

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Dezember 1999

Programm 2000

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
Registergericht: Freiburg, Vereinsregister Nr. 1141 - Steuernr.: 07036/18607 Freiburg Land

1. Vorsitzender: Thomas Huber, 79199 Kirchzarten, In den Aumatten 17, Tel./Fax: 07661-980379
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de> - eMail: info@kneippverein-kirchzarten.de

Liebe Kneippfreunde!

Dezember 1999

Der Vorstand mit den Beiräten hat für das Jahr 2000 wieder ein Programm zusammengestellt. Wir hoffen, daß wir Ihre Interessen getroffen haben. Die einzelnen Programmpunkte entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

Zur Hauptversammlung am Samstag, dem 29.01.2000, möchte ich Sie herzlich einladen. Die Tagesordnung ist unten angeführt. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen.

Die Suche nach einem Nachfolger für das Amt des 1. Vorsitzenden war auch dieses Jahr erfolglos. Vielleicht haben wir auch nur die falschen Mitglieder angesprochen?. Sollten Sie sich vorstellen können den Kneipp-Verein zu leiten, so melden Sie sich doch bitte bei uns. Sie werden auch von einer guten Mannschaft unterstützt.

Im Juli 1998 hat sich der Kneipp-Verein dem Wassertretbecken am Giersberg angenommen. Seither wird zweimal wöchentlich von Herrn Franz Strecker das Wassertretbecken, das Armbecken und die Anlage gereinigt und in Schuß gehalten. Zu unserer Freude wird das Wassertretbecken seither immer stärker genutzt. Deshalb haben wir uns entschlossen die Reinigung weiterzuführen und danken Herrn Strecker herzlich dafür.

Der Kneipp-Verein hat im Sommer eine weitere Bank gekauft und am Wassertretbecken aufstellen lassen. Damit dürfte den "Wassertretern" jetzt genügend Sitzgelegenheiten zur Verfügung stehen.

Die bestellten Kneipp-Jahreskalender 2000 können bei uns abgeholt werden. Interessenten für den Kneipp-Jahreskalender 2001 möchten sich bitte bei mir bis zum 1. November 2000 melden. Der Preis liegt wahrscheinlich bei DM 8.00.

Es war bisher ein sehr schöner Brauch, daß die Kneipp-Mitglieder, die ein Geburtstagsjubiläum hatten einen schriftlichen Geburtstagsgruß vom Kneipp-Verein erhielten. Anfang des Jahres hat Frau Jung dieses Amt übernommen. An dieser Stelle möchten wir Ihr dafür herzlich danken.

Unsere Wandergruppe wurde seit 3 Jahren mit viel Engagement von Frau Kiefer geführt. Zu unserem Bedauern steht Frau Kiefer nicht weiter zur Verfügung. Wir möchten Frau Kiefer an dieser Stelle herzlich Dank sagen.

Wir würden diese Wandergruppe gerne erhalten. Dafür benötigen wir jemanden der die Organisation der Wanderungen übernimmt. Sollten Sie daran Interesse haben so melden Sie sich doch Bitte beim Vorstand.

Der Bezug der "Kneipp-Blätter" ist für jedes Mitglied im Mitgliedsbeitrag enthalten. Wir werden den Mitgliedsbeitrag auch weiterhin stabil halten, obwohl die "Kneipp-Blätter" für den Verein ab 01.01.2000 um 11% teurer werden.

Nur zur Erinnerung: Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitglieder nach wie vor DM 38,40 und für Ehepaare DM 46,80. Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Mitgliedsbeitrag am 01.03.2000 per Lastschrift eingezogen. Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum 01.03.2000 auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Kirchzarten zu überweisen.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfülltes neues Jahr und grüßen Sie im Namen des Vorstandes und der Beiräte

Nachfolgend sind die Telefonnummern unseres Vorstandes aufgeführt für den Fall, daß Sie mit uns in Kontakt treten wollen.

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Herr Thomas Huber	07661-980379
	Maria-Theresia-Str. 8	
	79199 Kirchzarten	
2. Vorsitzender:	Herr Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführer:	Herr Jürgen Binder	07661-3514
Schatzmeisterin:	Frau Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Frau Hedwig Lück	07661-2349
	Frau Rita Schöttle	07661-1459
	Frau Dorothee Schumacher	07661-61519
	Frau Schlecht	07661-627263
Rechnungsprüfer:	Herr Erwin Bank	
	Herr Albrecht Schöttle	

Jahresprogramm 2000 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Vortrag: "Die grüne Hausapotheke", Frau Bühring

22.02.2000, Dienstag, 19³⁰ Uhr

In unseren Gärten wachsen viele Kräuter, die mehr sind als aromatische Würze: sie enthalten eine Vielzahl von Heilkräften. Ob uns Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder Erkältungserkrankungen plagen, ob wir etwas zur Beruhigung, zur Kreislaufunterstützung oder für die Frühjahrskur wünschen - gegen vieles ist ein Kraut gewachsen. Aus der Fülle der heilenden Pflanzen erfahren Sie hier etwas über deren Heilwirkung und wie Sie sich eine Art "Hausapotheke" zusammenstellen können und natürlich kommen die Geschichte(n) und Mythen der Pflanzen nicht zu kurz.

Vortrag: "Ernährungsempfehlungen bei ernährungsabhängigen Erkrankungen im Besonderen bei Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.", Frau Dr. Bauer

18.03.2000, Samstag, 16⁰⁰ Uhr

Ernährungsgewohnheiten spielen eine Schlüsselrolle sowohl bei der Vorbeugung als auch der Therapie von ernährungsabhängigen Erkrankungen. Neben dem Übergewicht und dem Bluthochdruck sind auch der Diabetes (Zuckerkrankheit) und die Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Cholesterin- und Fettwerte im Blut) Krankheiten, die mit einer "richtigen" Ernährung und verbesserten Lebensgewohnheiten behandelt werden müssen.

Rund 4 Mio. Menschen sind in Deutschland von der Zuckerkrankheit betroffen. Bei konsequenter Behandlung lassen sich Komplikationen vermeiden. Voraussetzung ist allerdings, daß die Patienten ausreichend informiert und bei Insulingabe ausreichend geschult sind. Noch mehr Patienten haben zu hohe Cholesterin- und Fettwerte in ihrem Blut und eine Senkung in den Normalbereich spielt für die Reduzierung des Herzinfarkt Risikos eine entscheidende Rolle. Auch hier kann die Ernährung ihren Beitrag leisten. Diskutiert wird eine mediterrane Kost, die neben gesundheitlichen Aspekten auch den Genußwert des Essens nicht vergißt.

Wertvolle Tipps zur Behandlung ernährungsabhängiger Erkrankungen wird diese Veranstaltung geben.

Vortrag: "Sauer macht nicht immer lustig", Frau Holzer04.04.2000, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Die chronische Übersäuerung des Körpers, das unterschätzte Gesundheitsrisiko - Stoffwechselkrankheiten werden begünstigt. Rosemarie Holzer Gesundheits- und Ernährungspraktikerin aus Königfeld im Schwarzwald referiert über die latente Acidose (Übersäuerung) und was man dagegen tun kann. Das Verhältnis von Säuren und Basen in den Körperflüssigkeiten spielt für unseren Organismus, unsere Vitalität, unser Wohlbefinden und nicht zuletzt für unsere Schönheit eine wichtige Rolle. Gesund und vital durch Entsäuerung. Ein Weg zum Wohlbefinden. Rosemarie Holzer erzählt aus ihrer jahrzentenlangen Praxis mit Gruppen von Kindern und Erwachsenen. Als Begründerin der Acidose Region Baden leitet sie Kurse mit dem Schwerpunkt Basenüberschüssige Ernährung - Erlernen von Entsäuerungsmassagen nach Dr. R. Collier - Erlernen von Bewegungstechniken wie Kneipp-Anwendungen und Suseng (das kämpfende Wasser). Sie wird uns an diesem Vortragsabend ein breites Spektrum ihrer Arbeit praktisch und theoretisch vermitteln. Dem Einzelnen die Möglichkeit geben individuelle Fragen zu stellen.

Vortrag: "Das gute Gespräch - Die beste Medizin: Für sich selbst, - für den Mitmenschen", Herr Dr. Köster02.05.2000, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Die rauhe Wirklichkeit im Umgang mit der Macht des Wortes alarmiert: Über die Hälfte aller Partnerschaftsabbrüche, Ehescheidungen, seelischer Zusammenbrüche am Arbeitsplatz (mit Arbeitsunfähigkeit durch "Mobbing") entspringen aus dem Mißbrauch der Macht des Wortes, aus der Unfähigkeit, Konflikte zu lösen. Hier liegen zugleich auch wichtige Wegbereitungen in seelischer Krankheit: Von der "Nervosität", der Schlafstörung, über die psychosomatische Krankheit, Depressionen, bis zur Abhängigkeit von Tranquilizern, Alkohol, Drogen. Medikamente können hier nicht helfen, sondern nur das, was zuvor fehlte: Die befreiende Macht des Wortes im guten Gespräch - dem wichtigsten Arzneimittel für den Menschen in seelischer Not, - mit einer Chance für jedermann: Das helfende, das heilende Gespräch ist lernbar!

Vortrag: "Umweltgifte im Kinderzimmer", Herr Dr. Weiers30.05.2000, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Im Kinderzimmer als auch in der Wohnung treffen wir auf Stoffe die unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Dabei unterscheidet man Stoffe wie Hausstaub, Tierhaare und Schimmelpilze, die die Menschen schon seit langer Zeit begleiten gegenüber moderneren Stoffen wie Formaldehyd, Lindan und Polychloriertebiphenyle. Beide Stoffgruppen können Allergien und Krankheiten auslösen. In diesem Vortrag erfahren wir, warum manche Stoffe Allergien auslösen können und warum andere direkt in eine Krankheit führen. Es wird auch erklärt, warum man beim Auftreten von bestimmten Symptomen an obige Stoffe als

Krankheitsursache denken soll. Am Besten ist es natürlich, wenn man versucht, solche krankmachenden Stoffe erst gar nicht in sein Zimmer zu lassen.

Vortrag: "Kneipp für Einsteiger-Wasser und andere Wohltaten", Frau Schumacher

17.10.2000, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Auch "Kneippen" will gelernt sein! Erfahren Sie den richtigen Gebrauch des Wassers mit den entsprechenden Techniken. Sebastian Kneipp hat ein umfangreiches Programm verschiedener Wasseranwendungen entwickelt, welches in Wechselwirkung mit den übrigen "Säulen der Gesundheit" wie Ernährung Bewegung Pflanzkunde und Ordnungslehre ein vollkommenes System zur Gesundheitsvorsorge und Behandlung des ganzen Menschen darstellt.

Vortrag: "Arthrose: Ursache und Entstehung, Therapiemöglichkeiten",

Herr Dr. Schroeder

11.11.2000, Samstag, 16⁰⁰ Uhr

Starke Belastungen und Fehlstellungen von Gelenken, sei es von Geburt an oder durch spätere Veränderungen, können zu einer übermäßigen Abnutzung der Gelenkstrukturen führen. Die so wichtige Knorpelschicht im Gelenkinneren, die nur durch richtige Be- und Entlastung erhalten bleibt, verliert dadurch ihre glatte, elastische Oberfläche. Sie wird nicht mehr richtig ernährt. Schmerzen in der Bewegung und Knorpelabbau sind die Folgen. Der Kreislauf Schmerz - weniger Bewegung, weniger Bewegung - Knorpelabbau beginnt.

Gibt es überhaupt wirksame Behandlungsmöglichkeiten, die auf diesen Veränderungsprozeß Einfluß nehmen können? Wenn ja, welche Therapieformen sind hilfreich und welchen Einfluß hat der Sport bei dieser Erkrankung? Gibt es vorbeugende Maßnahmen? Diese und viele andere Fragen wird der Arzt für orthopädische Sportmedizin, Dr. Christian Schroeder beantworten.

Kräuterführung mit Frau Schlecht

27.05.2000, Samstag, 15⁰⁰ Uhr

Schätze, die uns helfen Leib und Seele zu stärken, wachsen rings um uns. Was wir täglich mit Füßen treten kann zum Heilkraut werden, wenn wir es zu achten und zu nutzen lernen. Dazu möchte dieser Kräuterspaziergang in den Kneippgarten einladen.

Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig mit Frau Schumacher

20.06., 06.07., 25.07. und 17.08.2000:

An praktischen Beispielen wird Armbad oder Wassertreten demonstriert. Gesundheitstrainerin Frau D. Schumacher erklärt die richtige Anwendung der Kneipp'schen Wassertherapie und deren Wirkung auf den Organismus.

Treffpunkt: 10⁰⁰ Uhr bzw. 18⁰⁰ Uhr an der Sportgaststätte. Von dort aus gehen wir gemeinsam zur Kneipp-Anlage am Giersberg. Dauer ca. 1 Stunde.

Kurs: "Ganzheitliches Gedächtnistraining" mit Frau Schumacher

Im Frühjahr und im Herbst beginnen jeweils wieder unsere bewährten Kurse mit Gedächtnistraining. Es ist längst wissenschaftlich belegte Tatsache, daß man mit gezieltem Gedächtnistraining einem Absinken der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter vorbeugen kann. Die Wahrnehmung verstärkt sich, der Mensch ist aufgeschlossener und kontaktfreudiger und er erlebt Alter nicht mehr als Verlust sondern als Chance.

Die Gruppen sind jetzt so organisiert, daß Neueinsteiger und bereits Erfahrene miteinander trainieren können. In heiterer Atmosphäre wird der ganze Mensch, nicht nur einzelne Funktionen seines Gehirns einbezogen. Durch die Vielfalt der Übungen ergibt sich eine Wechselwirkung zwischen geistigen, körperlichen und seelischen Funktionen.

Exkursion ins Liliental am Kaiserstuhl

12.05.2000, Freitag, 13⁰⁰ Uhr, Fahrpreis DM 22.-

Anmeldung und Abfahrt bei Hummel in der Löwenstraße

Wir bekommen eine Führung in der forstlichen Versuchsanstalt (ca. 2 Stunden).. Hier erhalten wir in einer reizvollen Landschaft einen Einblick in die Pflanzenwelt von Mammutbäumen bis zu den Orchideen. Ein Schwerpunkt der Versuchsanstalt ist die Prüfung der Standorttauglichkeit, das Wachstumsverhalten und die Vermehrung von Pflanzen.

Im Anschluß an die Führung kann sich jeder nach belieben in der Gaststätte Lilienhof stärken.

Die Fahrt findet nur statt wenn sich bis zum 17.04.2000 mindestens 32 Teilnehmer gefunden haben.

Tagesfahrt zum Goetheanum in Dornach

08.07.2000, Samstag

Zeitpunkt und Ort der Abfahrt wird noch bekanntgegeben.

Das Hauptziel des Jahresausflugs führt uns zum "Goetheanum" in Dornach, dem geistigen Zentrum der Anthroposophischen Gesellschaft.

Heute möchte ich Sie auch auf die Kurse aufmerksam machen, die im Rahmen des Kneipp-Vereins stattfinden.

Kurse/Gruppen:

Venen- und Beingymnastik	Montag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Altenheim
Osteoporose-Gymnastik	Donnerstag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Altenheim
Beckenbodengymnastik	Donnerstag,	10 ¹⁰ - 11 ¹⁰ Uhr	Altenheim
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Seniorengymnastik	Donnerstag,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Kirchzarten Grundschule

Leitung: Frau Lück (Telefon: 07661-2349)

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Dienstag, 10³⁰ - 12⁰⁰ Uhr Evangelisches Gemeindezentrum in
Kirchzarten, Clubraum

Kurs beginn: 29.02.2000, Dauer: 10 Stunden

Kurs beginn: 10.10.2000, Dauer: 10 Stunden

Leitung: Frau Schumacher (Telefon: 07661-61519)

Der Inhalt dieses Kurses ist weiter oben unter "Ganzheitliches Gedächtnistraining" beschrieben.

Informieren und anmelden können Sie sich bei der Spielleiterin Frau Schumacher, Tel.: 07661-61519.

Kräutergarten

Leitung: Frau Eva-Maria Schlecht (Telefon: 07661-627263)

Frau Schlecht betreut den Kräutergarten. Über eine tatkräftige Mithilfe würde sie sich sehr freuen. Jeder kann dabei Freude haben und etwas dazu lernen.

Wer an einem oder an mehreren Kursen teilnehmen möchte, melde sich bitte bei der jeweiligen Kursleiterin an.

Vereinsjubilare 2000 - Mitglied im Kneipp-Verein

50 Jahre

Jobst Annemarie

40 Jahre

Schweizer Oskar
Zipfel Josef

Schweizer Rosa

35 Jahre

Hauser Irma

Meder Alfons

20 Jahre

Mieroff Ilse
Rinklin Wilhelm
Schlegel Hermine
Schlegel Siegfried
Schöttle Albrecht
Zipfel Maria
Bolz Elsa
Birkenmeier JohannaMieroff Rolf
Schlegel Angelika
Schlegel Otmar
Schneckenburger Frida
Schöttle Rita
Zipfel Erich
Gierth Brunhilde
Birkenmeier Klaus

15 Jahre

Binder Jürgen
Hofmeier Meta
von Oppen Georg
Kern FranzBinder Regine
Pfister Rosa
von Oppen Iris
Thonhauser Angelika

10 Jahre

Eismann Christa
Dahl Maria
Großkreuz Renate
Hirsch IngeburgOsterer Hedwig
Dahl Rolf
Meyer Vera

5 Jahre

Sambeth Gertrud
Henkel Uwe

Waldvogel Bertel

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 29.01.2000, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. A. Wahl des 1. Vorsitzenden
B. Wahl der Schriftführerin
8. Schriftliche Anträge
9. Verschiedenes - Anregungen - Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

und zur

Hauptversammlung am 0 30.2.2001, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Wahlen (sofern erforderlich)
8. Schriftliche Anträge
9. Verschiedenes - Anregungen - Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

Für Notizen

Jahresprogramm 2000 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

29.01.2000	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung
22.02.2000	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Bühring "Die grüne Hausapotheke"
18.03.2000	Samstag	16 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Bauer "Ernährungsempfehlungen bei ernährungsabhängigen Erkrankungen im Besonderen bei Diabetes und Fettstoffwechselstörungen."
04.04.2000	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Holzer "Sauer macht nicht immer lustig"
02.05.2000	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Köster "Das gute Gespräch - Die beste Medizin: Für sich selbst, - für den Mitmenschen",
12.05.2000	Freitag	13 ⁰⁰ Uhr	Ausflug Liliental/Kaiserstuhl
27.05.2000	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Kräuterführung mit Frau Schlecht Treffpunkt: Kräutergarten
30.05.2000	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Weiers "Umweltgifte im Kinderzimmer"
20.06.2000	Dienstag	18 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
06.07.2000	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
08.07.2000	Samstag		Tagesfahrt zum Goetheanum in Dornach bei Basel
25.07.2000	Dienstag	18 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
17.08.2000	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
17.10.2000	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Schumacher "Kneipp für Einsteiger - Wasser und andere Wohltaten"
11.11.2000	Samstag	16 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Schroeder "Arthrose: Ursache und Entstehung, Therapiemöglichkeiten",
10.12.2000	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier
03.02.2001	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten statt