

Kräuterwanderung am Oermtter Berg



Wanderführerin und Kräuterpädagogin **Claudia Dietzen** aus Sevelen (mit Korb) stellte uns Mitte Juni aus der Vielfältigkeit der Wildkräuter zehn unterschiedliche Pflanzen vor, die sie mit selbstgedichteter Lyrik zum Teil selbst zu Wort kommen ließ: Im Zwiegespräch zwischen den Brüdern **Breit- und Spitzwegerich** lernten die fast 40 Teilnehmenden so das Konzept des „Weltenbummlers“ kennen, der sich geschickt durch strategische Standorte und Samenverbreitung über Schuhsohlen und Tierpfoten verbreitet. Im Selbstversuch wurde das „Sündenregister“ anhand des Spitzwegerichs, auch „Sündenblatt“ genannt, überprüft. Laut alter Überlieferung weisen die überstehenden Blattadern beim Auseinanderziehen des Blattes auf die Anzahl der Sünden hin. Ein schmerzfreies Pflücken (von unten nach oben) der ungeliebten **Brennnessel** konnte ebenfalls getestet werden. Als sehr aromatische Kräuter stellten sich der bodenkriechende **Gundermann** mit seinem minzartigen Geschmack und die nach Knoblauch riechende und schmeckende aber ohne negative Geruchsrückstände bildende **Knoblauchsrauke** vor.

Neben der Vielfalt der Wildkräuter als Gourmethighlights in der Küche kamen auch Naturdekorationen in Form von Naturkränzen nicht zu kurz. Dies bewiesen **Klettenlabkraut**, **Gundermann** und das allseits beliebte **Gänseblümchen**. Die vielen kleinen zum Schmunzeln anregenden Anekdoten zur Entstehung traditioneller Redewendungen, wie etwa „da ist doch was im Busch“ (**Holunder**) rundeten die Kräuterwanderung ab. Weitere Augenzwinker-Tipps gab es zu **Nelkenwurz** und **Brombeersträuchern**.

Eine geschmackliche Kostprobe der Gänseblümchenblüten lieferte die Verarbeitung der Blüten in kleinen Brötchen, die beim anschließenden Kaffeetrinken im Schönstattzentrum neben dem Kuchen verzehrt wurden. Dort fand noch ein reger Erfahrungsaustausch statt. Auch im kommenden Jahr wird es eine Kräuterwanderung mit Claudia Dietzen geben.

Die nächsten Termine **Gehirntraining mit Marlene Wetzel** sind am Mittwoch, 2. Juli und 6. August, jeweils um **10 Uhr**. Nähere Infos zum Treffpunkt bei ihr Tel. Nr. 02831 88361.

Wanderung mit anschließendem Grillen

Am **Samstag, 12. Juli** ist der Treffpunkt um **13.30 Uhr** der Pfarrgarten St. Maria-Magdalena. Wanderführerin Christel Hackstein hat eine einstündige Tour durch versteckte Gassen und Wege innerhalb Gelderns vorgesehen. Die Kosten für das anschließende Grillen (ca. 15 Uhr) betragen **10 €**. Eine Anmeldung ist in der Geschäftsstelle erforderlich. Es gibt auch die Möglichkeit den Betrag unter Angabe der Teilnehmenden auf das Konto des Kneipp-Vereins Gelderland zu überweisen. Formulare dazu sind in der Geschäftsstelle erhältlich.

Wir **SINGEN** wieder: Am **Donnerstag, 17. Juli** um **18 Uhr** veranstalten wir im Freizeit-Center Janssen, ein **Sommer-Singen**. Bringen Sie Ihre Bekannten mit, denn Singen in Gemeinschaft fördert die Gesundheit.



Positive Mitglieder-Entwicklung

Zum Ende des ersten Halbjahres blickt der Kneipp-Verein mit **über 50 neuen Mitgliedern** positiv in die Zukunft. Der Vorstand freut sich über diese Entwicklung und sieht darin eine Bestätigung seiner Arbeit mit den zahlreichen Angeboten, die bisher besonders gut angenommen wurden.

Die Vorbereitungen für das **Programm 2015** laufen bereits. Am **Dienstag, 26. August** um **18.30 Uhr** werden sich die Kursleiter und die vielen Ehrenamtlichen (Rad-/Wanderführer und Journalverteiler) im Rahmen eines Arbeitssessens im SeeHotel Geldern treffen. Eine persönliche Einladung dazu erfolgt rechtzeitig.

Was ist alles beim Umgang mit Arzneimitteln zu beachten? Hierzu gibt **Philipp Petja Kramer** von der Drachen-Apotheke Geldern im nächsten Kneipp-Vortrag einige Erläuterungen.

Am **Dienstag, 2. September** um **18 Uhr** im Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3 beantwortet der **Apotheker** gerne weitere Fragen rund um das Thema Medikamente. www.drachen-apotheke.de



Für die Kneipp-Tour nach **Soest & Bad Sassendorf** am **Mittwoch, 9. Juli** sind nur noch wenige Plätze



frei. Bummeln Sie mit uns durch den farbenprächtigen Kurpark. Reisepreis **28 € p.P.** Anmeldung in der Geschäftsstelle, Markt 17

Zum Geysir-Erlebnis Andernach fahren wir am **Mittwoch, 9. August**. Nähere Informationen entnehmen Sie dem Programmheft. Entgegen der Ankündigung kostet die Tagesfahrt nur **40 Euro**, weil das Mittagessen entfällt. Reisepreis inkl. Bus- und Schifffahrt, eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen auf dem Schiff, Eintritt Geysir-Erlebniszentrum. Die genauen Abfahrtszeiten werden noch über die Presse bekanntgegeben.



Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung von



**Stadtwerke
Geldern**

Strom, Wasser, Gas und mehr als das

Kostenlose Beratung zum Thema **Vorsorgemappe** der Internationalen Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand, IGSL, mit Georg Tomasik, nach telefonischer Vereinbarung unter 0172 7288229

Like to give your English a kick? Come and join the English-Stammtisch with Heidi von der Linde-Freudenstein at WirsinG Treff, Issumer Tor 47. Here are the next dates for 2014: **15.07./19.08./16.09./21.10./18.11./16.12.** Always 6 p.m.



Über unsere Aktivitäten in Bezug auf **Stammtische, Kegeln und Tanzen** rufen Sie die Kontaktpersonen an, die auf Seite 34 des Programms genannt sind.

www.kneippverein-gelderland.de Neu-Neu-Neu

Der komplett neue Internet-Auftritt erfreut sich nicht nur unter den Mitgliedern großer Beliebtheit. Schauen Sie doch mal vorbei und schreiben uns an kneipp@kneippverein-gelderland.de. Wir freuen uns über jede Rückmeldung.

Wander- und Radwander-Termine Juli/Aug. 2014

Sa. 05. Juli 11 Uhr Tages-Radwanderung nach Venlo ca. 63 km ab Kev. Fahrradbahnhof mit Norbert Niersmann, 02832 4355, Rückfahrt 18 Uhr |

So. 06. Juli 10 Uhr Niederrh. Radwandertag Treffpunkt Kneipp-Gs Markt 17, Geldern, Route 10

Sa. 12. Juli 13.30 Uhr Pfarrgarten Maria-Magdalena. Kurzwanderg. anschl. Grillen, sh. Vorderseite

Mi. 16. Juli 14 Uhr Kneipp-Gs, Markt 17 Radwanderung Gisela Ehlert, 02831 9109642, Twisteden |

Sa. 19. Juli 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern, de Witt-See Nettetal, Ehel. Ramacher 02831 89877 |

Sa. 26. Juli 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern, Blaue Lagune Wankum, Günter Bockstegers 02831 88209 |

Sa. 02. Aug. 13.30 Uhr Kev. Fahrradbfh., Schloss Wissen, Weeze Gisela Ehlert 02831 9109642 |

Sa. 09. Aug. 13.30 Uhr Stadtverw. Gel., Kastanienburg Straelen, Christel Hackstein 02831 3564 |

Sa. 16. Aug. 11 Uhr Tages-Radwanderung ab Kev. Fahrradbahnhof, Norbert Niersmann, 02832 4355 |

Mi. 20. Aug. 14 Uhr Kneipp-Gs, Markt 17 Radwanderung Gisela Ehlert 02831 9109642, Straelen |

Sa. 23. Aug. 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern, Winkelscher Busch, Sonsbeck, Christel Hackstein |

Sa. 30. Aug. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern, und 13.30 Uhr Vogt-von-Belle-Platz Issum, Gebiet Issum-Vorst Gerd Terwiesche 02835 1353 |

CWWN 

Das Ziel einer Rad-Tour am **Mittwoch, 30. Juli** ist die Wohnanlage St. Bernardin

CWWN in Kapellen. Wir treffen uns um **14 Uhr** an der Kneipp-Geschäftsstelle am Markt. Nach einer entspannten Radfahrt wollen wir gemeinsam im Kneipp-Becken Wasser treten.

Für die **Besichtigung der Wohnanlage** treffen wir uns mit den motorisierten Anreisenden um **15 Uhr** am Kneipp-Becken. Nach der Hausführung trinken wir gemeinsam Kaffee (Kostenbeitrag **6 Euro**). Für diese Tour (siehe unter Vorträge im Programmheft Seite 40) ist eine Anmeldung in der Kneipp-Geschäftsstelle erforderlich. Tel. 02831 993880.

Nordic-Walking mit dem Kneipp-Verein, auch für Anfänger, Kursgebühr zwei Euro, See Park Hotel, Danziger Straße 5, 9 Uhr.



Nordic Walking mit dem Kneipp-Verein. Foto: privat

➤ **Rheinische Post 26.06.2014**

Jeden Donnerstag gibt es die Möglichkeit mit Trainerin Karoline Hückelhofen zu walken. Treffpunkt ist der Parkplatz des Seehotels. Der Einstieg ist jederzeit möglich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anschrift Kneipp-Geschäftsstelle: Markt 17, 47608 Geldern
Tel. 02831 993880, www.kneippverein-gelderland.de
Öffnungszeiten: Die. + Frei. 9 bis 12 Uhr, Mi. + Do. 15 bis 18 Uhr