

Der



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

Kneipp

Information

Bewegung

Geselligkeit

**Veranstaltungsprogramm und Mitteilungen für das
zweite Halbjahr 2025**

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

das vorgesehene Veranstaltungsprogramm für das zweite Halbjahr 2025 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**

Samstag 15. August 2025

Fahrt zur Aufführung des Musicals „Bluesbrothers“, das auf der Waldbühne in Hamm-Heessen aufgeführt wird

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: 40,00 €

Preis für Nichtmitglieder: 42,00 €

Ein Sitzkissen und eine Decke mitzunehmen wird empfohlen.

Dienstag 23. September 2025

Offenes Singen

Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich zum Abschlusstermin an der Kneipp-Anlage (Offenes Singen) eingeladen. Norbert Croonenbrock spielt für uns wieder schöne Lieder zum Mitsingen auf und die Frauen des Vorstands-

teams bieten wieder für alle Teilnehmer und Besucher Kaffee und selbstgebackene Kuchen zum Verkosten an.

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

Der Vortrag findet am Samstag 11. Oktober 2025

Tagesfahrt zum traditionellen Herbstmarkt in Xanten

Der Xantener Herbstmarkt, der von der Interessengemeinschaft Gewerbetreibender Xanten e. V. veranstaltet wird und an dem ca. 70 Aussteller teilnehmen, ist das herbstliche Veranstaltungshighlight am Niederrhein mit einem vielseitigen Artikelangebot, das hier nur beispielhaft mitgeteilt werden kann. An den Ständen werden den Besuchern vielfältige Handarbeiten, Schmuck, Gewürze, Kosmetik, Feinkostwaren wie z. B. Gemüse, Wurst- und Käsewaren, Kleidung und auch handwerklichen Vorführungen angeboten. Am NABU-Stand kann frisch gepresster Apfelsaft probiert und hausgemachte



Herbstmarkt in Xanten

Marmeladen erworben werden. Auch Infos über Gartengestaltung Natur- und Umweltthemen werden von den NABU-Mitgliedern zur Diskussion angeboten. Sehr viele Gastronomiestände bieten unterschiedliche Speisen zur Verkostung an. Ein Highlight, das sich wirklich lohnt zu besuchen.

Abfahrt ist um 11.00 Uhr ab Busbahnhof Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Die Rückfahrt ist gegen 18.00 Uhr vorgesehen.

Preis einschließlich Eintritt für Mitglieder ca. 20 €
Preis einschließlich Eintritt für Nichtmitglieder ca. 22 €

Dienstag 18. November 2025

**Vortrag über die Partnerschaft des Marien-Hospitals
Marl mit einem Buschkrankenhaus in Tansania**
Referent: Dr. med. Josef Herbst

Dr. Werner Jax und Dr. Josef Herbst reisen im Rahmen der seit 2001 bestehenden medizinischen Partnerschaft zwischen dem Marien-Hospital Marl und dem Buschkrankenhaus in Litembo im Südwesten Tansanias jährlich dorthin, um diese Busch-Klinik bei der medizinischen Fortentwicklung beratend zu unterstützen, mit modernen medizinischen Gerät vertraut zu machen und haben dort beispielsweise Ultraschallfortbildungs- und Operationskurse durchgeführt.

Das Busch-Hospital in dem kleinen Dorf Litembo in der Nähe des Niassas-Sees ist für die stationäre Behandlung von 400.000 Menschen in einem riesigen Einzugsgebiet von der Flächengröße eines Drittels unseres Landes

NRW zuständig. Welche enormen medizinischen Aufgaben dort zu bewältigen sind, von wem und wann dieses Krankenhaus gegründet wurde wird Dr. Herbst in seinem interessanten Lichtbildvortrag referieren. Ein interessanter Vortrag, mit dem ein Einblick in die Probleme der medizinischen Versorgung in diesem afrikanischen Land vermittelt wird, aber auch aufgezeigt wird, wie sich die Unterstützung positiv auf die Entwicklung für die dortige einheimische Bevölkerung ausgewirkt hat.

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

Donnerstag 04. Dezember 2025

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 wieder 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 späte-

stens zum 26. November 2025 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

Dienstag 16. Dezember 2025

Fahrt zum Weihnachtsmarkt am Schloss Benrath

Den Weihnachtsmarkt auf dem Schlossvorplatz des Schlosses Benrath in Düsseldorf erlebt man mit der angestrahlten Schlosskulisse und den beleuchteten Holzhütten als ein besonders zauberhaftes, vorweihnachtliches Wintermärchen. Der Besucher kann kulinarische Köstlichkeiten und wärmende Getränke genießen sowie kunsthandwerkliche Unikate erwerben. Die Ausstellungen in den Hütten mit ihrer Vielzahl kreativer Geschenkideen laden bei romantischer Adventstimmung zum Stöbern und Schlendern ein



Weihnachtsmarkt vor Schloss Benrath

Aber nicht nur der Weihnachtsmarkt lohnt zu einem Besuch, sondern bei Interesse kann auch das einzig-

artige aus dem 18. Jahrhundert stammende Barockschloss besichtigt werden, da auch täglich Sonderführungen angeboten werden.

Abfahrt ist um 12.30 Uhr ab Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Rückfahrt ist gegen 18.00 Uhr vorgesehen.

Preis für Mitglieder ca. 20,00 €

Preis für Nichtmitglieder ca. 22,00 €.

Gesundheitstipp: Heilende Gewürze

Historisches: Seit der Steinzeit (Grabfunde) wurden die Speisen mit Gewürze verfeinert. Insbesondere in den altorientalischen Imperien wie Ägypten, Mesopotamien (Babylon), Persien Griechenland und Rom wurden die zubereiteten Mahlzeiten bereits mit einer Vielzahl von erlesenen Gewürzen veredelt. Die Metropole Venedig wurde durch ihren Gewürzhandel in den Jahrhunderten des Mittelalters legendär reich was die Segler Portugals, Spaniens, Hollands und Großbritanniens herausforderte sich ebenfalls über den Seeweg an diesem lukrativen Geschäft zu beteiligen, wobei sie nebenbei neue Kontinente entdeckten (Kolumbus). Die meisten Gewürze haben neben der Geschmacksverfeinerung auch therapeutische Wirkungen. Welche Heilwirkungen die Gewürze Curcuma, Schwarzkümmel und Stern Arnis haben daran wird nachfolgend erinnert.

Kurkuma:

Kurkuma, die goldene Wurzel, die seit tausenden von Jahren Bestandteil der traditionellen ayurvedischen Medizin ist, erlebt geradezu einen regelrechten Boom und ist insbesondere in der kalten Jahreszeit gefragter denn je. Und das nicht ohne Grund, denn aktuelle Studien zeigen, dass bereits jeder dritte Deutsche unter chronischen Entzündungsprozessen leidet, oft ohne es zu wissen. Und hier die gute Nachricht, Kurkuma ist ein natürlicher Entzündungshemmer und nicht nur das, denn durch den Wirkstoff Curcumin hat es schmerzlindernde, antioxidative und immunmodulierende Effekte. Auch kann es außerdem bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und übermäßigen Blähungen helfen. Die Heilkräfte dieser Wunderwurzel rücken daher immer mehr in den Fokus der medizinischen Wissenschaft. Allein die wissenschaftliche Datenbank PubMed verzeichnet über 6000 Studien über Kurkuma und weit mehr als 20.000 Studien zu ihrem Wirkstoff Curcumin. Ein wirklich trifftiger Grund Kurkuma des Öfteren den täglichen Salaten beizufügen.

Schwarzkümmel:

Schon der Prophet Mohamed verkündete seinen Gläubigen, Schwarzkümmel würde jede Krankheit heilen und war und ist daher traditionell das Heilmittel des Orients. Aus heutiger Sicht ist Schwarzkümmel natürlich kein Medikament, sondern eine Ergänzung zu einer ausgewogenen gesunden Ernährung. Er genießt jedoch eine Sonderstellung sowohl als purer Samen, pulverisierter Samen und als Öl, weil er so überaus vielschichtig

und breit gefächert gesundheitlich wirksam ist. Das er ganz vorne mit dabei ist, was die Natur an gesundheitlicher Wirkung zu bieten hat, ist wohl vor allem auf den Wirkstoff Thymachinon zurück zu führen, den die Wissenschaft bisher in noch keiner anderen Pflanzen nachweisen konnte.

Schwarzkümmel (*Nigelia sativa*) kann helfen bei Verdauungsbeschwerden, Allergien, Rheuma, Diabetes, Atemwegsproblemen, Bluthochdruck und weist keimtötende und entzündungshemmende Eigenschaften auf und ist damit ein Juwel der Naturmedizin. Sein Geschmack erinnert an Pfeffer, Sesam und Kreuzkümmel und kann bedenkenlos an entsprechenden Speisen als Gewürz verwendet werden. Er enthält Fettsäuren mit hohem Gehalt an Linol- und Gammalinolsäure, krebs-hemmende sowie strahlungsschützende Tocotrienole (Vitamin E), Phenole, Steroide, Alkaloide, B-Vitamine und Spurenelemente wie Zink, Chrom, Vanadium, Mangan, Selen und weitere bemerkenswerte Wirkstoffe.

Der Schwarzkümmel stammt ursprünglich aus Westasien, der Türkei und dem Irak. Seine Verwendung geht bis in die babylonische Zeit zurück, ins Ägypten der Pharaonen, ins Persien des großen Gelehrten Avicenna, ins gelobte Land der biblischen Zeit, ins antike Griechenland des Hippokrates und ins antike Rom. In Indien und China wird er von Vertreten des Ayurveda und der TCM verwendet.

Sternanis:

Der echte Sternanis (*Illicium verum*) ist ein weltweit beliebtes Gewürz, welches Süßspeisen z. B. Weihnachtsplätzchen einen aromatisch unvergleichlichen Geschmack

verleiht. Die charakteristischen Früchte der Pflanze sehen wie Sterne aus. Sie dienen als schmackhaftes Gewürz und können auch als alternatives Heilmittel eingesetzt werden. Sternanis enthält eine Vielzahl an ätherischen Ölen, davon vor allem Anethol. Außerdem sind Flavonoide, Saponine und Gerbstoffe sowie Shikimisäure enthalten. Die Inhaltsstoffe sorgen zum einen für das unverkennbare Aroma und zum anderen für die gesundheitlichen Wirkungen. Sternanis ist nicht zu verwechseln mit dem mehr bekannten Anis. Es sind zwei völlig unterschiedliche Gewürze. Das Aroma von Anis ist schwächer. Er schmeckt süßlich und lakritzartig, ihm fehlen jedoch die würzigen und scharfen Nuancen des Sternanis.

In Asien gehört der Sternanis seit 3000 Jahren wegen des hohen Anteils an ätherischen Ölen **zu** den wichtigsten natürlichen Heilmitteln. Die antibakterielle und antivirale Wirkung von Sternanis gilt als bewiesen. Wenn der Herbst vor der Türe steht und die Erkältungswelle beginnt kann der Sternanis Husten und Schnupfen wegblasen. Der Herbst ist auch der wichtigste Zeitpunkt die Lunge und ihr Partnerorgan den Dickdarm zu stärken. Gut geeignet hierfür ist der wärmende Sternanis. Zur Erkältungsvorbeugung reicht eine niedrige Dosis. Wenn man jedoch erste Erkältungssymptome spürt kann man ihn ruhig hochdosieren. Auch wenn der Sternanis bei einer beginnenden Erkältung genial helfen kann sollte spätestens bei beginnenden höheren Körpertemperaturen die Eigenbehandlung beendet und wieder ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Ideal ist Sternanis nach wie vor um Erkältungskrankheiten vorzubeugen, d. h. wenn Mitmenschen bereits erkältet sind kann die Ansteckung tatsächlich bei Verzehr von Sternanis oder Sternanis-tabletten auf Null reduziert werden.

**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