

**Der**



**bietet seit über 40 Jahren  
Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch**

**Kneipp**

**Information**

**Bewegung**

**Geselligkeit**

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

**Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,**

**das vorgesehene Veranstaltungsprogramm für das zweite 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**

**Samstag 15. August 2026**

***Fahrt zur Waldbühnenaufführung des Musicals „Kein Pardon“***

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 25. August 2026***

***Tagesfahrt zur Landesgartenschau in Neus***

Die Landesgartenschau 2026 in Neuss ist - nach Veröffentlichung auf der dafür eingerichteten Homepage – ein innovatives Großereignis mit herausragenden Ausstellungen, vielfältiger Gartenkunst und einzigartigen Erlebnissen für alle Sinne bei rheinischer Herzlichkeit.

Auf 38 Hektar wurden 2.200 neue Bäume gepflanzt, teils exotisch, Buntwiesen, Biotope und ein Teich angelegt. Auf zahlreichen Bühnen und einem großen Festzelt finden jeden Tag Veranstaltungen statt, vom Highlight bis zu Vereins-events. Das Konzept der Landesgartenschau ist zukunftsorientiert, als vitales Zentrum, grüne Lunge und blühende Oase, als offene Bühne, Raum für Aktivitäten und als Gartenland für alle Bedürfnisse. Von (Natur-) Pools über außergewöhnliche Pflanzkonzepte bis hin zum Lichtdesign sind sechs einzigartige Gartenkonzepte (Wohlfühlgärten) renommierter Landschaftsgärtner aus NRW angelegt worden.



Teilbild von der LAGA Neus, hier: Die Oase

Sie machen die LAGA Neuss 2026 zu einem Ort der Kreativität für moderne Gartengestaltung und Inspiration. „Das Thema Wohlfühlgärten ist für die LAGA Neuss 2026 bewusst gewählt worden – es verbindet die Sehnsucht der Menschen nach Ruhe, Schönheit und Natur mit den großen Herausforderungen unserer Zeit: Klimaanpassung, Nachhaltigkeit und Biodiversität. Jeder dieser Gärten erzählt eine eigene Geschichte und macht erlebbar, wie Lebensqualität im Einklang mit der Natur gestaltet werden kann.“

Die LAGA 2026 ist auch ein Platz für Spiel und Sport, große Veranstaltungen und Feste, kurze und lange Spaziergänge um wilde Wiesen und dornige Verstecke bei heißer Sonne oder in kühlendem Schatten. Anmeldungen zu dieser Tagesfahrt bis zu den Sommerferien wie üblich im Büro oder per E-Mail und ab Beginn der Sommerferien bei unserer 2. Vorsitzenden Frau Schäpers (Tel.: 02365 2955222).

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

Preis einschließlich Eintritt für Mitglieder ca. 30 €

Preis einschließlich Eintritt für Nichtmitglieder ca. 32 €

### **Dienstag 22. September 2026**

#### ***Abschlusstermin Kneippanlage (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 Vorstandsteams bieten wieder für alle Teilnehmer und Besucher Kaffee und selbstgebackene Kuchen zur Verkostung an. Alle Aktiven gehen noch einmal gemeinsam durch die Kneipp-Anlage.

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

### **Samstag 10. Oktober 2026**

#### ***Tag der Offenen Tür am Marienhospital Marl***

Das Marienhospital Marl präsentiert sich am 10. Oktober 2026 von 11.00 bis 16.00 Uhr gegenüber der Öffentlichkeit durch einen Tag der offenen Tür. Da wir mit unserer Wasser-

tretanlage und der Entspannungsfläche im Umkreis der Wassertretanlage ein kleiner Teil des Marienhospitals sind werden auch wir mit einem Stand zugegen sein und über Kneipps Gesundheitslehre und die Aktivitäten des Vereins informieren. Wir würden uns freuen, viele unserer Mitglieder zu treffen.

### **Mittwoch 21. Oktober 2026**

#### ***Vortrag über das Thema „PFAS im Alltag vermeiden“***

Referentin: Frau Theresia Hericks von der Verbraucherzentrale Marl - Umwelt

PFAS – Das Gift in unserem Alltag - steht für **per- und polyfluorierte Alkylverbindungen**. Es ist eine Gruppe von über 10.000 künstlich hergestellten Industriechemikalien, die in der Natur nicht vorkommen und dort nicht oder nur sehr sehr langsam abgebaut werden können. Da diese Chemikalien wasser-, fett- und schmutzabweisend sowie hitze- und säurestabil sind werden sie wegen dieser günstigen Eigenschaften in vielen Gebrauchsprodukten verarbeitet. Und weil sie so widerstandsfähig sind, werden sie auch als sogenannte „**Ewigkeits-Chemikalien**“ bezeichnet. Das Problem ist jedoch, dass viele von diesen Industriechemikalien giftig bis sehr giftig sind. Frau Hericks wird in ihrem Vortrag darüber aufklären, wo diese Industriechemikalien in Gebrauchsprodukten verarbeitet sind und welche Vorkehrungen zu treffen sind, um zu vermeiden, mit diesen Chemikalien belastet zu werden. Ein sehr wichtiger Vortrag, den man nicht versäumen sollte.

**Der Vortrag findet um 15.00 Uhr im Refektorium des Marien-Hospitals, Hervester Straße 57 in Marl statt.**

### **Freitag 6. November 2026**

#### ***Fahrt zu Messe Winterträume auf Schloss Hülshoff in Havixbeck***

Statt - wie seit Jahren traditionell - einen regionalen Weihnachtsmarkt zu besuchen haben wir uns auf Empfehlung dieses Jahr entschlossen, einen besonderen Markt zu besuchen und

zwar die vorweihnachtliche Messe „Winterträume auf Schloss Hülshoff“ in Havixbeck.

Während der Messe zeigen vor der Burgkulisse des Schloss Hülshoff rund 120 regionale Aussteller\*innen als auch internationale Betriebe ihre sorgfältig ausgewählten Produkte für die kommende Wintersaison. Renommierete Firmen, leidenschaftliche Kunsthandwerker\*innen und kleine, aber feine Manufakturen bieten eine bunte Mischung außergewöhnlicher Produkte wie handgefertigten Unikate, und Dekoideen an, sodass für jeden Winterenthusiasten etwas dabei ist. Das vielfältige Sortiment umfasst Produkte, die alle eines gemein-



Schloss Hülshoff in Havixbeck

sam haben: Sie bereichern und verschönern das Leben. Winter- und Weihnachtsbegeisterte können sich von dieser wunderbaren Welt vom Christbaumschmuck bis trendigen Dekorationen und ausgefallener Geschenkideen inspirieren lassen und nebenbei köstlichen Delikatessen genießen.

Neben inspirierenden und ansprechenden Verkaufsständen, wird auch noch ein besonderes Rahmenprogramm mit Live-Musik und Erlebnisausflüge angeboten und das Gelände ganz

besonders dekoriert, was für eine magische Atmosphäre sorgen wird. Ein einzigartiges Winterträume-Erlebnis.

**Abfahrt ist um 13.00 Uhr ab Marl Mitte an den Park-plätzen der Taxistände. Rückfahrt ist gegen 18.00 Uhr vorgesehen.**

Preis einschließlich Eintritt für Mitglieder ca. 29,00 €

Preis einschließlich Eintritt für Nichtmitglieder ca. 31,00 €.

### **Donnerstag 10. Dezember 2026**

#### ***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 vor-weihnachtlichen Feier bis spätestens zum 03. Dezember 2026 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 Schüttfeld-straße in Marl Brassert**



**Gemeinsam für  
die Region.**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank unterstützen wir Vereine, Organisationen und Veranstaltungen in unserer Region.



vb\_marl\_recklinghausen

**Volksbank  
Marl-Recklinghausen eG**



## Gesundheitstipp:

### **Gesundheit kann man essen.**

Eine umfangreiche Harvard-Studie beweist dies nicht nur, sondern belegt auch noch, dass das Altern erheblich verlangsamt werden kann, wenn bei der Ernährung bewusst auf gesunde Lebensmittel geachtet wird. Das Forschungsteam an der Harvard T. H. Chan School of Public Health veröffentlichte 2025 in der Wissenschaftszeitschrift Nature unter dem Titel „Healthy Aging“ (Gesundes Altern) die Ergebnisse der größten und weltweit bedeutendsten Ernährungsstudie, die die Daten über den Ernährungsstil von mehr als 100.000 Menschen ausgewertet hat und sich über einen Zeitraum von 30 Jahren erstreckte. Die Wissenschaftler wollten herausfinden wie stark der langfristige Ernährungsstil mit dem gesunden Altern zusammenhängt. Das Ergebnis: **Eine gute Ernährung kann die Chancen auf ein vitales Alter fast verdoppeln.** Im Unterschied zu vielen kleinen Ernährungsstudien wurde in der Harvard-Studie das Ernährungsverhalten über Jahrzehnte hinweg ausgewertet wobei sich ein klarer roter Faden ergab. Ein höherer Konsum von rohem Gemüse, Obst und Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und pflanzlichen Fetten stehen in enger Verbindung mit einem längeren gesunden Leben. Die Studie betont auch, dass es nicht um kurzfristige Ernährungspläne oder Diäten geht, sondern entscheidend ist die Langfristigkeit. Der beste Ernährungsstil ist der, der dauerhaft beibehalten wird. Hierzu gehören:

Vielfalt auf dem Teller: Je bunter, naturbelassener und vielfältiger, desto besser. Im Mittelpunkt pflanzlich: vielfältig rohe grüne Salate mit Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Gute Fette: Hochwertige Öle wie natives Olivenöl, Nüsse, Avocado und fetthaltige Samen. Tierisches in Maßen: Fisch und Milchprodukte ausgewogen einsetzen, Fleisch nur sparsam. Wenig Fabriknahrung: Naturbelassene Lebensmittel sind klar im Vorteil. - Qualität ist entscheidend: Pflanzliche Kost punktet nicht mehr, wenn sie denaturiert ist wie Weißmehl, weißer Zucker und Fast Food & Co.

## Gesundheitstipp:

### **Die sogenannte Arterienverkalkung zurück essen**

Die immer noch erste Todesursache für zu frühzeitiges Versterben soll nach medizinischer Wissenschaft durch den langsamen Verschluss der Arterien mit der Folge z. B. eines Herzinfarkts verursacht sein. Wenn dieser Verschluss durch fehlerhafte oder gar falsche Ernährung zustande gekommen ist, ist die Frage an die medizinische Wissenschaft, gibt es auch Lebensmittel, die bei langfristigen Verzehr wie ein Rohrreiniger wirken und dabei nicht nur Arterienverkalkung verhindern, sondern auch wieder rückgängig machen. Die medizinische Wissenschaft - gestützt durch solide Studien - sagt ja. Fünf dieser Lebensmittel sollen nachfolgend kurz vorgestellt werden:

#### 1. Fetter Fisch wie Wildlachs oder Wildsardinen

Wildlachs und Sardinen sind reich an direkt verwertbaren marinen Omega-3 Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die der Körper nur in sehr geringen Mengen selbst bilden kann und daher mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie helfen Triglyceride, deren erhöhte Werte als Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall gelten, zu senken und reduzieren auch die Plaques in den Arterien. In einer medizinischen Studie, in der die Teilnehmer hohe Dosen an Omega-3 Fettsäuren bekamen konnten die Arterienplaques um 17 % rückgängig gemacht werden. Fette Meeresfische aus Wildfang zwei bis dreimal die Woche in den Speisen berücksichtigt, tragen dazu bei, dass die Plaques in den Arterien sich nicht weiter erhöhen.

#### 2. Natives Olivenöl extra

Arterien reinigen mit Fett - Olivenöl? Es geht tatsächlich, es muss aber natives Olivenöl extra sein, d. h. unbedingt unbearbeitet und nicht erhitzt. Dieses Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenolen, die Entzündungen senken. Olivenöl ist der Eckpfeiler der herzgesunden mediterranen Ernährung. In einer medizinischen Studie, in denen die Teilnehmern mit Herzerkrankungen eine mediterrane Ernährung mit viel Olivenöl befolgten hatten im Laufe der Zeit weniger Plaques in den Arterien als die, die eine fettarme Diät befolgten. Nicht erhitztes Olivenöl roh in Salate und immer roh dem Essen beigefügt können die Arterien gesund und flexibel halten.

### 3. Knoblauch

Knoblauch ist eine sehr heilende und entzündungshemmende Wunderknolle mit dem Wirkstoff *Allicin*, der die heilende Wirkung hervorruft. Neben der Stärkung des Immunsystems sind folgende Wirkungen wissenschaftlich belegt: Es senkt leicht den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und beugt der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) vor, wirkt leicht blutverdünnend, was die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und ist ein natürliches Antibiotikum und Antimykotikum, was Viren, Bakterien und Pilze hemmt. In einer klinischen Studie, in der ein Jahr lang die Teilnehmer zusätzlich Knoblauch zu sich nahmen hörte das Wachstum der Arterien-Plaques auf und schrumpfte sogar leicht im Vergleich zu einer Placebo Gruppe, die kein Knoblauch aßen, Knoblauch in die Mahlzeiten zu integrieren kann die Arterien gesund und sauber erhalten

### 4. Fermentierte Lebensmittel

Warum fermentierte Lebensmittel essen? Weil sie reich an Vitamin K-zwei sind, das die Proteine dazu aktiviert, das Kalzium aus den Arterien fernzuhalten damit es dahin gelangt, wo es hin gehört, in die Knochen. Das verhindert letztendlich die Verstopfung der Arterien. Top-Quellen für Vitamin K-zwei sind gereifter Käse z. B. Bergkäse aus Rohmilch. In einer holländischen Studie hatten Teilnehmer mit der höchsten Vitamin K-zwei-Aufnahme ein 50 % geringeres Risiko für Herzerkrankungen.

### 5. Granatapfel

Der Granatapfel hat wegen seinem reichen Inhalt an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien eine breite gesundheitliche Wirkung. Seine Pflanzenstoffe senken den Blutdruck, unterstützen das Gehirn, die Leber, den Darm und stärken das Immunsystem. Der rubinrote Saft des Granatapfels ist das mysteriöseste Plaque reduzierende Elixier, das es gibt. Er ist voller Polyphenol-Antioxidantien, die wie ein Stärkungsmittel für die Arterien wirken. In einer bahnbrechenden Studie, an der Patienten mit einer Verengung der Halsschlagader teilnahmen und die täglich ein Jahr lang Granatapfelsaft tranken wurden die Plaques um bis zu 30 % reduziert. Ein Rekord, der in diesem Ausmaß in Studien extrem selten erreicht wird. Seine Arterien gesund und leistungsfähig zu erhalten kann man durch den ständigen Verzehr von Granatäpfeln oder dem Trinken von Granatapfelsaft erreichen.

**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](mailto:kneippmarl@online.de)

Internet: [www.kneipp-marl.de](http://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