

**THEMEN IN
DIESER
AUSGABE:**

- **Ausdauertraining**
„Wandern“
- **Freizeitangebote**
- **Kräuter:**
Kamille
- **5 Elemente:**
Das Element
Ernährung

Neuigkeiten im Überblick

Kurs Aqua-Fitness

In der letzten Jahreshauptversammlung wurde eine leichte Erhöhung des Kursbeitrages für den Aqua-Fitness-Kurs um 0,50 EUR beschlossen.

Zuwachs im Beirat

In der Vorstands- und Beiratssitzung am 20. Mai 2014 wurden Frau Birte Henneking und Frau Kathrin Finne kommissarisch in den Beirat gewählt. Beide nahmen die Wahl an.

Noch freie Reha- Sport-Gruppen Plätze

Im Montags-Kurs Bauch-Beine-Po unter der Leitung von Birte Henneking in der Zeit von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr gibt es noch freie Plätze, auch für Reha-Sportler.

Information und Anmeldung unter 05733/925917.

„Ein gesunder Körper braucht mehr; mindestens eine halbe Stunde täglich.“

Sebastian Kneipp

Die 5 Elemente nach Kneipp. Wir stellen vor: „Ernährung“



Wanderungen finden bei Wind und Wetter donnerstags um 19:00 Uhr mit Rudolf Poeter statt. Infos: 05733/925910



Die echte Kamille wirkt äußerlich gegen Entzündungen.

Die „Ernährung“ ein Element nach Kneipp

Von der Essgewohnheit zum Genuss

Die meisten Erkrankungen und Funktionsstörungen haben heutzutage eine ernährungsabhängige Komponente. Krankmachend wirken vor allem unsere Essgewohnheiten, wie zu fett, zu viel, zu spät oder zu schnell. Wichtig ist, dass dem Körper durch die Ernährung alle Nahrungsbestandteile im richtigen Verhältnis sowie in der richtigen Menge zugeführt werden.

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Kost ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben wie zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch: Freude, Ruhe und

Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter und Gemüse. Und nicht vergessen! Das Beste am Essen ist das wichtige Merkmal eines gesunden Lebens: der Genuss.

Leckere Rezepte finden Sie diesmal im Buchtipps auf Seite drei.

Kneippvisite.de

Ausdauertraining: Wandern

Glückshormone und andere positive Effekte

Wandern ist eine sanfte Ausdauersportart, die in der Natur ausgeübt wird. Sie dient der körperlichen Aktivität und der mentalen Entspannung, da sich Atmung und Gehrythmus harmonisch aufeinander einstimmen. Ausdauersportarten sind in der heutigen Zeit im Alltag sehr zu empfehlen. Sie führen - richtig ausgeübt - nicht zu Überlastung des Herz-Kreislaufsystems, von Gelenken und Wirbelsäule. Glückshormone (Endorphine)

werden ausgeschüttet, die Durchblutung wird gesteigert und schon bald spürt man die ersten positiven Effekte. Die Stimmung steigt, also es entsteht eine psychische Ausgeglichenheit, das Wohlbefinden wird gesteigert und die körperliche Belastbarkeit nimmt zu. Indem die verschiedenen Organsysteme in langsamer Steigerung beansprucht werden, wird auch ihre Fähigkeit zur Anpassung auf äußere Reize gesteigert.

Gerade beim Ausdauertraining muss jedoch unbedingt die Regel beachtet werden, nach der geringe Reize schwächen, mittlere Reize stärken, starke Reize bzw. Überanstrengung aber schaden.

Kneippvisite.de

-Die Kamille-

Die echte Kamille mit ihren vielen Wirksamkeiten

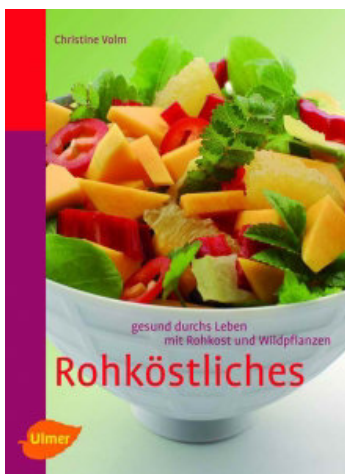
Die Echte Kamille ist eine sehr vielseitige und wirkungsvolle Heilpflanze aus der Familie der Korbblütengewächse, die schon seit Jahrtausenden eingesetzt wird. Sie unterscheidet sich von der Römischen Kamille (deren Wirksamkeit nicht nachgewiesen ist) sowie von zahlreichen Kamillensorten minderer Qualität vor allem durch ihre Blütenköpfchen,

die kugelig und hohl sind, während die Blütenstandsböden der verwandten Arten flach und voll sind. Viele Wirkungen sind mittlerweile klinisch nachgewiesen, wie krampflösende Wirkung, entzündungshemmend und schmerzstillend. Äußerlich wirkt die Kamille bei Haut- und Schleimhautentzündungen. Die echte Kamille kann durchaus auch desinfi-

zierend wirken. Verwendet werden die frischen oder getrockneten Blütenköpfchen, deren Hauptbestandteil das ätherische, blau gefärbte Öl Chamazulen ist. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Cumarine (Bitterklebstoffe) und Schleimstoffe.

Kneippvisite.de

Buch Tipp



von Christine Volm
 Sie wollen sich gesund ernähren? Nehmen Sie einfach frisches Gemüse, Obst und essbare Wildpflanzen und verzichten Sie aufs Kochen! So erhalten Sie Ihre persönliche Gesundheit oder gewinnen sie zurück. Wie lässt sich die Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen in den Alltag integrieren? Welche Wildpflanzen eignen sich dafür? Wie erkenne ich sie? Und was

mache ich im Winter? Dieses Buch gibt Antworten auf alle Fragen rund um die Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen. Die fantasievollen, neuartigen Rezepte gelingen ganz einfach und sorgen für Genuss, Abwechslung und Fitness.

<http://shop.kneippverlag.de>

15,90 EUR

*Wandern,
 basteln,
 Boule, bei
 dem Kneipp-
 Verein Vlotho
 ist für jeden
 etwas dabei.*

Boule

Termine für das Jahr 2014



Auch dieses Jahr organisiert Herr Lüttgau wieder

das traditionelle Boule-Spiel. Ziel dabei ist es, mit den eigenen Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel zu gelangen. Die Zielkugel und die gegnerischen Kugeln können dabei auch herausgedrückt oder weggeschossen werden.

Um eine vorherige Anmeldung bei Herrn Lüttgau unter der Telefonnummer: 05733/4432 wird gebeten.

Termine 2014:

- Donnerstag, 17.04.2014
- Freitag, 16.05.2014
- Freitag, 20.06.2014
- Freitag, 18.07.2014
- Freitag, 15.08.2014
- Freitag, 19.09.2014

Kegel-Treff

Kegelfreunde aufgepasst!

Auch in diesem Jahr organisiert Herr Lüttgau wieder das gemeinsame Kegeln im Veltheimer Hof.

Termin: Samstag, den 08.11.2014, um 14:00 Uhr

Alle Interessierten können sich gerne bei Herrn Lüttgau unter der Telefonnummer 07533/4432 anmelden.



Gemeinsames Kegeln im Veltheimer Hof in Porta Westfalica

Radtouren



Zwischen **April und Oktober** finden jeden I. Samstag im Monat Fahrradtouren statt.

Die Mitglieder treffen sich unter der Weserbrücke. Es werden im Wechsel um 09:30 Uhr 40-45 Kilometer und um 13:30 Uhr 30-35 Kilometer gefahren.

Wir radeln auf geraden Strecken im Bereich Weser-Werre.

Zuständig für die Radtouren ist Herr Sorhage, er ist unter der Telefonnummer 05733/2364 zu erreichen.

„Die Natur hilft“

Mitgliedsbeiträge

Kneipp-Verein-Vlotho e.V.

Martin Kubiessa
I. Vorsitzender
Seebruchstraße 33
32602 Vlotho

Telefon: 05733/925914
Fax: 05733/925944
E-Mail: info@Kneipp-Verein-Vlotho.de

Bankverbindung:
Volksbank Bad Oeynhausen-Herford
Konto-Nr.: 7853 999 700
BLZ: 494 900 70

-Jahresbeitrag für Einzelmitglieder	25,- EUR
-Jahresbeitrag für Familien, Ehepaare mit Kindern bis 18 Jahre	32,- EUR
-Jahresbeitrag Schüler und Studenten	9,- EUR

**Die Kursübersicht des
Kneipp-Vereins finden Sie in
unserem Kurs-Flyer.**

