

Hier tut sich was!

Diese Ausgabe ist wieder prall gefüllt mit positiven Neuigkeiten – da tut sich richtig was! Sowohl im Kneipp-Verein Dülmen e. V. als auch in der Geschäftsstelle und genauso im Kindergarten St. Michael in Werl.

sich auf das Positive zu fokussieren. So machen wir im Landesverband das auch.

Außerdem bieten wir ein paar kleinere Rückblicke auf den Sommer und einen etwas größeren Ausblick auf den Herbst, wo alle Kneippianer*innen aufgerufen sind, sich am Kneipp-Aktionstag Ernährung mal ein richtig schönes Brot zu schmieren. Oder zu backen, jede*r wie er/sie kann.

Aber wenn jemand ganz ehrlich seine Gefühle ausdrücken möchte, ganz ohne Worte, findet er oder sie mit unserem Basteltipp eine schöne Anregung dazu.

Wir alle durchleben mal gute, mal schlechte Zeiten. Es ist eine bewusste Entscheidung,

Viel Spaß beim Schmöckern, backen und basteln und einen schönen Herbst!



Inhalt

01

Impressum – Hier tut sich was!
Inhalt

02 - 03

Und ... Kneipp-AKTION!
Anregungen für den Kneipp-Aktionstag Ernährung

03

Kneipp köstlich – Hausgemachte Wochenendbrötchen

04

Xantener Gesundheitstag 2023

05

Eröffnung des Kneipp-Hauses in Dülmen

06

Willkommen in der Kneipp-Familie!
St. Michael Kindergarten, Werl

07

55plus in Gronau

08

Digitalschub für die Geschäftsstelle

09

Kinder, Kinder ... und Familienfreundlichkeit
Anregungen für Kneipp-Vereine
Basteltipp: Stimmungsuhr

10

Kleine Geschenke (Give-aways) für Ihre Arbeit
Bildungsprogramm 2024

11

Tier des Jahres
Das Beste zum Schluss



Infos vom Kneipp-Bund LV NRW

Infos aus den Kneipp-Einrichtungen

Infos vom Kneipp-Bund DE

Infos aus den Kneipp-Vereinen

Impressum

Herausgeber:
Kneipp-Bund Landesverband
NRW e. V.
Marktstr. 34, 45355 Essen
0201 2487 282

Redaktion und Layout:
Marga Dresen
kontakt@kneippbund-nrw.de
www.kneippbund-nrw.de

Immer noch gültig!

10 % Rabatt
auf alle Produkte
im Online-Shop

TAOASIS[®]
NATUR DUFT MANUFAKTUR

www.taoasis.de

Und ... Kneipp-AKTION!

Anregungen für den kommenden Kneipp-Aktionstag



Ernährung

16.10.2023 (Mo): Welttag des Brotes, Welternährungstag
Aktionszeitraum: 16. – 22. Oktober

Der Kneipp-Aktionstag Ernährung geht dieses Jahr mit dem Welttag des Brotes und dem Welternährungstag am 16. Oktober 2023 einher. Damit möchte der Kneipp-Bund auf die signifikante Bedeutung des Brotes als Grundstein der Ernährung und gesunder Sattmacher hinweisen.

Das Brot wurde zwar nicht in Deutschland erfunden, aber die Deutschen haben es mehr als alle anderen lieben gelernt. Mit rund 3.000 Brotsorten haben wir hier so viele verschiedene Arten von Brot wie nirgends sonst auf der Welt.

Die Vielfalt der deutschen Brotkultur wurde im Jahr 2014 sogar von der Deutschen UNESCO-Kommission in die Liste der immateriellen Kulturgüter aufgenommen. Das hat sie mit dem Kneippen gemeinsam, welches im Jahr 2015 als immaterielles Kulturerbe anerkannt wurde.

Laut Angaben des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks e. V. ist Brot der wichtigste Ballaststofflieferant in unserer Ernährung. Je nach Sorte enthält es 3,5 g bis 8,1 g Ballaststoffe je 100 g. Zum Vergleich: Ein Apfel kommt nur auf 2 g Ballaststoffe je 100 g. Brot enthält zudem kaum Fett, dafür aber eine Vielzahl von Vitaminen, unter anderem Thiamin (Vitamin B₁), das für ein intaktes Nervensystem wichtig ist. Dazu kommen weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Kein Wunder, dass die Deutschen es sich schmecken lassen: Rund 47 Kilogramm ver-

zehren sie pro Kopf und Jahr, Brötchen und anderes Kleingeback nicht mitgerechnet. Am beliebtesten sind Mischbrote, also Brote aus einer Mischung von Weizen- und Roggenmehlen, danach kommen Toastbrot und Körnerbrote. Vollkornbrote und reine Weizen- und Roggenbrote folgen dahinter.

Ein wenig getrübt wurde die Brotliebe dadurch, dass in den letzten Jahren häufiger über Weizen-Unverträglichkeiten berichtet wurde. Diese führen Wissenschaftler*innen aber gar nicht auf den Rohstoff Weizen zurück, sondern auf den Herstellungsprozess. Denn der Teig muss ausreichend lang ruhen,

um die Inhaltsstoffe zu bilden, die zu einer guten Verträglichkeit beitragen. Da in der industriellen Fertigung in Großbäckereien diese Teig-Ruhezeiten oft nicht eingehalten werden können, nimmt die Unverträglichkeitsrate zu.

Brotessen ist das eine Vergnügen, ein anderes besonderes Vergnügen ist das Brotbacken: Schön mit den (sauberen!) Händen rein in den Teig und kneten! Später den Duft von frischgebackenem Brot einschnuppern und schließlich in das frische Brot beißen – ein wahrhaft sinnliches Erlebnis,



© stockking / Freepik.com

ganz besonders auch für Kinder und Senior*innen.

Daher lädt der Kneipp-Bund alle Kneipp-Vereine und nach Kneipp zertifizierten Einrichtungen dazu ein, sich im Aktionszeitraum zum gemeinsamen Brotbacken zu treffen und Rezepte sowie Brotbackerfahrungen auszutauschen.

Wer kennt ein altbewährtes, super gelingendes Rezept oder hat ein neues Lieblingsrezept?

Backt, genießt, tauscht euch aus – und schickt uns eure Bilder davon oder postet sie unter dem Hashtag #brotzeit auf euren Social Media-Kanälen.

#brotzeit

Quellen:

www.baeckerhandwerk.de

www.ndr.de

www.iva.de

Die andere Seite der Medaille

Der Welternährungstag rückt aber noch einen anderen wichtigen Aspekt ins Licht: denn hier in Deutschland werden Unmengen von Brot weggeworfen. Dabei fehlt es in manchen Familien sowohl hier als auch besonders weltweit am „täglich Brot“. Wobei „Brot“ in diesem Zusammenhang synonym steht für Nahrung.

Wir alle sind daher gefordert, die Lebensmittelverschwendung einzugrenzen. Gerade ein Sauerteigbrot hält ein

paar Tage und schmeckt dann manchmal sogar besser. Und wenn das Brot doch trocken geworden ist, gibt es auch dafür paar leckere Rezepte. Zum Beispiel in der Rezeptdatenbank von *Zu gut für die Tonne*:

www.zugut fuerdientonne.de/

P. S.: Auf Instagram und Facebook haben wir letztes Jahr ein köstliches Rezept für vegetarische Frikadellen aus trockenem Brot und Brötchen geteilt.

Scrollt euch gern einmal dahin durch.

Hausgemachte Wochenendbrötchen

Zwar kein Brot, aber auch köstlich und gut zu kneten. Das Rezept wurde von **Walli Stock** aus dem **Kneipp-Verein Sprockhövel e. V.** eingereicht. Ihr findet es auch in unserem kleinen Kochbüchlein „Kulinarisch Kneipp“, das ihr auch zu einem Selbstkostenpreis von 3,- Euro pro Stück bei uns bestellen könnt.

Zutaten:

230 g	Dinkelvollkornmehl
250 g	Weizenvollkornmehl Type 550
1/2 TL	Brotgewürz
1/2	Würfel Hefe (20 g)
350 g	lauwarmes Wasser
60 g	Körner oder Nüsse nach eigenem Geschmack zum Bestreuen
1 TL	Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verkneten, Teig in eine große Schüssel geben, mit Folie abdecken und ca. 10-12 Stunden (z. B. über Nacht) im Kühlschrank gehen lassen
2. Backofen auf 250 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Den Teig etwas bemehlen. Mit feuchten Händen ca. 10 Teiglinge formen und nach Belieben die Oberseite in den Kernen oder Nüssen einstippen.

Auf ein Backblech mit Backpapier legen.

4. Brötchen 20 Minuten sehr kross backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

1. Die Brötchen lassen sich hervorragend einfrieren und im Backofen oder auf dem Toaster wieder aufbacken.

Tipp: Wenn Sie die Brötchen halb so groß machen, sind sie ein prima Mitbringsel zur nächsten Party.

Kneipp köstlich!





Xantener Gesundheitstag 2023

Am 25.06.2023 besuchte unsere Landesvorsitzende Madeleine Broichhausen-Piek den Gesundheitstag in Xanten und ließ die vielen Gesundheitsangebote auf sich wirken.

Auch der Kneipp-Verein Xanten e. V. hat zu einem gelungenen Tag beigetragen. Die Vorsitzende Dörte Dreher-Peiß, die stellvertretende Vorsitzende Helga Krauskopf, Sonja Meurs-Schuster und ein weiteres Mitglied brachten gemeinsam mit Interessierten Klangschalen zum Erklingen und erläuterten ihnen die gesundheitsfördernden Aspekte der Schwingungen. Natürlich nutzten Sie auch die Gelegenheit, um das Kneippsche Gesundheitskonzept mit seinen 5 Elementen oder – in diesem Fall wortwörtlich – seinen 5 Säulen vorzustellen.

Eine weitere Station von Madeleine Broichhausen-Piek war der Besuch bei Dana Sabolcec und Nico Pellener vom Freizeitzentrum Xanten (FZX). Das FZX ist federführend bei der Planung und Durchführung des Gesundheitstags gewesen. Herzlichen Dank dafür! Darüber hinaus betreibt es die 5 Kneipp-Stationen entlang der Xantener Nord- und Südsee und engagiert sich auch sonst sehr dafür, die Kneipp-Gesundheitsidee zu leben und weiterzugeben.

Zusammen mit der Kneipp-Anlage des Kneipp-Vereins am Xantener Hafen und der Kneipp-Anlage im Kurpark der Stadt hat die Stadt Xanten allerhand für Kneippianer*innen zu bieten und ist auf jeden Fall einen Besuch wert!



Eröffnung des Kneipp-Hauses in Dülmen

Richtig gute Nachrichten gab es diesen Sommer aus dem Kneipp-Verein Dülmen. Dort wurde am 24. August 2023 mit einer gelungenen Feier das Kneipp-Haus eingeweiht.

Erst letztes Jahr machte sich der Verein auf, um Spendengelder zur Errichtung des Hauses zu sammeln – offensichtlich erfolgreich! Das Haus befindet sich im Kneipp-Garten des Vereins. Auch dieser wurde in kürzester Zeit geplant und umgesetzt. Die ersten Pläne zur Schaffung eines Kneipp-Gartens nahmen vor drei Jahren Gestalt an. Trotz Pandemie und aller Schwierigkeiten wurde bereits ein Jahr später die Eröffnung des Kneipp-Gartens gefeiert, der mit Heilpflanzen und Obstbäumen zum Verweilen einlädt. Erfolg im Jahresrhythmus, könnte man sagen.

Möglich war und ist das dank dem unermüdlichen Einsatz von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Am Beispiel des Kneipp-Vereins Dülmen kann man sehen, was alles möglich ist, wenn Menschen mit demselben Ziel an einem Strang ziehen, sich gegenseitig unterstützen und bereit sind, mit anzupacken.

Das ist auch für uns im Landesverband sehr motivierend mitzuerleben und daran mitzuwirken.

Das Kneipp-Haus ist 42 Quadratmeter groß. Es bietet einen Raum für Seminare oder Vorträge und für regelmäßige gesellige Treffen. Da eine kleine Küche enthalten ist, können auch Getränke oder kleinere Snacks angeboten werden. Natürlich gehören sanitäre Anlagen zum Haus dazu. Damit ist es eine wichtige Ergänzung des Kneipp-Gartens, in dem viele Kurse und Angebote des Kneipp-Vereins Dülmen durchgeführt werden. Auch die

Kinder einer benachbarten Schule sind dort regelmäßig zu Gast. Der Garten ist nicht nur für Mitglieder, sondern für alle Interessierten und Passantinnen und Passanten offen, die dort eine kleine Auszeit vom Alltag verbringen möchten.

Bei der Gestaltung des Kneipp-Gartens ist der Verein im Übrigen auch weiterhin fleißig geblieben. Der Barfußpfad wurde eingerichtet und kurze Zeit nach der Feier wurden drei Outdoor-Trainingsgeräte freigegeben, die dort eingebaut wurden.

Wir bedanken uns herzlich für Ihren Einsatz, gratulieren ganz herzlich zu dieser inspirierenden Entwicklung und wünschen viele erfolgreiche, gesunde und aktive Jahre in Kneipp-Garten und Kneipp-Haus.

St. Michael Kindergarten
Werl

Willkommen in der Kneipp-Familie!



Einen besonders schönen Termin nahm unsere Vorstandsbeisitzerin Walli Stock am 14.09.2023 wahr: Sie überreichte die Zertifizierungsurkunde und das Kneipp-Siegel an die Mitarbeiter*innen des St. Michael Kindergartens in Werl. Damit ist dieser nun auch ganz offiziell eine „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“.

Schon die Einladung hat uns in Entzücken versetzt. Ein selbst gemalter Sebastian Kneipp unter einer strahlenden Sonne und umringt von bunten Blumen lacht uns da vom Deckblatt entgegen.

Da war uns schon klar, dass die Feierstunde anlässlich der Zertifizierung auch besonders wird. Und so war es auch. Die Kinder und Erzieher*innen haben getanzt und gesungen und sogar ein selbst komponiertes Lied zu Sebastian Kneipp vorgetragen. Das Leben von Sebastian Kneipp haben sie als Geschichte vorgetragen, zu der sie Bilder gebastelt haben.

Da merkt man, dass auch hier das ganze Team voll und ganz hinter der Kneipp-Idee steht und sie

mit Freude lebt. Bereits vor der Zertifizierung wurde die Erziehung zu einer gesunden Lebensführung im St. Michael Kindergarten groß geschrieben. Gesunde Ernährung, Bewegung sogar Entspannung in Form von Kinder-Yoga gehörten zum Kita-Alltag.

Die (Aus-)Zeit während der Pandemie nutzten die Mitarbeiter*innen des St. Michael Kindergartens, um sich als Team zu reflektieren und zu überlegen, wie man sich weiterentwickeln kann. Da wurden sie auf das Kneipp-Gesundheitskonzept aufmerksam, entdeckten die vielen Übereinstimmungen und entschieden sich dafür, die Zertifizierung anzugehen.

„Die bestehenden Angebote haben wir um die Elemente Heilpflanzen und Wasser ergänzt“, berichtet die Leiterin. „Ganz besonders mögen die Kinder das Armbad und vor allem, sich im Anschluss daran die Arme mit einem duftenden Öl einzureiben.“

Drei verschiedene Düfte beziehungsweise ätherische Öle stehen dafür bereit, sodass immer je nach Tagesform und Stimmung das passende ausgewählt werden kann.

Der Kindergarten hat einen Kräutergarten eingerichtet und plant nun die Errichtung eines Wassertretbeckens. Dann wird wirklich alles vorhanden sein, was das Kneipp-Herz begehrt.

Wir danken den Erzieher*innen, der Leitung sowie auch den Eltern des Kindergartens St. Michael, dass sie bei der Umsetzung des Kneipp-Gesundheitskonzepts vollen Einsatz zeigen. Damit tragen sie entscheidend dazu bei, dass ihre Kinder von früh an lernen, wie sie mit Leichtigkeit ein möglichst gesundes Leben führen können.



55plus in Gronau

© Kneipp-Verein Gronau, Epe und Umgebung e. V.

Bereits zum 24. Mal hat der Kneipp-Verein Gronau, Epe und Umgebung e. V. unter dem Vorsitz von Bernd Ahlers den Aktionstag „55plus“ durchgeführt. Am 01.09.2023 verlebten die Gäste einen anregenden Nachmittag voller interessanter Impulse.

Los ging es an dem Freitagnachmittag mit einem „Bewegungscocktail“ der garantierte, dass die Gäste für die nachfolgenden Punkte fit und aufnahmebereit waren.

Es folgten mehrere, durchaus humorvolle Grußworte von Vertreter*innen wichtiger Institutionen in Gronau an den Kneipp-Verein. Als Schirmherr der Veranstaltung sprach auch Gronaus Bürgermeister Rainer Doetkotte dem Verein Lob aus. Insbesondere stellte er den sozialen Aspekt der Sportkurse im Kneipp-Verein Gronau, Epe und Umgebung hervor: „Der Mix aus Bewegung, Freude und Geselligkeit gehört hier zum Sport einfach dazu“, waren seine Worte.

Nun folgten Wasserinspirationen durch Armbad und ein gemeinsames Kaffeetrinken, bevor es wieder etwas ernster wurde und Dr. Heiner P. Woltering einen Vortrag zum Thema „Spinalkanalstenose“ hielt.

Doch damit war der Nachmittag noch nicht vorüber. Mit den drei Mitmachangeboten „Fitness fürs Gehirn“, „Stuhlyoga“ und „Klangschalen“ zeigte der Kneipp-Verein im 15-Minuten-Takt die Bandbreite der Kneippschen Gesundheitslehre und damit auch seiner Angebote. Das letzte Mitmachangebot dürfte für besonders gute Stimmung gesorgt haben: „Schlager zum Mitsingen“ mit Reiner Liedtke. Das hebt die Lebenslust und zahlt so ordentlich auf das Element Lebensordnung ein.

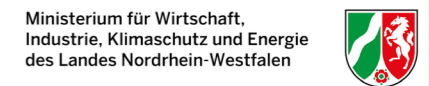
Wünsche für einen guten Nachhauseweg rundeten den gelungenen Nachmittag ab, zu dem sich rund 70 Gäste in der Gaststätte Dinkelhof eingefunden haben.

Für die Durchführung des Aktionstages kooperierte der Kneipp-Verein Gronau, Epe und Umgebung e. V. mit der Altenhilfekoordination der Stadt Gronau und nutzte das Förderprogramm „Restart“ des DOSB. Der Kneipp-Verein Gronau ist sehr gut auf kommunaler Ebene vernetzt. Außerdem sucht er aktiv nach Fördermöglichkeiten, prüft diese und nimmt sie wahr, wenn sie für geeignet befunden wurden.



Digital Schub

für die Geschäftsstelle



Breitensport in NRW nachhaltig stärken

Ein großer Meilenstein wurde diesen Sommer für die Geschäftsstelle erreicht. Alle Arbeitsplätze sind mit moderner und vor allem mobilfähiger neuer Hardware ausgestattet worden. Alles dank der Gelder aus dem REACT-EU Förderprogramm, die uns durch das Land Nordrhein-Westfalen zugewendet wurden.

Die neue Ausstattung soll maßgeblich dazu beitragen, den Breitensport in NRW nachhaltig zu unterstützen. Sie gewährleistet, dass wir auch in Ausnahmesituationen wie der Coronapandemie unsere Arbeit von mobilen Arbeitsplätzen aus leisten können und damit handlungsfähig bleiben.

Die Mitarbeiterinnen haben neue Laptops bekommen, mit denen sie sowohl in der Geschäftsstelle als auch von zu Hause aus arbeiten können. Damit einhergehend wurde der Datenbestand in eine so genannte Cloud

transferiert, sodass die Mitarbeiterinnen mit ihren Geräten von überall darauf zugreifen können und genau so arbeiten können, als wären sie im Büro.

Ergänzend haben sie unter anderem auch Monitore erhalten, um keine Einbußen durch die relativ kleinen Laptopmonitore hinnehmen zu müssen. Auch das weitere notwendige Zusatzzubehör konnte zum größten Teil über das REACT-EU-Förderprogramm finanziert werden.

Zusätzlich wurden u. a. auch Tablets besorgt, die zu Vorträgen oder kleineren Treffen mitgeführt werden können, um Vorträge oder Beratungen anschaulich zu gestalten.

Als nächster Schritt wird in Kürze auch das Telefonsystem auf eine Cloud-Telefonanlage umgestellt, sodass auch das Telefonieren im mobilen Büro möglich sein wird. Die Headsets sind bereits vorhanden und werden bereits für interne Telefonate genutzt.

Mit diesem Meilenstein erlangt die Geschäftsstelle eine große Unabhängigkeit im Allgemeinen und vor allem Resilienz gegenüber Ausnahmesituationen, welche die Nutzung der Geschäftsstelle einschränken. Außerdem steigert der Kneipp-Bund Landesverband NRW so seine Attraktivität als zeitgemäßer Arbeitgeber.

Dieser Meilenstein konnte nur dank des unermüdlichen Einsatzes der Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, allen voran Carina Auth, erreicht werden. Sie tut stets alles, um neue Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten für den Kneipp-Bund Landesverband NRW aufzutun. Dabei genießt sie stets die volle Unterstützung und das volle Vertrauen der Landesvorsitzenden Madeleine Broichhausen-Piek, sodass sie im Sinne der Geschäftsstelle und des Landesverbands NRW handlungsfähig ist und stets ihr Bestes geben kann.

Kinder, Kinder ... und Familienfreundlichkeit



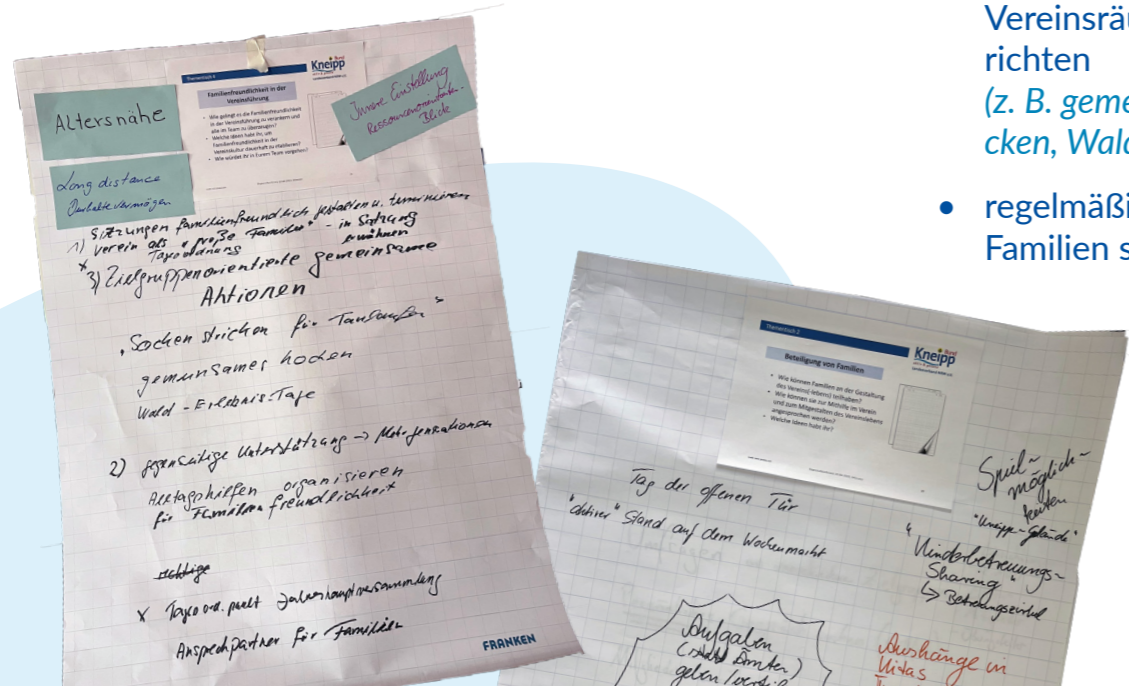
Eine Frage, die sich viele Kneipp-Vereine stellen, ist die grundlegende, wie sie überhaupt Kinder und Familien für ihren Verein gewinnen können. Dafür haben wir bereits auf der Regional-konferenz im April Ideen gesammelt, von denen wir einige hier kurz vorstellen. Gern beraten wir Sie auch zu dieser und anderen Fragen rund um Familienfreundlichkeit im Kneipp-Verein, melden Sie sich gern bei uns.

Um ganz allgemein Familien anzusprechen, eignen sich unter anderem diese Maßnahmen:

- Tag der offenen Tür mit Angeboten für die ganze Familie
- „aktiver“ Stand auf Wochenmarkt mit Mitmachangeboten für Kinder
- Stände bei Stadt(teil)fest, Sport-, Umweltfesten u. ä.
- Aushänge in Kitas und Turnhallen wenn schon Angebote für Kinder bestehen
- Schnupperstunden in Kitas und der OGS anbieten z. B. Kinderyoga, Barfußlaufen, Wassertreten, Armbäder, Kräuter riechen, Bewegungsgeschichten)

Um den Verein familienfreundlich zu gestalten, hatten die Teilnehmenden folgende Ideen:

- Spielmöglichkeiten für Kinder schaffen in den festen Räumen des Kneipp-Vereins oder auch in regelmäßig angemieteten Räumen (Absprache mit Vermieter*in)
- Kinderbetreuung einrichten z. B. Betreuungszirkel, in denen sich Eltern abwechselnd um die Kinder kümmern, während sie oder Geschwisterkinder ein Angebot wahrnehmen
- Bildung von Fahrgemeinschaften aktiv unterstützen
- Sitzungen und Vorstandstreffen familienfreundlich gestalten und terminieren
- feste(n) Ansprechpartner*in für Familien benennen und dies nach innen und außen kommunizieren
- einmalige Angebote bzw. Schnupperangebote in den Vereinsräumen schaffen, die sich an ganze Familien richten (z. B. gemeinsames Kochen, Socken fürs Taulaufen stricken, Walderlebnistage usw.)
- regelmäßige Angebote für Kinder / Jugendliche / Familien schaffen



Basteltipp Stimmungsuhr

Wie wäre es, wenn die Uhr nicht die schöne Zeit, sondern etwas wirklich Wichtiges anzeigen würde? Nämlich wie es dir geht! Und diese Uhr darf alle deine Stimmungen anzeigen, nicht die guten nur.

Die Bastelanleitung sowie Vorlage für die Stimmungsuhr können Sie bei uns im Landesverband anfordern. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Basteln mit Ihren Kindern – egal, ob zu Hause, im Verein oder in der Kita. Denn natürlich dürfen auch unsere nach Kneipp anerkannten Einrichtungen diese Vorlage anfordern und nutzen.

Bevor Sie mit dem Basteln anfangen, ist es sinnvoll, mit den Kindern zu erarbeiten, welche Gefühle es gibt und wie diese dargestellt werden können. Wenn Sie dafür eine Idee brauchen: Emojis, die die meisten von uns am Smartphone nutzen, sind eine sehr gute Orientierungshilfe.



Kleine Geschenke

erhalten die Freundschaft zu Kneipp



Planen Sie in der nächsten Zeit ein Fest in Ihrem Kneipp-Verein oder Ihrer Kneipp-Einrichtung? Vielleicht einen kleinen Weihnachtsmarkt? Oder sind Sie in Sachen Kneipp unterwegs und könnten dafür noch ein kleines, aber feines Mitbringsel bzw. Mitgebsel (Give-away) gut brauchen?

Dann haben wir etwas für Sie: Die Firma Luvos hat uns – und damit Ihnen – Heilerde-Hydro Masken und Heilerde-Körperlotion zur Verfügung gestellt.

Die Hydro Masken sind bis 10/2024 haltbar, die Körperlotion bis 08/2024. Beide können Sie gegen Übernahme der Portokosten bei uns anfordern, wir versenden Sie gern an Sie.

Die Anzahl ist begrenzt, daher gilt: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Die Masken sind z. B. bei Teenagern und jungen Menschen beliebt, da sie gut gegen unreine Haut wirken.

Aber auch beispielsweise Menschen mit Schuppenflechte berichten davon, dass die Masken zumindest vorübergehend zu einem verbesserten Hautbild verhelfen.

Die Masken sind z. B. bei Teenagern und jungen Menschen beliebt, da sie gut gegen unreine Haut wirken.

Kontakt

0201 2487 282

kontakt@kneippbund-nrw.de

ONLINE Hier finden Sie unser Bildungsprogramm auch im Internet



Bildungsprogramm 2024

Die meisten von Ihnen und euch dürften es schon in ihren Händen gehalten haben: Unser Bildungsprogramm für 2024.

Neben unseren „Klassikern“, den Ausbildungen *Kneipp-Gesundheit für Kinder*, *Kneipp-Mentor*in* und *Kräuterpraktiker*in nach Kneipp* haben wir uns gerade im Bereich der Fortbildungen einiges Neues einfallen lassen.

Zum einen haben wir inhaltlich neue Schwerpunkte gesetzt und bieten bei den fest terminierten Fortbildungen die Themen Wasser, Kräuter und Ernährung mit einer neuen Ausrichtung an.

Viel Bewegung gibt es bei unseren immer beliebter werdenden Inhouse-Schulungen:

Hier bieten wir zum Beispiel erstmalig eine Fortbildung mit 4 Lerneinheiten an, mit der Sie eine Verlängerung der Zertifizierung um ein Jahr erreichen können.

Mit der Fortbildung *Balsam für Menschen mit Demenz (8 LE)* haben wir zudem das erste Mal eine Fortbildung im Programm, die sich ausdrücklich an Senior*innen-Einrichtungen richtet.

Aber gerade im Bereich der Inhouse-Schulungen sind viele

Themen möglich. Wir haben viele Ideen dazu gesammelt und freuen uns auch immer über Ihre Vorschläge, die unsere Themenvielfalt weiter bereichern.

Blättern Sie am besten direkt noch einmal durch und lassen sich für das neue Jahr inspirieren!

Sie haben noch kein Exemplar bekommen oder hätten gern mehr, um sie an Interessierte zu verteilen? Melden Sie sich gern bei uns. Wir schicken Ihnen noch weitere Programmhefte zu.

Tier des Jahres: Gartenschläfer

„Zorro“ wird das kleine, süße Nagetier auch genannt. Das geht auf das schwarze Band zurück, das sich von seinem Auge bis zum Ohr an beiden Seiten zieht. Das ist auch eines der Hauptmerkmale, an dem man ihn, den Gartenschläfer (*Eliomys quercinus*) erkennt.

Bald, im Oktober, wird der Gartenschläfer seinen Winterschlaf antreten. Dazu zieht sich das possierliche Tierchen in sein kugeliges Nest zurück. Dort bleibt es bis April und ist dann prompt wieder hellwach – außer tags natürlich, denn der Gartenschläfer ist nachtaktiv. Bei so viel Schlaf ist es nicht verwunderlich, dass er lange nicht besonders auffiel und die Datenlage zu seinem Vorkommen sehr unzureichend war. Das ist einer der Hauptgründe gewesen, ihn zum Tier des Jahres zu ernennen.

Anders als der Name es vermuten lässt, lebte der Gartenschläfer ursprünglich hauptsächlich in Nadel- und Laubwäldern. Doch Pestizideinsatz, Monokulturen und

Rodungen, zuletzt auch Dürrejahre verkleinern seinen Lebensraum zunehmend. Deswegen ist der Gartenschläfer nun tatsächlich auch immer häufiger in Städten zu finden.

Sein Sommer-Nest baut er in Baum- und Felshöhlen, Mauerspaltten, Nistkästen und sogar Gebäudezwischendecken. Für den Winterschlaf zieht er sich gern in stabile Gebilde zurück, in Felsspalten oder auch tiefer unter die Erde.

In NRW kommt er entlang des Rheins, vor allem im Köln-Bonner-Gebiet vor und wurde auch schon in Ostwestfalen-Lippe gesichtet. Es lohnt sich auf jeden Fall, die Augen nach ihm offen zu halten.

Wer beim Gärtnern Rücksicht auf den kleinen „Zorro“ nehmen möchte, verzichtet so weit wie möglich auf Pestizide. Außerdem sollten in Teiche und Was-

serstellen Äste oder ähnliches gelegt werden, die ihm sowie anderen Tieren als Ausstiegshilfe dienen und sie vor dem Ertrinken retten.



© Béla Sebastyén / naturgucker.de



© Harald Bött / naturgucker.de

Das Beste zum Schluss

Noch ausstehende Ausbildungen und Fortbildungen 2023

Kneipp-Gesundheit für Kinder (40 LE)

Sa.-So., 21.-22.10.2023, 9-16 Uhr

Sa.-So., 25.-26.11.2023, 9-16 Uhr

Wadersloh

Entspannung als Element der

Lebensordnung (8 LE)

Sa., 18.11.2023, 9-16 Uhr

ONLINE!



Du bist noch nicht im Verteiler für das Kneipp For You-Online Magazin?

Hier kannst du dich anmelden:



<https://www.kneippbund-nrw.de/newsletter>