



Der Wassertreter

Das Termin- & Informationsheft des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Kunst bei Kneipp



BÄCKER
...iB' lecker

Funken
der Party-Bäcker

Dorfstraße 4
53804 Much-
Marienfeld

0 22 45 / 36 92



 **1212**

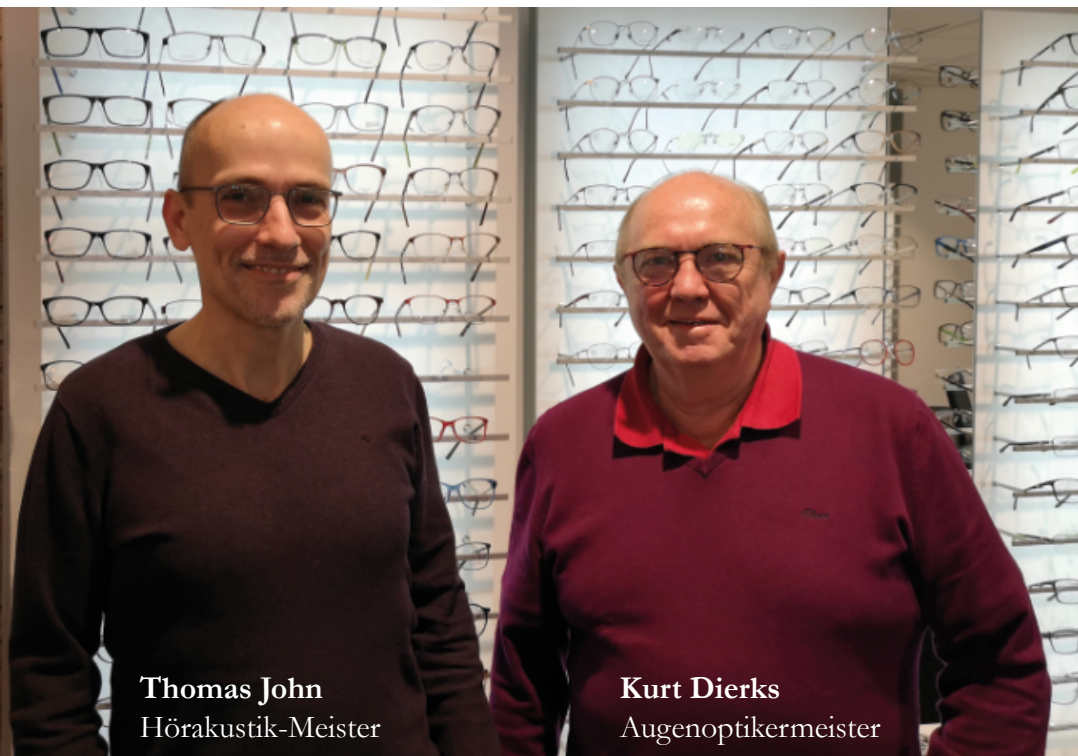
TAXIKNIPP

53804 MUCH

Roland Knipp · Dorfstraße 14 · 53804 Much
Mietwagen • Krankenfahrten • Kleinbus • Rollstuhlbeförderung



Ihr Team für gutes Sehen und Hören



Thomas John
Hörakustik-Meister

Kurt Dierks
Augenoptikermeister



DELTA
OPTIC & AKUSTIK

Hauptstr. 60 · 53804 Much

Tel: 02245-910265 · Fax:02245910266

www.delta-much.de · info@delta-optic.de · info@delta-akustik.com

Firmensitz: DELTA OPTIC Kurt Dierks e.K./DELTA AKUSTIK e.K. Hauptstr. 60 53804 Much



1821 – 2021
KNEIPP
JAHRE

*Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,*

wir können noch nicht unser komplettes Programm anbieten, aber unsere Kurse im Außenbereich finden bereits wieder statt – hierzu mehr auf Seite 10.

Über die tolle Kunstaktion im Kneipp-Kindergarten Marienfeld haben wir uns sehr gefreut, darum möchten wir etwas weniger schreiben und stattdessen noch ein paar Bilder der kleinen Künstler:innen zeigen.

Bleiben Sie neugierig und vor allem gesund...

Oliver Marcus Kaptein

Vorsitzender Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.



Oliver Marcus Kaptein
Vorsitzender

Inhalt

Editorial	3
Kleinkunst - Kunst von den Kleinsten	4
Erdbeere - Süße Fröchtchen	8
Termine - Es regt sich was!	10
„Nasse Strümpfe“ & „Kalter Knieguss“	12
Tag der Heilkräuter	14

Der Wassertreter ist die Vereinszeitschrift des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. Er wird von den Mitgliedern in ehrenamtlicher Tätigkeit erstellt. Wir danken an dieser Stelle allen Unterstützern.

Die durch Anzeigen eingenommenen Einkünfte dienen ausschließlich zur Erstellung und Verteilung des „Der Wassertreter“ als Termin- und Informationsheft. Mögliche Mehreinnahmen fließen dem Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. zu, zur Unterstützung seiner gemeinnützigen Tätigkeit in der Gemeinde Much.

Auflage:

Bis zu 16.500 Stück, je nach Bedarf (*Die Realisierbarkeit der Angebote im Veröffentlichungszeitraum - „Corona-Regeln“*) und entsprechend räumlicher Ausdehnung.

Verteilung:

Immer und komplett verteilt in der Gemeinde Much (circa 6.000 Stück). Teilbelegung mit variabler Auflage und Ausdehnung in Ruppichterath, Neunkirchen-Seelscheid, Drabenderhöhe, Nümbrecht, Marialinden, Hennef, Lohmar als Beleger im örtlichen Mitteilungsblatt. Circa bis zu 2.000 Stück werden im Quartalszeitraum über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region verteilt. Aktuelle Ausgabe und Archiv mit ständigem online Zugriff unter: www.DerWassertreter.de

Erscheinungsweise:

4 x im Jahr, je 1 x im Quartal

Digitales Archive und Internetseite:

www.DerWassertreter.de

Herausgeber und Verantwortlich:

Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.
Oberdreisbach-Höhe 67
53804 Much
Tel.: 0162 / 63 277 38
Mail: PR@Kneipp-Verein-Much.de

Vorsitzender:

Oliver Marcus Kaptein

Gestaltung und Satz:

KAPTEIN werbung & marketing

Druck und Verteilung:

RAUTENBERG MEDIA





Hedi Öttershagen freut sich über die gelungene Kunstausstellung

Foto: o. M. Kaptein

Kleinkunst – Kunst von den Kleinsten

Kunstprojekt von kleinen Künstler:innen im Kneipp-Kindergarten Marienfeld

Wer kennt nicht den Spruch: „Ist das Kunst, oder kann das weg?“ Der Kneipp Kindergarten in Marienfeld, die Tagesstätte Regenbogen drehte den Spruch um. „Das kann weg, das wird Kunst!“ Ein Projekt für die kleinen Künstler:innen bei dem sie nicht nur ihre Ideen einbringen konnten, sondern auch defekte,

oder kaputte Spielsachen. Wer als Eltern kennt das nicht, das im Eifer des Spiels das ein oder andere Spielzeug nicht hält was die Werbung verspricht und die Belastungsgrenze viel früher erreicht wird als gedacht. Da findet man dann Puppen denen die ein oder andere Extremität fehlt, der Kipplaster keinen Kipper und/oder keine Räder mehr hat, oder der Helikopter nicht mehr landen kann, weil die Kufen fehlen. In der Regel werden derartige Spielzeuge aussortiert

und landen in der Tonne – die können dann weg. Eine typische Reaktion in der heutigen „Wegwerfgesellschaft“, da viele Spielsachen auch so konzipiert sind, dass eine Reparatur nicht mehr möglich ist.

Das man aber trotzdem einen anderen Weg gehen kann, wollte das Team um Leiterin Hedi Öttershagen den Kindern zeigen. Unter dem Motto: „Vom Spielzeug, zum Müll, zum Kunstwerk“ startete man ein



Markus Stommel
Rechtsanwalt

*In Much seit 20 Jahren
mit vollem Einsatz für Ihr Recht!*

0177 / 837 82 27

MStommel@web.de

Dr.-Wirtz-Straße 19
53804 Much



Lebenswertes
MUCH
Bürgerinitiative

Die Bürgerinitiative „Lebenswertes Much“ ist der Ansprechpartner für alle, die Much für lebenswert halten und diesen Status nicht nur behalten sondern auch ausbauen wollen.

Hierzu gehört unter anderem die dörfliche Versorgung außerhalb von Much-Mitte durch Dorfläden, Lieferdienste und 24/7 Produktautomaten, mit vornehmlich regionalen Anbietern zur Deckung des täglichen Bedarfs. Dies garantiert auch die Versorgung nicht mobiler Mitbürger.

Hier ist von unserer Bürgerinitiative ein erster Schritt gemacht worden. Gegen Ende 2021 startet in Marienfeld ein Projekt, das ein Vorbild für ganz Much werden kann - ohne Discounter!

Bessere Planung und Ausbau der Infrastruktur, so wie Erstellung eines Leerstandsregisters um überflüssige Neubaugebiete zu vermeiden und jungen Menschen und Familien keinen Grund zu geben von Much weg zu ziehen, so wie Neubürger in gewachsene Strukturen einzubinden, statt sie in Neubaugebiete abzuschieben.

Hierzu gehört es auch weitere Spielplätze zu schaffen, denn diese werden in jeglicher Planung immer wieder gerne vergessen.

Es ist uns ein Anliegen nicht gegen irgendetwas zu sein, sondern für etwas. Für etwas, das regionale und Mucher Unternehmen in den Fokus stellt und vor allen den Mucher Bürger. Der Mucher Bürger erscheint in der öffentlichen Darstellung nur als Randfigur - ***dies wollen wir ändern.***

Melde Dich unter: **Mitmachen@LebenswertesMuch.de**
wenn Du Dich für Much engagieren willst, oder folge uns
auf Instagram unter: **[LebenswertesMUCH](#)**

tolles Kunstprojekt. Die kleinen potenziellen Künstler:innen wurden angehalten Spielsachen, die aussortiert werden sollten, zu sammeln. Diese gesammelten Spielsachen wurden in Zusammenarbeit mit der Mucher Künstlerin Birgit Leinemann zu Kunstwerken gestaltet. Es wurde gewerkelt, ausgerichtet, geklebt, bemalt und zum guten Schluss ausgestellt, bevor man das Kunstwerk mit nach Hause nahm. In Zeiten von Corona sind Ausstellungen nicht einfach zu organisieren. Aber da in der Kindertagesstätte ehemals strenge Regeln herrschen, entschied man sich kurzfristig die Ausstellung in den Außenbereich zu legen. Das Wetter hat mitgespielt und Eltern und Angehörige hatten die Möglichkeit die Ausstellung zu besuchen.

Nicht nur die fertigen Objekte sind als Erfolg zu verbuchen, sondern

vor allem das Gefühl, dass Dinge auf dem ersten Blick vielleicht nicht mehr das erfüllen, wofür sie einmal gedacht waren, sondern einer ganz neuen Bestimmung zugeführt werden können – hier mit dem Mittel der Kunst. Diese Idee forderte nicht nur den wochenlangen Einsatz aller Beteiligten, sondern es war auch Geld von Nöten um das Projekt umzusetzen. Das Konzept begeisterte Hans-Willi Schlimbach und Wolfgang Knipp, die Vorsitzenden der Stiftung Much. Die Stiftung Much fördert in der Gemeinde Projekte die Hilfe zur Selbsthilfe anregen, zwischenmenschliche Grenzen überwinden, bei jungen Menschen Talente entfalten, Präventive und integrative Angebote in der Kinder und Jugendarbeit unterstützen, um nur einige zu nennen. Alle in e 2020 hat die Stiftung Much Projekte für über 10.000 € gefördert, dieses



Jahr war auch die Kindertagesstätte Regenbogen in Marienfeld dabei. Ein dickes Dankeschön an dieser Stelle und wer mehr über die Stiftung Much wissen möchte, oder die Ziele unterstützen, findet mehr Informationen unter: www.StiftungMuch.de

Kurzes Gespräch von Besucher zu Künstler. **Vater:** „Ihr habt ja tolle Objekte hier gemacht.“ **Sohn:** „Ja“ **Vater:** „Was ist denn Dein Projekt?“ **Sohn:** „Gelb!“ oder wie Paul Klee so treffend gesagt hat: „Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.“ Was kann sichtbarer sein als ein komplettes gelbes Kunstobjekt... :-)




Foto oben:

In der Kunstausstellung

Foto links:

“Gelb“

 & Fotos: O. M. Kaptein



Honscheid

Glas- und Fenstertechnik

Find us on 



www.honscheid.de



Angenehm und geschützt wohnen
mit Sonnen- und Insektenschutzsystemen von Honscheid

Honscheid
Glas- und Fenstertechnik
GmbH

Eitorfer Straße 4 -12
53809 Ruppichteroth
fenstertechnik@honscheid.de

Telefon 02295 5095

- Raffstores und Rollläden
- Textilscreens und Plissees
- Insektenschutzsysteme
- Fenster und Türen aus Holz, Alu und Kunststoff
- Innentüren
- Garagentore
- Verglasungen
- Rundum-Service

roma

ROLLLÄDEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

**INSEKTEN
SCHUTZ**

NEFER

Erdbeere - Süße Früchtchen

Tipps und wissenswertes über die beliebte Sommerfrucht



*Bis Ende September sollte die Erdbeere im Garten gepflanzt sein
Foto: PublicDomainPictures*

Die Erdbeere (Fragaria) ist nach Äpfeln und Bananen die beliebteste Obstsorte in Deutschland. Erdbeeren sind eine Gattung aus der Familie der Rosengewächse und sind schon seit dem Steinzeitalter fester Bestandteil menschlicher Ernährung.

Doch erst im 18. Jahrhundert setzte mit der Einführung amerikanischer Arten der Siegeszug der Gartenerdbeere ein – heute gibt es bis zu 1000 verschiedene Sorten. Zunächst in Nordfrankreich und Holland kultiviert, verdrängte sie bald zunehmend auch in England und

Deutschland die vordem angebauten Arten und ist heute in zahlreichen Kultursorten weltweit handelsüblich. In Österreich und in Teilen des süddeutschen Raumes werden die besonders großfruchtigen Zuchtformen der Erdbeere auch kurz „Ananas“ genannt und so von der Walderdbeere unterschieden, während die eigentliche Ananas im Zuge dessen als „Hawaii-Ananas“ bezeichnet wird. So wird auch im Burgenländischen Wiesen, wo die Hauptanbauggebiete für Ostösterreich liegen, die Erdbeere als „Wiesener Ananas-Erdbeere“ unter den traditionellen Lebensmitteln geführt. Erdbeeren gelten aufgrund ihrer Inhaltsstoffe als besonders während der Schwangerschaft geeignetes Nahrungsmittel. Verspürt eine Frau einen Heißhunger auf Erdbeeren, wird dies daher in Frankreich als Indiz für eine mögliche Schwangerschaft verstanden.

Übrigens: Aus rein botanischer Perspektive gehört die Erdbeere nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. Die heutige Gartenerdbeere wird zumeist roh gegessen oder zu süßen Speisen wie Eis, Konfitüre oder Fruchtjoghurt verarbeitet. Bei einem Verzehr von 100g rohen

Erdbeeren nimmt man nur 32 Kilokalorien zu sich (89,77g Wasser; 5,5g Kohlenhydrate; 2g Ballaststoffe; 0,5g Mineralstoffe; 0,82g Eiweiß und lediglich 0,4g Fett). Der hohe Wasseranteil macht die Erdbeere zu einer idealen, leichten Sommerfrucht. Sie liefert aber auch viele wichtige Vitamine: Vitamin B1, B2, B6, C und Folsäure.

Rezeptidee: Nicht nur aus getrockneten Erdbeeren kann man einen schmackhaften Tee zubereiten, auch frische Erdbeerblätter eignen sich für einen gesunden Haustee (*der natürlich bei weitem nicht so fruchtig nach Erdbeeren schmeckt*). Lassen Sie Tee aus getrockneten Erdbeeren etwas länger ziehen (*ca. 15 Minuten*), damit sich der volle Geschmack entfalten kann!

Übrigens: Erdbeeren sollte man nur bis spätestens September pflanzen. Denn in der Zeit vom Pflanzen bis zum ersten Frost wird die Blütenanlage für die Ernte im Folgejahr gebildet. Je kürzer diese Zeit ist, desto weniger Ertrag ist zu erwarten – optimaler Zeitpunkt zum Anpflanzen ist Anfang August.

✍ Kneipp-Bund



by
BREUNING
since 1927

★ Kostenloser Versand

bäumler
Uhrmacher und Juwelier

HOME

SHOP ▾

WERKSTATT ▾

Schaufenster

Reparaturen • Anfertigung • Instandsetzung • Eigene Meisterwerkstatt im Haus
Bahnhofstraße 10 • 53773 Hennef • Tel.: 0 22 42 / 25 24 • juwelier-baeumer.de



Schluss mit langweiligen Bike-Selfies, es kann wieder gemeinsam geradelt werden.

Foto: O. M. Kaptein

Das Jahr ist bereits zur Hälfte vorbei, aber die Wenigsten blicken den vergangenen Tagen mit Wehmut hinterher. Für die Meisten bedeuteten diese Tage eine mehr oder weniger isolierte Existenz, mit wenig Besuch, wenig Freunden und noch weniger Aktivitäten im Verein – so war es auch im Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. Da jedoch, dank Imp-



Termine - Es regt sich was!

Mit den warmen Tagen und fallenden Inzidenzzahlen finden die ersten Kurse wieder statt...

fung und vorsichtigem Umgang mit der Situation, die Inzidenzzahlen so weit gefallen sind, dass eine leichte Lockerung möglich ist, bieten wir jetzt auch wieder einen Teil unserer Kurse an.

Um den normalen Vereinsbetrieb wieder aufnehmen zu können ist es noch zu früh, aber alles was im Außenbereich umgesetzt werden kann setzen wir auch wieder um. Vor dem Hintergrund der weiter sinkenden regionalen und landesweiten Inzidenzzahlen wurde eine neue Coronaschutzverordnung erlassen, welche am 05.06.2021 in Kraft trat. Darin sind viele Verbesserungen für den Sport aufgegriffen worden. Weitere Informationen rund um Sport und Corona finden Sie auf der Internetseite: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/nrw-beschliesst-weitreichende-lockerungen-fuer-den-sport
In welcher der drei Inzidenzstufen sich die einzelnen

Kreise und Städte in NRW befinden, wird regelmäßig auf den Seiten des Gesundheitsministeriums www.mags.nrw veröffentlicht.

Über unsere Internetseite (www.Kneipp-Verein-Much.de), finden Sie Verlinkungen zu den einzelnen Seiten der Kurse Boule, Nordic Walking und Radsportfreude Much, mit entsprechenden Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen. Auf Instagram ([kneippvereinmuch](https://www.instagram.com/kneippvereinmuch)) und facebook ([Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.](https://www.facebook.com/KneippVereinMuchUmgebung)), informieren wir ebenso über den aktuellen Stand. Teilnehmer die sich bereits in die WhatsApp Gruppen Boule, Radsportfreunde (*Di. & Do., E-MTB/Gravel, oder Sonntag*), Nordic Walking, Kneipp Anwendungen und Tanz & Bewegung eingetragen haben werden umgehend informiert. Wer noch nicht eingetragen ist, der kann eine WahtsApp an: **0162 / 63 277 38** senden, mit den entsprechenden Wunschgruppen.

Foto links:
Auf den gemeinsamen Touren gibt es wieder reichlich Neues zu entdecken.

✍️ & Fotos: O. M. Kaptein



Wir wünschen einen
tollen Schulstart!

LVM-Versicherungsagentur
Roger Westenhöfer

Zeithstr. 124
53819 Neunkirchen-
Seelscheid
Telefon 02247 6745
<https://westenhoefervm.de>

LVM
VERSICHERUNG



Entfalten Sie sich lieber bei uns!

Zur Verstärkung unseres Teams im AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster suchen wir Sie (m/w/d), in Voll- und Teilzeit, als engagierte

◆ Pflegefachkraft

Wir bieten Ihnen ein ausgezeichnetes Arbeitsklima in einem tollen Team, sowie zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Kommen Sie zu uns und überzeugen Sie sich von AZURIT als attraktivem Arbeitgeber!

AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster

Hausleitung Christine Kaufmann · Klosterstraße 6 · 53804 Much
Telefon 02245 600079-03 · E-Mail szalteskloster@azurit-gruppe.de
www.azurit-hansa-karriere.de



Seit 200 Jahren wird erfolgreich die Philosophie von Sebastian Kneipp angewendet.
Foto: Essentiell

„Nasse Strümpfe“ & „Kalter Knieguss“ *Kneipp Anwendungen für Ihr Wohlbefinden*

Heute stellen wir Ihnen zwei Kneipp-Anwendungen vor, die Ihr Wohlbefinden mit einfachen Mitteln steigern.

Jeder wünscht sich tiefen erholsamen Schlaf. Und doch scheint es gerade dann am schwierigsten zu sein, wenn man es am meisten braucht: in Krisen, nach Trauerfällen, in Stresszeiten. Schlafstörungen haben viele Ursachen, behandeln lassen sich jedoch eher die Symptome. Denn Unruhe ist nicht nur Ausdruck inneren Unfriedens, sondern selbst wiederum ein Verstärker für die Probleme. Eine chemiefreie Methode zur Beruhigung fand in der Behandlung von Pfarrer Sebastian Kneipp Anwendung, ein schlichtes Kleidungsstück: nasse Strümpfe. Was zunächst etwas befremdlich klingt, ist ein unter Kneipp-Freunden beliebtes Hausmittel. Es stärkt die Venen, beruhigt die Körpersysteme und fördert den Schlaf. Sie brauchen ein Paar Leinensocken, die bis zu den Knien gehen oder noch etwas länger sein können, und ein

Paar etwas längere Überstrümpfe aus Wolle, sowie eine Unterlage, um das Bett zu schonen. Ziehen Sie die Leinenstrümpfe an, nachdem Sie sie in kaltes Wasser getaucht und dann ausgedrückt haben. Nun ziehen Sie die Wollstrümpfe darüber und lassen alles so lange an, wie es Ihnen angenehm ist – wenn Sie wollen, die ganze Nacht. Die Füße müssen vorher warm sein, z.B. durch Bewegung oder einen kleinen Abendspaziergang.

Wichtiger Hinweis:

Die nassen Strümpfe sind nicht geeignet für Frierende, während der Periode oder bei Harnwegsinfekten. Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Sebastian Kneipp nannte den Knieguss einen „besonderen Freund“ der Füße, weil er die Durchblutung bis in die Zehen hinein fördert und den gesamten Körper kräftigt und stärkt. Auch Beschwerden durch Durchblutungsstörungen, „schwere Füße“ z.B. bei Krampfadern, oder Schulstress bei Lehrern und Schülern bekommen mit dieser Kneipp-schen Methode einen ernstzu-

nehmenden Gegner. Davon abgesehen ist der Knieguss eine Wohltat nach einem langen heißen Tag, an dem man viel stehen musste. Tun Sie Ihren Venen etwas Gutes und helfen Sie überlasteten Füßen auf die Sprünge. Sie brauchen einen weichen Wasserstrahl, keinen spritzigen. Das Wasser soll die Haut ummanteln, nicht Druck ausüben. Sie nehmen kaltes Wasser, beginnen am rechten Fußrücken außen und führen den Wasserstrahl außen-hinten aufwärts bis eine Handbreit übers Knie, verweilen kurz (ca. 5 Sekunden) auf dieser Höhe. und lenken den Strahl vorne-innen am Unterschenkel herab wieder bis zum Fuß. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Wiederholen Sie das Begießen des rechten und linken Beines. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen.

Wichtig:

Kaltes Wasser nur auf warme Haut gießen. Nicht geeignet für Leute, die frieren, sowie bei Harnwegsinfekten, Monatsregel, Hexenschuss.

 Kneipp-Bund

*Wir lassen nichts
anbrennen!*

*Richtig vor Sonne schützen.
Fragen Sie das Experten-Team
Ihrer Bergischen Apotheke...*



Anja A. Urban

Bergische Apotheke

Hauptstraße 44 - 46 53804 Much Tel.: 0 22 45 / 14 98 www.Bergische-Apotheke-Much.de

Mo., Di., Do., Fr.: 8:00 - 18:30 Uhr Mi.: 8:00 - 13:00 Uhr Sa.: 9:00 - 13:00 Uhr



Bei Mensch und Tier ist Eisenkraut sehr beliebt.

Foto: Cally Lawson

Tag der Heilkräuter

Am Sonntag, 15. August 2021

Die Kräuterweihe gehört zu den volkstümlichen Bräuchen der römisch-katholischen Kirche. Dieser Brauch ist schon seit dem 9. Jahrhundert bekannt. Dabei werden am Hochfest Mariä Himmelfahrt am 15. August Kräuter zu einem Strauß gebunden und mit zur Kirche gebracht. Dort werden diese im Gottesdienst oder im Anschluss daran vom Priester gesegnet. Wir stellen zum „Tag der Heilkräuter“ mit Eisenkraut und Brennnessel zwei Heilkräuter vor.

Eisenkraut Seine Zweitnamen – Sagen- oder Druidenkraut – deuten es an: Das Eisenkraut (*verbena officinalis*) ist eine altbekannte Kultur- und Heilpflanze. Während sie in grauer Vorzeit jedoch so faszinierende Wirkungen zeitigte wie die Wiedererweckung eingeschlafener Liebe, verwendet der moderne Heilkundige sie lieber bei so langweiligen Alltagsvorkommnissen wie Husten oder Erkältung. Zwischen Juni und September geerntet, ergibt es einen sachdienlichen Tee. In erster Linie findet es heute in Kombinationspräparaten ge-

gen chronische oder akute Nasennebenhöhlenentzündung Verwendung; alleine ist es kaum gefragt. Viele Heilpflanzenfans trauen dem Eisenkraut jedoch ganz andere Einsatzgebiete zu und sind gar nicht so sicher, ob es speziell für die Nasennebenhöhlen so geeignet ist. Sie empfehlen es außerdem bei Beschwerden von Mund und Rachenschleimhaut über Infektionen der Atemwege wie Husten und Bronchitis, Asthma und Keuchhusten bis hin zu Schmerzen, Krämpfen, Erschöpfung, nervösen Störungen, Rheuma und chronischen Ekzemen. Ein Tee aus ein bis drei Teelöffeln Eisenkraut pro Tasse (5 Minuten ziehen lassen) soll den Stoffwechsel anregen und gegen Schlaflosigkeit und Nervenschwäche helfen.

Brennnessel „Die Brennnessel hat in der Tat für Kenner den größten Wert“, befand nicht erst Sebastian Kneipp. Er hing – wie auch die akademische Ärzteschaft seiner Zeit – noch der Vorstellung von der „Blutreinigung“ an. Auch wenn wir heute die antike Säftelehre nicht mehr so vertreten und eher sagen würden, die Brennnessel rege den Stoffwechsel und besonders die Nierenfunktion an: Die Wirkung ist jedenfalls gesund, auch vorbeugend beispielsweise für Nierengrieff. Medizinisch verwendet man überwiegend Blätter oder

Wurzeln der großen Sorte. Die Blätter enthalten Mineralsalze wie Kalium, Kalzium und Kieselsäure. Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe der Blätter erhöht den Harnfluss, schwemmt Ödeme aus und soll die Ausscheidung von Harnsäure fördern. Sie enthält entzündungshemmende Stoffe und lindert daher rheumatischer Beschwerden. Vitamine und Spurenelemente sollen allgemein das Immunsystem stärken. Die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung der Wurzeln macht die Brennnessel zu einem anerkannten Naturheilmittel bei Prostatabeschwerden. Brennnesseln werden üblicherweise als Tee, Tabletten oder Frischpflanzensaft angewendet. So braut man den Tee: Zwei Teelöffel getrocknete Brennnesselblätter oder -wurzel mit kochendem Wasser übergießen, kurz aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen. Oder sechs 20 Zentimeter lange frische Triebe mit einem Liter Wasser kurz aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Übrigens: Friseur/-innen empfehlen die Brennnessel zur Pflege der Kopfhaut bei fettigem Haar und Schuppen. Wer eine richtige sechswöchige Kur mit Brennnesseltee macht, wird ebenfalls den Wellness- und Verschönerungseffekt auf das Haar entdecken.

✍ Kneipp-Bund.

Vom Feld direkt zu Ihnen



Die Hofkiste

Biolandhof Hüsgen

frisch · regional · bio

Seit über 40 Jahren bauen wir Gärtner der Bioland Gärtnerei Hüsgen auf den Sieghöhen über 50 verschiedene Obst- und Gemüsesorten nach den Bioland-Richtlinien für Sie an.

Unsere Schwerpunkte liegen auf frischem Gemüse und Obst, saisonalen Salaten und Kräutern. Daneben bieten wir Ihnen ein nahezu komplettes Naturkost-Sortiment.

Alles, was in unserer Gärtnerei angebaut und täglich frisch geerntet wird, können Sie sich aussuchen, bestellen und einfach liefern lassen.

Frischer geht es nur aus dem eigenen Garten!

02248 4076

bioland-huesgen.de

Bioland



Die Hofkiste

Biolandhof Hüsgen

Ihre Immobilienprofis für Lohmar, Much, Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichteroth

Gerne unterstützen wir Sie beim Erwerb oder Verkauf Ihrer Immobilie:
Kompetent, zügig und marktgerecht. www.vrbankimmobilien.de



Ulrich Piel

Joachim Kulbach

Kim Radermacher

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihre Ansprechpartner:

Joachim Kulbach
Telefon: 02295 9205-42
joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de

Ulrich Piel
Telefon: 02241 496-1422
ulrich.piel@vrbankimmobilien.de

Kim Radermacher
Telefon: 02241 496-1426
kim.radermacher@vrbankimmobilien.de



**VR-Bank Rhein-Sieg
Immobilien GmbH**