgeführt. Der Wanderweg wird - wie jedes Jahr - wieder eine Überraschung sein. Im Vereinsbüro ist die Teilnahme an der Wanderung bis Mittwoch 22. April 2026 anzumelden. Den Preis für das Frühstück zahlt jeder selbst im Frühstücksrestaurant. Diejenigen Mitglieder, die nicht mehr so gut zu Fuß sind und daher nicht mitwandern können, aber beim geselligen Frühstück dabei sein möchten, können das Restaurant im Vereinsbüro oder direkt vom Kneipp-Wanderführer Josef Krämer (Tel.: 02365 14788) erfahren.

Treffpunkt ist um 8.00 Uhr auf dem Parkplatz hinter dem Maler Rathaus an der Adolf Grimme Straße.

Dienstag 19. Mai 2026

Einladung zur Jubiläumsfeier anlässlich des 40jährigen Bestehens des Vereins

Am 08.04.1986 wurde der Marler Kneipp-Verein gegründet und besteht 2026 somit seit 40 Jahren. Diesen Anlass

Partytime beim Kneipp-Verein



Jahre Kneipp-Verein
Marl e. V.

wollen wir gebührend feiern. Alle **Mitglieder** sind daher zur 40jährigen Jubiläumsfeier recht herzlich eingeladen. Die Jubiläumsfeier mit Überraschungen und Büfett wird ausgerichtet in der Cafeteria des Marienhospitals und beginnt um 16.30 Uhr. Auch eingeladen werden der Marler Bürgermeister, der Landesvorsitzende oder ein Vertreter des Kneipp-Bundes Nordrhein-Westfalen und die Marler Presse.

Mitglieder des Vereins, die an der Jubiläumsfeier teilnehmen möchten, werden aus organisatorischen Gründen gebeten, sich bis zum 06.05.2026 im Kneipp-Büro, telefonisch, per-E-Mail oder bei bekannten Vorstandsmitgliedern anzumelden.

Dienstag 09. Juni 2026

Einladung zum gemeinsamen Kaffeetrinken

Wegen der guten Resonanz auf das gemeinsame Kaffeetrinken im Guido Heiland-Bad in den vergangenen Sommerjahren lädt der Verein alle Mitglieder nochmals am Dienstag 09. Juni 2026 ab 15.00 Uhr wieder zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken in die Cafeteria des Guido-

Heiland-Bades ein. Wer hieran teilnehmen möchte, wird gebeten, sich bis Mittwoch, 03.Juni im Vereinsbüro zu den Dienstzeiten zwischen 14.00 und 16.00 Uhr oder bei unserer 2. Vorsitzenden Frau Agnes Schäpers (Tel.: 02365 2955222) anzumelden.

Es wird daran erinnert, dass der Eintritt in das Guido-Heiland-Bad während der Öffnungszeiten für Vereinsmitglieder bei Vorzeigen des Mitgliedsausweises kostenfrei ist, um die Bach-Wassertret-Anlage des Vereins zu benutzen. Im Rahmen des Kaffeetrinkens kann natürlich die Wassertretanlage benutzt oder besichtigt werden.

Dienstag 07. Juli 2026

Tagesfahrt zur Flora und Botanik in Köln

Die Flora und der Botanische Gartenpark in Köln ist ein Garten- Highlight mit einer enormen Vielfalt von Pflanzen auf einer ca. 12 Hektar großen Parkanlage, die für Ernährung, Technik und Medizin von größter Bedeutung ist. Mehr als eine Million Besucher erholen sich jährlich in der grünen Oase. Hier kann man sich über Gartenkunst und – kultur, Pflanzenkunde und über den Erhalt biologischer



Bilddetail vom Flora und Botanikpark

Ressourcen informieren. Mit 12.000 kultivierten Pflanzenarten aus aller Welt im Freiland und in Gewächshäusern wird dem Besucher eine floristische Weltreise ermöglicht. Der Zugang und die gesamte Anlage - außer einem Hügel mit alpiner Berg Flora - sind barrierefrei.

Abfahrt ist um 10.00 Uhr ab Bahnhof Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Rückfahrt ist gegen 18.00 Uhr vorgesehen.

Preis für Mitglieder ca. 23,00 €

Preis für Nichtmitglieder ca. 25.00 €

Samstag . 15. August 2026

Fahrt zur Waldbühnenaufführung des Musicals „Kein Pardon“

Im Programm für die 2. Jahreshälfte 2026 ist wieder eine Fahrt zur Waldbühne nach Hamm-Heessen geplant, die bereits hier vorangekündigt wird und in der um 20.00 Uhr das Musical „Kein Pardon“ nach Hape Kerkeling aufgeführt wird. Anmeldungen hierzu sind bereits jetzt möglich.

Im einem typischen Wohnviertel irgendwo im Ruhrgebiets wohnt der dreißigjährige Peter Schlönzke mit seiner Familie Oma, Opa und seiner Mutter. Gemeinsam betreibt die Familie einen Schnittchen Service für Kindergeburtstage und Beerdigungen. Die familiäre Ruhrgebietsidylle wird plötzlich unterbrochen, da Peter Schlönzke in einer TV-Show die Rolle des „Lustigen Glückshasen“ angeboten bekommt, zum Fernsehstar wird und sogar die Moderation der Sendung übernimmt. In kürzester Zeit entwickelt er die gleichen Starallüren wie seine Vorgänger und schikaniert

seine Mitmenschen, verliert nach und nach den Kontakt zu seiner Familie und das Verhältnis zu seiner Freundin Ulla ist gespannt. Aufgrund sinkender Einschaltquoten und aufkommender Kritik wird er gefeuert.

Dieses Musical ist ein deutsches Musical und basiert auf dem gleichnamigen Film aus dem Jahre 1993. Es ist eine Satire über die Medienwelt und hatte seine Welturaufführung im November 2012 im Capitol Theater in Düsseldorf.

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: ca. 40 €, für Nichtmitglieder: ca. 42 €

Ein Sitzkissen und eine Decke mitzunehmen wird empfohlen. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten da der Bühne die Teilnehmerzahl frühzeitig mitgeteilt werden muss.

Gesundheitstipp:

Wissen über wichtige Spurenelemente zur Gesunderhaltung

Zur wirklichen Gesunderhaltung benötigt unser Körper einerseits eine Vielzahl von Mineralien und andererseits gibt es auch Mineralien, die toxisch auf unseren Organismus einwirken. Warum die Spurenelemente Lithium und Selen für die Gesunderhaltung so wichtig sind und warum das für unseren Körper so giftige Element Aluminium unbedingt zu vermeiden ist, daran soll nachfolgend erinnert werden.

Aluminium:

Aluminium hat im menschlichen Körper keine natürliche Funktion, d. h. wird nicht benötigt, kann aber in zu groß aufgenommenen Mengen nach Studien namhafter Umweltmediziner zu einer Vielzahl von Krankheiten führen. Das bedeutet, es möglichst nicht aufzunehmen,

was sehr schwierig ist, denn es ist in unserem täglichen Leben allgegenwärtig: In Deos, in Sonnenschutzmitteln, in der Aluminiumdose, in vielfältigen Aluminiumverpackungen, in der Kaffeekapsel, im Salz, in Medikamenten, in Impfstoffen, in der Nahrung, in Nahrungsmittelzusätzen, in der Luft (Chemtrails) und im Trinkwasser. Bei bewusstem Umgang kann man es in gewisser Hinsicht meiden, aber ganz entkommen kann man ihm nicht. Deshalb sollte man es von Zeit zu Zeit ausleiten und da haben die Kneipperianer eine gute Nachricht: Schon Sebastian Kneipp empfahl zur allgemeinen Entgiftung den Zinnkrauttee und in der Tat mit Zinnkrauttee kann aufgenommenes Aluminium gut ausgeschieden werden.

Selen – Das Anti-Aging-Element

Die Aufnahme von Selen als lebensnotwendiges Spurenelement durch die Ernährung ist zwar anerkannt, aber die notwendige Versorgung ist aufgrund selenarmer Böden in Europa nicht immer gewährleistet. Selen wurde Anfang des 19. Jahrhunderts entdeckt und nach der griechischen Mondgöttin Selene benannt. Nach seiner Entdeckung zeigte sich auch nach seine ernährungsphysiologische Bedeutung: Für den Zellschutz, die Schilddrüse, die Leber und Niere, die Entgiftung, die Fortpflanzung, das Herz-Kreislaufsystem, für die Krebsvorbeugung und als wichtiges Werkzeug des Immunsystems. Als Antioxidans und Bestandteil Anti oxidativ wirkender Enzyme ist Selen am Aufbau des wichtigsten Antioxidans in der Zelle dem Glutathion beteiligt womit maßgeblich die freien Sauerstoffradikale neutralisiert werden. Selen



bindet schädliche Metalle wie Cadmium, Quecksilber, Blei, Aluminium und Arsen und wird für den Schutz der Zelle vor Krebs benötigt. Daher ist es für die Gesunderhaltung wichtig, darauf zu achten, dass eine ausreichende Menge von Selen aufgenommen wird, möglichst aus

natürlichen Lebensmitteln. Selen kommt in Meeresfischen und kann auch in Fleisch und Eiern enthalten sein, wenn es im Tierfutter vorhanden war. Eine hoch dosierte Selenquelle sind Paranüsse, von denen jedoch täglich drei Nüsse genügen, um den Selenbedarf ausreichend zu decken. Nicht empfohlen werden Selensalze, da eine Überdosis als giftig gilt. Wie sagte schon Paracelsus: Alle Dinge sind Gift, allein die Dosis entscheidet, ob ein Ding nicht giftig ist. Das gilt auch für das als nächstes beschriebene Element Lithium, denn auch dessen Aufnahme ist in nur geringen Dosen gesundheitsfördernd.

Lithium:

Das Spurenelement Lithium ist seit Urzeiten für die Entwicklung und die geistige Gesundheit aller Lebewesen unentbehrlich. Natürlich auch, für uns Menschen. Bereits im 19. Jahrhundert wurde in den Vereinigten Staaten bemerkt, dass es in bestimmten Bereichen der Staaten im Gegensatz zu den übrigen Gebieten kaum Kriminalität und so gut wie keine psychischen Erkrankungen gab. Nach aufwendigen Recherchen über die Gründe wurde festgestellt, dass in den Gebieten mit geringer Kriminalität und fast fehlenden psychischen Erkrankungen das Trinkwasser geringe Mengen an Lithium enthielt. Damit war die Ursache für diese Besonderheit entdeckt. Millionen Menschen weltweit leiden unter permanenten Stimmungsschwankungen, Depressionen, bipolaren Störungen, Angstzuständen oder stillen Entzündungen für die es eine einfache Lösung gäbe: Niedrig dosiertes Lithium. Aber leider ist in der Bevölkerung ein weit verbreiteter Mangel an diesem Spurenelement zu beobachten. Dies führt zu einer Zunahme von Depressionen, Alzheimer-Demenz, zu mehr gewalttätigem Verhalten, zu höheren Suizidraten und letztendlich zu einer verkürzten Lebenserwartung. Eine im Februar 2025 in den USA publizierte epidemiologische Trinkwasserstudie belegt weiterhin, dass die essenzielle Zufuhr von Lithium eine Schutzwirkung für alle häufigen Krebsarten hat.*) Leider liefert die aktuelle Forschung keine eindeutigen Ergebnisse was den Lithiumgehalt in Lebensmitteln betrifft. Lithium ist aber in geringen Mengen in Mineralwässern enthalten. Daher gibt es auch hier eine einfache Lösung, lithiumhaltiges Mineralwasser zu finden und regelmäßig zu konsumieren.

*) <https://www.raum-und-zeit.com/leseprobe/spurenelement-lithium>

**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