

Geschäftsstelle

Niedersedlitzer Str. 80, 01257 Dresden
Tel.: 0351 2814789

Kneipp®- Center

Wettiner Platz 10a, 01076 Dresden
Tel.: 0351 4901366

Monatsblatt Januar 2022

Und täglich grüßt das Murmeltier!

Mit diesem etwas launigen Titel eines Filmes wollen wir weder Kritik üben, noch etwas Unabwendbares suggerieren. In dem erwähnten Film gibt es (ja auch) ein gutes Ende. Vor einem knappen Jahr hätte niemand geglaubt, dass unsere drei Monatsblätter vom Winter 2021 eine Erweiterung erfahren müssten. Da gegenwärtig unsere Angebote bis auf Kurse mit Rehabilitanden ausgesetzt werden mussten, möchten wir auf diesem Weg wieder Anregungen für die Stärkung des Immunsystems geben. Es ist auch in dieser Zeit enorm wichtig die körperliche und geistige Fitness zu erhalten, soziale Kontakte nicht einschlafen zu lassen und die Zuversicht zu erhalten. Deshalb gestalten wir wieder ein Monatsblatt.

Liebe Mitglieder, liebe Sympathisanten und Freunde des Kneipp-Verein Dresden e.V.!

Möglicherweise haben Sie die Monatsblätter I – III vom letzten Jahr aufgehoben. Diese können übrigens auch in unserem Internetauftritt www.kneipp-dresden.de gefunden werden. Die Inhalte haben nichts von ihrer Aktualität verloren.

Wir sollten uns immer wieder verdeutlichen, dass es neben der Schulmedizin mit all ihren Erkenntnissen und Maßnahmen zu deren Durchsetzung, weitere Möglichkeiten für ein gesundes und erfülltes Leben gibt.

Wir kennen die **fünf Säulen** der **Kneippschen Gesundheitslehre**. Richtig und konsequent angewandt, können sie in ihrer Ganzheit wahre Wunder bewirken.

Trotz der sich offensichtlich in diesem Winter zum Vorjahr wiederholenden Situation ist es wichtig, jeden Tag zuversichtlich zu beginnen und zu beenden. Immer mit dem Gefühl: Ich habe viel getan, um mein Immunsystem zu stärken. Ich stärke meine körperliche Fitness und nutze jede Gelegenheit für **Bewegung** vor allem an der frischen Luft. Dies ist auch wichtig für ein ausgewogenes Selbstwertgefühl. Ich sehe andere Menschen, die Gleiches tun. Ich bin nicht allein und treffe vielleicht auch einen Partner, mit dem man Gedanken austauschen kann.

Da die sächsische Corona-Verordnung im Januar 2022 noch gilt, unterbreiten unsere Wanderleiter Vorschläge für längere Individualtouren, um auch im neuen Jahr nicht aus dem Tritt zu kommen.

Wandervorschläge:

- Mo. 03.01.** ***Eine Neujahrstour zum Pfaffenstein***
Route: Königstein – Quirl – Pfaffenstein – Gohrischstein – Schöne Aussicht – Königstein (ca. 16 km, mehrere Anstiege)
Infos erhalten sie von Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640
- Mi. 12.01.** ***Durch die Dresdner Heide***
Route: Ullersdorfer Mühle – Stausee Radeberg – Ullersdorf – Golfplatz – Weißig, ca. 13 - 15 km
Infos erhalten sie von Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543
- Do. 13.01.** ***Durch den Tharandter Wald***
Route: Hartha – Weg der Lieder – Zigeunerplatz – Warnsdorfer Quelle – Breiter Grund – Tharandt
Infos erhalten sie von Sylke Zänker, Tel. 0152 37719379
- Di. 18.01.** ***Winter- Wander- Wege ab Klotzsche***
Route: Weixdorf – Kammerholz – Rähnitz, ca. 10-12 km
Infos erhalten sie von Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Sa. 22.01.** ***Schneestapfen im Erzgebirge***
Route: Schlottwitz – Grimmstein – Birkenhübel – Dornröschen – Neudörfel – Schlottwitz (ca. 18 km, mehrere Anstiege)
Infos erhalten sie von Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640
- Di. 25.01.** ***Eine Wanderung nach Pillnitz***
Route: Graupa – Birkwitz – Söbrigen – Pillnitz, ca. 8 – 10 km
Infos erhalten sie von Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Do. 27.1.** ***Ins untere Erzgebirge***
Route: Dippes – Götzenbusch – Lerchenberg – Possendorf, ca. 12 km
Infos erhalten sie von Hartmut Nätsch Tel.: 0172 3401673
- Sa. 29.01.** ***Genießen Sie die Romantik im Seifersdorfer Tal***
Route: Langebrück – Langebrücker Saugarten – Liegau Augustusbad – Seifersdorfer Tal – Grünberg – Amselgrund – Langebrück, ca. 18 km
Infos erhalten sie von Thomas Vollstädt Tel.: 0172 3505753

Und sollten Ihnen die Ideen für stadtnahe Spaziergangziele ausgehen, stellen wir hier wieder in einer Tabelle Anlaufpunkte vor.

wässrig	gedenken	aussichtsreich
Müllerbrunnen	Erdwalze	Burgstädter Linde
Stille Wasser	Alte Pulvermühle	Ludens Ruh
Rebecca-Brunnen	Mehlhorn-Gedenktafel	Begerburg

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Unser Tipp: Grüner Tee

Grüner Tee wird immer beliebter und das aus gutem Grund: Grüner Tee oder Grüntee ist eine bestimmte Herstellungs- bzw. Zubereitungsart von Tee. Im Gegensatz zum schwarzen Tee werden die Teeblätter der Teepflanze nicht oxidiert bzw. fermentiert. Dadurch bleiben nahezu alle im frischen Teeblatt enthaltenen Wirkstoffe erhalten. Die Teepflanze (*Camellia sinensis*) wird seit vielen tausend Jahren vorwiegend in China und Japan kultiviert.

Effekte von Grünem Tee (bei einem täglichen Verzehr von etwa 3 bis 4 Tassen):

- kann das Krebsrisiko senken
- stärkt Zähne und Knochen
- wirkt positiv auf den Cholesterin- und Fettstoffwechsel
- beugt Hautalterung vor
- verringert Arthritisrisiko
- begünstigt die Behandlung von Diabetes, Alzheimer und Parkinson
- kann Bluthochdruck verringern
- stärkt das Immunsystem
- wirkt günstig bei Stress und Allergien

Quelle: Kneipp-Bund

Hinweis: Geschäftsstelle und Kneipp-Center sind ab 3. Januar 2022 wieder für Sie da. Das Kneipp-Center ist in der ersten Januarwoche voraussichtlich nur am Montag von 10.00 bis 16.00 Uhr besetzt.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern ein gesundes neues Jahr und gratuliert seinen Jubilaren im Januar:

Zum 80. Christa Rockoff
Monika Zobel

Zum 75. Ilona Froese
Christine Kämpfe
Irmgard König
Regina Svatuska

Zum 70. Sabine Jung
Ursula Knüpfer
Lothar Körner
Harald Weber

Zum 65. Jutta Glaser

Zum 60. Peter Dietrich
Kerstin Kretschmann

