

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!



Dezember 2014

Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.

Sebastian Kneipp

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
IBAN: DE80680510040005000880, BIC: SOLADES1HSW
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 2014

wieder neigt sich ein Jahr zu Ende und wir sehen einem neuen Jahr entgegen, das uns hoffentlich viel Freude, Gesundheit und Glück bereiten wird.

Auch für das Jahr 2015 hat der Vorstand zusammen mit den Beiräten ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse getroffen haben und wir würden uns freuen wenn wir Sie bei den Vorträgen oder Kursen begrüßen dürften. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Themen die Sie interessieren könnten. Sie können uns jederzeit einen Tipp geben.

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Programmpunkte und Kurse erläutert und auf der letzten Seite finden Sie eine Übersicht über unsere Veranstaltungen. Im Internet finden Sie das Programm, Aktuelles und vieles mehr. Schauen Sie doch mal unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de> vorbei.

Wir haben für Sie aus dem Programm der Volkshochschule Kirchzarten einige Veranstaltungen ausgewählt von denen wir glauben, dass diese für Sie von Interesse sein könnten. Die Hinweise finden Sie auf den vorletzten Seiten.

Wir würden Sie vor einem Vortrag, Ausflug oder sonstigen Veranstaltung gerne per eMail nochmals über diesen Termin informieren. Damit wir Sie anschreiben können benötigen wir Ihre eMail-Adresse. Bitte schicken Sie uns eine eMail, info@kneippverein-kirchzarten.de, mit dem Betreff „Infomail“.

Wie Sie wissen werden unsere Veranstaltungen in den Mitteilungsblättern der Gemeinden, im Dreisamtäler und in der Badischen Zeitung veröffentlicht. Damit diese Form von Werbung auch weiterhin erfolgen kann suchen wir jemanden der dies Koordiniert. D.h., es sind die Vorlagen termingerecht an die Redaktionen per eMail zu schicken. Bitte sprechen Sie einen der Vorstände an. Auch über einen Hinweis wen wir ansprechen könnten, wären wir dankbar.

Der Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen beträgt € 27,00 und für ein Ehepaar € 33,00.

x
x
x
x
x

Der Vorstand und die Beiräte wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfülltes neues Jahr.

Jahresprogramm 2015 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

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

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse.

Vortrag: „Prävention und Therapie von Diabetes durch richtige Ernährung“

Frau Dr. Silke Bauer, Dipl. Ökotrophologin

17.03.2015, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Es gilt heute als gesichert, dass die Ernährung - als Bestandteil einer gesunden Lebensweise - ein wichtiger Einflussfaktor zur Prävention und Therapie von Diabetes mellitus darstellt. Zuckerkrank sein und genussvoll essen stellt heute keinen Widerspruch mehr da. Im Rahmen dieses Vortrags von Frau Dr. Silke Bauer werden Sie viele praktische Tipps zur Umsetzung der Ernährungsempfehlungen in den Alltag mitnehmen.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Bluthochdruck- wie hilft die Ernährung bei der Therapie?“

Frau Ann-Kristin Knop, Ökotrophologin (M.Sc.)

14.04.2015, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Ein erhöhter Blutdruck verursacht keine Schmerzen und wird daher oft erst spät bemerkt oder auch zum Teil nicht ernst genug genommen. In Deutschland belegen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin die erste Stelle der Haupttodesursachen und sind für 3500 Krankenhausaufenthalte pro 100.000 Einwohner verantwortlich. Betroffen sind auch zunehmend ältere Frauen nach den Wechseljahren und somit kann bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht mehr von einer typischen Männerkrankheiten gesprochen werden. obwohl die Zahl der Betroffenen unter den Frauen nur mit einer zeitlichen Verschiebung um zehn Jahre nach hinten genauso brisant ist. Gerade ein erhöhter Blutdruck ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit, Nierenversagen und sogar Schlaganfall, da der erhöhte Druck die Organe in Ihrer Funktion beeinträchtigt.

Eine konsequente medikamentöse Therapie ist als sehr wichtige Säule in der Therapie zu nennen, die anderen wie Bewegung, Lebensstil und dass Ess- und Trinkverhalten unterstützen die Therapie erheblich. Welche Nahrungsinhaltsstoffe besonders dazu beitragen können, Ihren Blutdruck im wünschenswerten Bereich zu halten bzw. zu senken erfahren Sie an diesem Abend.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Honig ein kostbares und gesundes Geschenk der Natur“

Frau Annemarie Leinfelder, Imkermeisterin

05.05.2015, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Schon seit Jahrtausenden ist die heilende Wirkung von Honig bekannt. Honig hilft auf ganz natürliche Weise bei äußeren und inneren Erkrankungen. Neben dem wertvollen Honig können auch weitere Bienenerzeugnisse wie Pollen, Propolis, Gelée Royale und Wachs unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Neben diesen gesundheitsfördernden Einflüssen der Api-Therapie auf unseren Organismus darf aber die enorm wichtige Bestäubungsleistung der Honigbiene nicht vergessen werden. Bienen sind für uns Menschen, für die Natur und für eine gesunde Ernährung lebensnotwendig. Unsere Nahrungskette würde sich ohne Bienen grundlegend verändern. Über die Wirkkräfte aus dem Bienenvolk informiert Annemarie Leinfelder, Imkermeisterin, Stegen.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Sturzprophylaxe – Was kann ich tun?“

Frau Edith Zeisig, Physiotherapeutin

15.09.2015, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Wie können Sie Stürzen vorbeugen, die Ihr Leben dramatisch verändern könnten? Wie können Sie trotz zunehmenden Alters mobil und fit bleiben, Freude am Leben haben, ohne jeder Anti-aging-Welle hinterher zu hecheln? Ab wann, wie oft, wie lange, wie viel Training braucht es, um möglichst gesund zu bleiben und aktiv am Leben teilzuhaben? Wieviel Aufwand, wieviel Energie, wieviel Geld kostet es? Mit praktischen Übungen, Tipps, Informationen und speziellen Kniffen aus der chinesischen Medizin können Sie sofort noch am gleichen Abend Ihr persönliches Trainingsprogramm beginnen.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Nahrungsergänzungsmittel bei chronischen Erkrankungen – was ist sinnvoll?“

Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin, Heilpraktikerin

13.10.2015, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Bei chronischen Erkrankungen haben viele Menschen das Bedürfnis, zusätzlich zu den ärztlich verordneten Medikamenten den Heilungsprozess mit Vitaminen und Mineralstoffen zu unterstützen. Allerdings muss es nicht immer ein ganzer Cocktail in hoher Dosierung sein. Welche Nahrungsergänzungsmittel sind bei Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und rheumatischen Erkrankungen angebracht? Diese Fragen beantwortet die Apothekerin und Heilpraktikerin Gabriele P. Knauber-Idler in ihrem Vortrag, indem sie die Hintergründe der Wirkungsweise erklärt und Dosierungsempfehlungen gibt.
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Halbtagesfahrt

18.03.2015, Mittwoch, 15.10 Uhr

Besuch des Stadttheaters Freiburg. Blick hinter die Kulissen

Kosten: für Führung xx

eigene Anfahrt, Treffpunkt: Theater Freiburg, Bühneneingang

Anmeldung erforderlich bis 05.03.2015.

Anmeldung bei Frau Schumacher. Tel. 07661 / 61519

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Tagesfahrt

23.07.2015, Donnerstag, 7.30 Uhr

Fahrt zum Wasserkraftwerk Rheinfelden, Besichtigung und Führung.

Mittagspause in Rheinfelden. Überraschung am Nachmittag.

Verpflegung: individuell, nicht im Fahrpreis inbegriffen

Kosten: noch nicht bekannt

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten.

Anmeldung bei Reisebüro Hummel. Tel. 07661 / 2668

Anmeldung erforderlich bis 10.07.15

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen

Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)			
Seniorengymnastik	Donnerstag,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Osteoporose Gymnastik	Montag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
	Donnerstag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Beckenbodengymnastik	Donnerstag,	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: NN			
Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“			Evangelisches Gemeindezentrum
	Dienstag,	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Feldenkrais Methode	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Ingrid Wetzig (Telefon: 07661- 980864)			
Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“			Wassertretstelle am Giersberg
	Donnerstag,	15 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Entspannungstraining	Montag,	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Nordic Walking für Senioren	Mittwoch,	14 ³⁰ - 15 ³⁰ Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: 07661-7788)			
Duftendes Qigong	Donnerstag,	19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Edith Zeisig (Telefon: 07661-98500)			
Funktionelles Körpertraining	Montag	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Telefon: 07661/98 500)			
	Mittwoch	19 ³⁰ - 20 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Küster (Telefon: 07661/98 500)			
Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe			Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
	Mittwoch	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Schwär (Telefon: 07661/98 500)			

Kursbeschreibungen:

Wirbelsäulengymnastik

Sportstunde mit wechselndem Inhalt und Schwerpunkt wie Koordination und Geschicklichkeit, Kräftigung aller Muskelgruppen mit und ohne Handgerät (Theraband, Kurzhanteln), Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule, Herz-Kreislauf-Training, kleine Spiele, Entspannung.

Gemischte Gruppe die viel Spaß an vielseitiger Bewegung in der Gruppe hat.

Seniorengymnastik

Durch gezieltes Üben wollen wir zum Erhalten bzw. zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen. Die Übungsinhalte sollten gezielt Problemfelder der Nacken- und Hüftmuskulatur sowie eine sanfte Kräftigung und Dehnung von Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur abdecken. Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten, aber sehr wohl etwas dafür tun, diesen soweit wie möglich hinauszuzögern.

Weitere Ziele sind, Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung, Beweglichmachung, Spaß und Freude in der Gruppe durch kleine Spiele.

Osteoporose Gymnastik

Mit Hilfe eines umfassenden Trainingsprogramms mit Übungen, die Sie sowohl präventiv als auch bei vorliegender Osteoporose zur Stützung der Knochen durchführen können, bieten wir wieder Osteoporosegymnastik an. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass die Übungen für alle Altersklassen und des jeweiligen Krankheitsstadiums auch zu Hause durchgeführt werden können. Ein minimales Übungsprogramm kann durchaus ausreichen um den Mineralgehalt der Knochen zu steigern.

Feldenkrais Methode

Mit der Feldenkrais-Methode werden die gewohnten Bewegungsmuster erforscht. Durch spielerisches Experimentieren mit Bewegungen erweitert sich so das eigene Bewegungsrepertoire. Die Teilnehmer/innen erfahren unterschiedliche Qualitäten in der Bewegung, wie z.B. Leichtigkeit oder Mühelosigkeit im Gegensatz zu Anstrengung oder Verspannung und können so lernen, den Körper bzw. die Bewegungen besser zu organisieren. Wieder beweglicher werden heisst auch: lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig!

Training der Beckenbodenmuskulatur nach dem Konzept von Frau Tanzberger

In diesem Kurs lernen Sie z.B. die vielfältigen Belastungen kennen, denen unser Beckenboden im Alltag ausgesetzt wird. Über Wahrnehmungsübungen und gezieltes Beckenbodentraining können Sie diesen entgegenwirken. Ein gesunder Beckenboden vermittelt ihnen Sicherheit und Selbstbewusstsein. Nützliche Tipps und Tricks sowie Verhaltensstrategien werden ihnen mit auf den Weg gegeben.

Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“

Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang durch Fordern und Fördern unserer grauen Zelle trainiert werden muss. Unseren Kursen liegt als Trainingsmethode das „Mentale Aktivierungs-Training“ (MAT-Gehirnjogging) zugrunde. Es ist eine moderne, wissenschaftliche Methode, die die Grundgrößen unserer Hirnleistung trainiert. In der praktischen Arbeit werden von einem ganzheitlichen Ansatz her alle wesentlichen Kategorien des Denkens trainiert, wie z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Musik und Bewegung, Kommunikation zwischen den Teilnehmern haben einen hohen Stellenwert.

Die Kursleiterin Frau Dorothee Schumacher ist ausgebildete Trainerin für geistige Fitness. Sie ist Mitglied in der „Gesellschaft für Gehirntraining e.V.“ und im „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“

Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“

Brainwalking, der neue Trend, fördert sowohl die körperliche als auch gleichzeitig die geistige Fitness. Während eines leichten Spaziergangs in der Natur (nicht zu verwechseln mit Nordic Walking) werden spielerisch Denkaufgaben, Sinnesübungen und Aktivitätsübungen für das Gehirn gelöst. Brainwalking ist ein lustvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen. Unser Hirn wird zu größerer Leistung motiviert, was durch die Sauerstoffzufuhr noch verstärkt wird.

Entspannungstraining

Schlafstörungen, Stress und andere körperlich/seelischen Beschwerden können mit dem Entspannungstraining nach Jacobson reduziert werden. Es handelt sich um ein wirkungsvolles, gut erlernbares Entspannungsverfahren, bei dem die körperliche Entspannung gleichzeitig seelische Anspannungen löst. Diese Methode fördert mehr Gelassenheit im Alltag und dient somit wirksam der Gesundheitsvorsorge.

Die Methode nach Jacobson nennt sich "Progressive Muskelrelaxation." Es ist kein Muskeltraining im Sinne einer Gymnastik, sondern ein Muskelwahrnehmungstraining. Man lernt, durch Anspannen und Loslassen der Muskeln, erhöhte Anspannung des Körpers zu lösen. Dabei geht man "progressiv", d.h. Schritt für Schritt durch eine Reihe von Muskeln durch den ganzen Körper.

Nordic Walking

Mit Nordic Walking kann man gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das psychische Wohlbefinden fördern. So ist es ein Ideales Fitnessprogramm auch für die Senioren. Dieser Kurs ist speziell, auch im Tempo, auf Senioren abgestimmt.

Nachfolgend sind die Telefonnummern unseres Vorstandes. Über diese können Sie mit uns in Kontakt treten.

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber In den Aumatten 17 79199 Kirchzarten	07661-980379
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Isa Jung	07661-3573
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Renate Jung	07661-2838
	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Kürner Theo	07661-627063

Vereinsjubilare 2015 - Mitglied im Kneipp-Verein

45 Jahre	Heidelberger Hildegard	Staesche Karin
35 Jahre	Birkenmeier Johanna Mierhoff Ilse Schlegel Hermine Winterhalter Ruth	Birkenmeier Klaus Schlegel Otmar Schöttle Rita
30 Jahre	Binder Jürgen Thonhauser Angelika	Binder Regine
25 Jahre	Bachmann Klara	Sigwarth Brunhilde
20 Jahre	Henkel Uwe Waldvogel Berta	Sambeth Gertrud
15 Jahre	Henkel Sylvia Troska Jutta	Troska Dieter
10 Jahre	Janz Olga Kaiser Christel Schurt Helga Anna	Kaiser Burghart Mossburger Rosa-Marie Wolf Helga
5 Jahre	Börschig Ursula Kleiner Anna Elisabeth Meier Elisabeth Neupert Heidrun Schuler Gertrud	Ganter Monika Konopke Roswitha Meiereeder Christa Ostermeier Gisela Winterhalter Gisela

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

**Hauptversammlung am 31.01.2015, Samstag, 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. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen: 2. Vorsitzender / 2. Vorsitzende
Kassierer / Kassiererin
Beirat
Kassenprüfer / Kassenprüferin
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

**Hauptversammlung am 30.01.2016, Samstag, 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. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen: 1. Vorsitzender / 1. Vorsitzende
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt.

Kursangebote der Volkshochschule Dreisamtal

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.vhs-dreisamtal.de> oder über die Tagespresse.

Herzrhythmusstörungen - auch ein gesundes Herz kann aus dem Takt schlagen Dr. med. Matthias Gabelmann

Gerät das Herz aus dem Takt, spricht man von Herzrhythmusstörungen. Sie entstehen, wenn der Ablauf der Erregung im Herzen gestört ist. Bei Herzrhythmusstörungen kann das Herz zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig schlagen. Herzrhythmusstörungen können auch bei herzgesunden Menschen aus verschiedenen Gründen auftreten. In seinem Vortrag erläutert Dr. Gabelmann in allgemein verständlicher Form Ursachen, diagnostische Möglichkeiten und Therapien der wichtigsten Herzrhythmusstörungen. Der Referent ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie.

Z11622-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant, gebührenfrei
Di, 21.04.2015, 19.00 bis 20.30 Uhr

Wissen, was drin ist - Lebensmittelkennzeichnung verstehen! Ann-Kristin Knop, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

In den letzten Jahren sind viele Maßnahmen ergriffen worden, um den Verbrauchern mehr Transparenz über die Lebensmittelinhaltsstoffe, den Beitrag zur Energie- und Nährstoffversorgung und das Erzeugungsgebiet zu verschaffen. Kenntnisse über die Lebensmitteldeklaration lassen uns überlegtere Kaufentscheidungen treffen. Inhalte: Verkehrsbezeichnung, Zutatenliste - ab wann wird sie erforderlich, Reihenfolge der Zutaten im Zutatenverzeichnis, Kennzeichnung von den vierzehn Hauptallergenen, Kennzeichnung loser Ware (Pflicht seit 14. Dezember 2014), Health claims (ausgelobte positive Wirkungen auf Grundlage wissenschaftlicher Studien), Erkennen von Lebensmittelimitaten (z.B. Analogkäse, Surimi), Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum, E-Nummern, nachhaltige Konsumentenscheidungen durch Siegel (z.B. Marine Stewardship Council) und Herkunftssiegel. Was sind geschützte Bezeichnungen der EU-Kommission auf Verpackungen (z. B. "Spreewaldgurken")? Was bedeutet das Qualitätszeichen Baden-Württemberg? Ihre Fragen werden im Verlauf des Vortrags beantwortet.

Z11635-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Bürgersaal
Di 05.05.2015, 19.30 bis 21.00 Uhr, 7 €

Schwerhörigkeit - angeboren oder erworben - Altersschwerhörigkeit Dr. med. Elisabeth Winkler

Ob angeboren, erworben oder im zunehmendem Alter entstanden: es gibt viele Gründe für dieses Handicap. In diesem Vortrag werden die jeweiligen Ursachen sowie die aktuellen Diagnosemöglichkeiten vorgestellt. Hiernach wird auf die modernen Therapiemöglichkeiten eingegangen, insbesondere die Unterstützung durch Hörhilfen, die heute einem hohen technischen Standard entsprechen und zumeist ein "normales" Hören und Verstehen weitestgehend wieder gewährleisten. Die Referentin ist Fachärztin für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten.

Z11623-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant, gebührenfrei
Di, 05.05.2015, 19.00 bis 20.30 Uhr

Auge und Alter

Dr. med. Stephanie Starc

Im höheren Alter können Beschwerden und ernst zu nehmende Krankheiten am Auge entstehen. Oft ist es ein schleichender und zunächst nicht wahrnehmbarer Prozess. In diesem Vortrag sollen für Jedermann die Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten folgender Krankheiten erörtert werden: das trockene Auge, die Makula-Degeneration, das Glaukom (grüner Star) und die Katarakt (grauer Star/Trübung der Augenlinse). Fragen der Zuhörer werden gerne beantwortet. Die Referentin ist Fachärztin für Augenkrankheiten.

Z11624-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant, gebührenfrei
Di, 14.07.2015, 19.00 bis 20.30 Uhr

Jahresprogramm 2015 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

31.01.2015	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2015
17.03.2015	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Dr. Silke Bauer, Dipl. Ökotrophologin „Prävention und Therapie von Diabetes durch richtige Ernährung“
18.03.2015	Mittwoch	15.10 Uhr	Halbtagesfahrt: Besuch des Stadttheaters Freiburg. Blick hinter die Kulissen. Siehe Seite 5 Anmeldung erforderlich bis 05.03.2015. Eigene Anfahrt, Treffpunkt: Theater Freiburg, Bühneneingang
14.04.2015	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Ann-Kristin Knop, Ökotrophologin (M.Sc.) „Bluthochdruck - wie hilft die Ernährung bei der Therapie?“
05.05.2015	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Annemarie Leinfelder, Imkermeisterin, „Honig ein kostbares und gesundes Geschenk der Natur“
23.07.2015	Donnerstag	7.30 Uhr	Tagesfahrt: zum Wasserkraftwerk Rheinfeldern, Besichtigung und Führung. Mittagspause in Rheinfeldern. Überraschung am Nachmittag. Siehe Seite 5 Anmeldung erforderlich bis 10.07.2015
15.09.2015	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig, Physiotherapeutin „Sturzprophylaxe – Was kann ich tun?“
13.10.2015	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin, Heilpraktikerin „Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel bei chronischen Erkrankungen“
05.12.2015	Samstag	15.00 Uhr	Adventsfeier
30.01.2016	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2016

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3.

Eintritt: frei für Mitglieder, Euro 5,00 für Nichtmitglieder

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

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse.