

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Dezember 1996

Programm 1997

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 1996

Der Vorstand mit den Beiräten hat für das Jahr 1997 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 22.2.1997, möchte ich Sie herzlich einladen. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Die Tagungsordnung finden Sie im Folgenden.

Durch den Rücktritt von Herrn Mühlherr vom Amt des Rechnungsprüfers muß in der Hauptversammlung ein neuer Rechnungsprüfer gewählt werden. Ich möchte darum bitten, daß sich jemand von Ihnen für dieses Amt zur Verfügung stellt. Nach der Satzung des Kneipp-Vereins sollten es nicht nur vier Beiräte sein. Wer von Ihnen möchte im Vorstand mitarbeiten? Bitte haben Sie keine Scheu einen der Vorstände oder Beiräte anzusprechen.

Der Kneipp-Garten am Fuße des Giersbergs wurde auch in diesem Jahr von Herrn Raab und seinen treuen Helfern wieder gepflegt. Herr Raab möchte die Pflege des Gartens in andere Hände geben.

Dem Vorstand wäre es nicht recht, wenn der Kneipp-Garten an die Gemeinde zurückgegeben werden müßte weil sich niemand findet der diese Pflege weiterführt. Da ich bis heute niemand gefunden habe, möchten wir demjenigen, der diese Arbeit übernehmen würde, eine Aufwandsentschädigung anbieten. Es ist einfach zu schade diesen liebevoll angelegten Garten schließen zu müssen. Bitte überlegen Sie sich, ob Sie diese Arbeit nicht übernehmen können oder ob Sie jemanden kennen, der diese Arbeit gerne tun würde, eventl. gemeinsam mit anderen.

Frau Hofmeier hat bisher die Wandergruppe geführt. Da Sie innerhalb Ihrer Familie neue Aufgaben übernommen hat, hat sie nicht mehr die Zeit für die Vorbereitungen von Wanderungen. An dieser Stelle möchte ich mich bei Frau Hofmeier im Namen des Kneipp-Vereins für Ihre Arbeit ganz herzlich bedanken. Die Wanderungen werden im neuen Jahr weiter durchgeführt. Wir konnten Frau Monika Kiefer gewinnen die Arbeit von Frau Hofmeier fortzusetzen. Wir möchten Frau Kiefer an dieser Stelle danken, daß sie sich dafür bereiterklärt hat.

Nur zur Erinnerung. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitglieder DM 38,40 und Ehepaare DM 46,80. Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Mitgliedsbeitrag am 1.3.1997 per Lastschrift eingezogen. Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum 1.3.97 auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Kirchzarten zu überweisen.

Jahresprogramm 1997 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

14.01.1997	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dorothee Schumacher, "Warum im Alter noch Gedächtnistraining?" Veranstaltungsort: Katholisches Gemeindeheim Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der katholischen Frauengemeinschaft durchgeführt.
25.01.1997	Samstag	12 ⁰⁰ Uhr	Grünkohlessen siehe Hinweise weiter unten Vor Anmeldung ist notwendig
22.02.1997	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung
15.03.1997	Samstag	16 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Walter Raab, "Nie mehr Rheuma"
22.04.1997	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Frau Nägele "Leckere Vollwertkost für die Kalte Küche"
26.04.1997	Samstag	9 ⁰⁰ Uhr	Kräuterführung: Herr Walter Raab, Treffpunkt: Zarten, Krüttweg am Spielplatz
13.05.1997	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dorothee Schumacher, "Vorbeugen ist besser als heilen - Kneipp'sche Anwendungen für den häuslichen Gebrauch"
13.06.1997	Freitag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
19.06.1997	Donnerstag	8 ⁰⁰ Uhr	Tagesfahrt zum Ökomuseè im Elsaß Abfahrt beim Reisebüro Hummel um 8 ³⁰ Uhr Preis: DM 50,- inklusiv Eintritt ohne Essen Anmeldungen nimmt das Reisebüro Humml entgegen
27.06.1997	Freitag	18 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
28.06.1997	Samstag	14 ⁰⁰ Uhr	Kräuterführung: Herr Walter Raab, Treffpunkt: Kirchzarten, Busparkplatz am Schulzentrum. Wir fahren mit dem PKW ins Zastlertal oder zum Stollenbach.
11.07.1997	Freitag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
25.07.1997	Freitag	18 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
23.09.1997	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Bauer "Eßstörungen im Kindes- und Jugendalter. Was tun, wenn das Kind zu dick oder zu dünn ist?"
21.10.1997	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Weller "Über die Wechselwirkung zwischen der Gesundheit der Mundhöhle und der allgemeinen Gesundheit"
15.11.1997	Samstag	16 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Walter Raab "Im Wasser ist Heil. Vom Erfolg und Mißerfolg Kneipp'scher Anwendungen"
07.12.1997	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier

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

Auf Anregung des Kneipp-Vorstandes wird die katholische Frauengemeinschaft einen Kochkurs anbieten zum Thema: "Vollwertige Ernährung schnell und praktisch für den Alltag". Die Organisation und Durchführung hat die Frauengemeinschaft übernommen. Zeitpunkt und Dauer der Veranstaltung entnehmen Sie bitte dem Programm der Frauengemeinschaft. Zu diesem Kurs sind die Kneipp-Mitglieder herzlich eingeladen. Machen Sie von diesem Angebot bitte recht zahlreich gebrauch.

Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig am 13.6, 27.6, 11.7. und 25.7.1997

An praktischen Beispielen wie Armbad oder Wassertreten demonstriert und erklärt Gesundheitstrainerin Frau D. Schumacher 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. 45 Minuten.

Vortrag: "Warum im Alter noch Gedächtnistraining?"

Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt es keinen altersbedingten biologischen Abbau des Gehirns und kein altersbedingtes Nachlassen der Lernfähigkeit, vorausgesetzt das Gehirn wird ständig beansprucht. Regelmäßiges Training erhält unsere Vitalität und Aktivität.

Die Wiener Ärztin und Gerontologin Dr. F. Stengel entwickelte eine ganzheitliches Trainingsprogramm zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, welches auf der Idee der Verknüpfung unserer einzelnen Gehirnzellen basiert.

Dorothee Schumacher, Spielleiterin für Gedächtnistraining, stellt diese Methode in der Theorie und anhand von praktischen Beispielen vor.

Grünkohllessen: Am Samstag, 25.1.1997, mittags um 12⁰⁰ Uhr, findet das altbewährte Grünkohllessen statt. Lassen Sie diese Tradition nicht sterben, sondern kommen Sie recht zahlreich.

Die zu erwartende Teilnehmerzahl ist zuvor abzuschätzen, so daß eine Voranmeldung bis zum 23.1.97 nötig ist. Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Voranmeldung: Hotel Fortuna Tel: 3980, Wilma und Walter Raab Tel: 5680 oder Familie Huber Tel: 980379.

Vortrag: "Nie mehr Rheuma"

Die meisten Rheumaerkrankungen sind erbmäßig bedingt. Die Schwäche zur Krankheit ist übertragen von den Vorfahren. Durch die Fülle der vergangenen Jahre sind aber auch weite Bevölkerungsschichten von Rheuma befallen worden als eine Folge des Wohlstandes.

Mit dem festen Wollen und mit viel Energie läßt sich Rheuma eindämmen, z.T. auch ausheilen, sofern man gewillt ist, seine Lebensgewohnheiten zu ändern um sich einer intensiven Therapie zu widmen. Die Natur hält so viele Dinge für uns bereit, sodaß wir bei richtiger Anwendung nach einiger Zeit zu denen gehören werden, die frei von Rheuma, sagen können: "Nie mehr Rheuma"

Vortrag: "Leckere Vollwertkost für die Kalte Küche"

Nur zu oft geraten wir heutzutage in Schwierigkeiten, wenn wir uns gesund und vollwertig ernähren wollen. Die Zeit und der Aufwand erscheinen uns zu groß für die Umsetzung der vollwertigen Ernährung in der Praxis.

Die Referentin möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie dem Ziel, sich gesund zu ernähren, leicht näher kommen können. Sie werden Interessantes über Gemüse und

Obst und deren Verarbeitung hören, und so auch erfahren, wie schmackhafte vegetarische Brotaufstriche ganz einfach selbst zu machen sind. Kleine Kostproben werden Sie auf den Geschmack bringen.

Vortrag: "Vorbeugen ist besser als heilen - Kneipp'sche Anwendungen für den häuslichen Gebrauch"

Unsere Lebensweise und unsere Umwelt verursachen immer mehr Verlust an natürlichen Lebensreizen. Unser Organismus wird geschwächt und anfällig für Infekte. Gezielte Abhärtungsübungen nach Pfarrer Kneipp steigern unsere Abwehrkräfte, wecken die Lebensenergie, harmonisieren das vegetative Nervensystem und führen zu einem verbesserten Körperbewußtsein.

Dorothee Schumacher, Kneipp-Gesundheitsberaterin, zeigt und erklärt in diesem Vortrag, wie Sie für Ihr tägliches Vorsorgeprogramm selbst aktiv werden können.

Tagesfahrt ins Elsaß

Am Donnerstag, den 19.6.97 findet unser Tagesausflug statt, der uns dieses Jahr nach längerer Zeit wieder einmal ins benachbarte Elsaß führt. Am Vormittag fahren wir über die Weinstraße zur Abtei Murbach, dem "Juwel der elsässischen Romanik". Nach ihrer Besichtigung schließt sich ein Besuch der ebenfalls romanischen Kirche St. Leodegar in Gehwiler an.

Den Nachmittag verbringen wir im "Ecomusee", einem Freilichtmuseum ganz besonderer Art. Die Verpflegung ist individuell, d.h. mitgebrachtes Picknick oder Restaurant im Ecomusee sind möglich.

Den Tag beschließt ein gemeinsames Abendessen im Markgräfler Land.

Vortrag:"Eßstörungen im Kindes- und Jugendalter. Was tun, wenn das Kind zu dick oder zu dünn ist?"

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, die von unseren Kindern und Jugendlichen jeden Tag aufs Neue in Schule, Freizeit und Sport gefordert wird. Jedoch kennzeichnen fehlendes Frühstück, schlechte Pausenverpflegung, spätes Abendessen, hoher Süßigkeitenverzehr, häufiger Konsum von Fast Food Produkten, zu geringer Verzehr von Obst und Gemüse, schnelles und hastiges Essen sowie einseitige Ernährungsformen das Ernährungsverhalten von vielen Kindern und Jugendlichen. Weiterhin läßt ein verändertes Freizeitverhalten mit steigendem Fernsehkonsum und Computertätigkeiten den Sport häufig zu kurz kommen. Durch die mangelnde körperliche Aktivität und das falsche Eßverhalten kann sich ein Übergewicht entwickeln. Und es ist bewiesen, daß in den meisten Fällen das Übergewicht sich nicht verwächst. 70% aller Kinder, die mit 11 Jahren übergewichtig sind, bleiben auch als Erwachsene übergewichtig! Ist das Übergewicht vielleicht sogar vererblich - was kann ich dagegen tun?

Neben dem Übergewicht nimmt leider die Anzahl untergewichtiger Mädchen und Jungen immer weiter zu. Wie kommt es dazu? Wurden Fehler in der Erziehung gemacht oder war die Schlankheitsdiät schon der Auslöser für die starke Körpergewichtsabnahme?

Dieser Abend soll helfen, noch weitere Ursachen von Übergewicht und Untergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu klären. Hilfreiche Informationen sowie praktische Tips zur Umsetzung der Empfehlung im Alltag werden an diesem Abend weitergegeben.

Vortrag: "Über die Wechselwirkung zwischen der Gesundheit der Mundhöhle und der allgemeinen Gesundheit"

"Dens sana in corpore sano-" so könnte man in Abwandlung der alten Römer-Weisheit auch sagen. Schon im altägyptischen Schrifttum sind Auswirkungen von erkrankten Zähnen auf den Gesamtorganismus bekannt. Unsere heutige Zeit ist in dieser Frage zur Zeit gespalten; die rein wissenschaftlich betriebene Medizin sieht die Organe eher einzeln, jedes für sich, die es gilt, zu "reparieren", d.h. ihre Funktionen wiederherzustellen oder die Krankheit "zu bekämpfen". Demgegenüber baut die Naturheilkundlich orientierte Medizin oder auch Ganzheitliche Medizin auf die funktionellen Zusammenhänge, aber auch die physisch-seelische Einheit des Menschen und versucht als "Regulationsmedizin" den Patienten zu heilen. Beide Richtungen haben also ein unterschiedliches Bild vom Wesen "Krankheit", welches der Vortragende darzustellen versuchen wird. Entsprechend verschieden sind die Therapieansätze und die Vorstellungen von dem, was Heilung bedeutet.

Genauso verhält es sich auch bei der Zahnmedizin, in der es auch den Aspekt der Reparatur (z.B. Füllung) gibt, gleichzeitig aber immer das Ganze (Mensch) davon betroffen wird, und zwar sowohl bei der Entstehung eines solchen Defektes (Ernährung, Gewohnheiten, Psyche, Erbanlage) als auch bei den Folgen solcher Therapie (Materialfrage, funktionelle Probleme, mangelnde Inkorporation, seelische Belastung bei Behandlung usw).

Bei der Behandlung von chronischen Krankheiten (Allergien, Vergiftungen, Immunschwäche) kann die ganzheitlich orientierte Zahnmedizin in Zusammenarbeit mit dem Arzt mitunter verblüffende Therapieerfolge zustande bringen. Über dabei angewandte Methoden und Möglichkeiten möchte der Referent ebenfalls informieren.

Vortrag: "Im Wasser ist Heil. Vom Erfolg und Mißerfolg Kneipp'scher Anwendungen"

"Im Wasser ist Heil" - ist eine wiedergefundenes Wort aus der Antike, dem Pfarrer Kneipp erneut Geltung verschafft hat. Auch die mittelalterlichen und frühmittelalterlichen Ärzte wußten dies und behandelten kranke Menschen mit guten Erfolgen mit dem heilenden Wasser.

Kneipp hat diesem Wort wieder gewaltige Geltung verschafft. So hat er doch mit dem kalten Wasser unendlich vielen Kranken mit seinen verschiedenen Anwendungsarten geholfen.

Mißerfolge stellen sich dort ein, wo man Kneipp'sche Anwendungen nicht richtig oder nur mit halben Herzen anwendet. Kneipp'sche Vorschriften bringen immer den erwarteten Erfolg bei vollem Einsatz und führen durch mangelnde Energie und Selbstdisziplin immer zum Mißerfolg.

Reisen

Auch dieses Jahr wird aller Voraussicht nach wieder eine Reise mit Herrn Raab stattfinden. Der Termin ist für Anfang Juni vorgesehen. Sobald wir Näheres bekannt ist, werden wir bei den Vorträgen darauf hinweisen.

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 ³⁰ -19 ³⁰ Uhr	Zarten Schule
Wirbelsäulengymnastik	Montag,	10 ¹⁰ -11 ¹⁰ Uhr	Altenheim
Seniorengymnastik	Dienstag,	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Uhr	Kirchzarten Grundschule
Seniorengymnastik	Donnerstag,	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Uhr	Kirchzarten Grundschule

Leitung: Frau Lück (Telefon: 07661-2349)

Gedächtnis spielend trainieren

Leitung: Frau Schumacher (Telefon: 07661-61519)

Montag, 16⁰⁰ -17³⁰ Uhr Rathaus Zarten

Dienstag, 17⁰⁰ -18⁰⁰ Uhr Rathaus Zarten

Kurs beginn: 17.02.1997 Anfängerkurs

18.02.1997 Aufbaukurs

06.10.1997 Anfängerkurs

07.10.1997 Aufbaukurs

Der Inhalt dieses Kurses ist zum Vortag "Warum im Alter noch Gedächtnistraining?" beschrieben.

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

Wandergruppe

Leitung: Frau Monika Kiefer (Telefon: 07661-61369)

Frau Kiefer organisiert in unregelmäßigen Abständen Wanderungen von etwa 4 Stunden Dauer in die Umgebung . Die Termine sind bei Frau Kiefer zu erfragen oder aus dem Gemeindeblatt zu entnehmen.

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

Vereinsjubilare 1997 - Mitglied im Kneipp-Verein

35 Jahre	Rummler, Hermine	Vetter, Luise
20 Jahre	Armbruster, Agnes Bäumer, Remigius Dietsche, Gertrud Hauk, Helga Isfort, Gisela Kempter, Martha Klinge, Anna Kolar, Herbert Mayer, Josef Oelbracht, Berta Ruck, Angelika Scherer, Elisabeth Simon, Horst Steinhart, Erich Wehrle, Otto	Bäumer, Hanna Bott, Hertha Dietsche, Maria Holtappels, Anna Jobst, Dietmar Kirner, Maria Kolar, Frieda Läufer, Gusti Maier, Bruno Rau, Anna Sattmann, Alois Schnurr, Margarete Spieß, Gerda Wehrle, Maria
15 Jahre	Burget, Artur Burgey, Isolde Böhme, Helma Breitrück, Liselotte Hutzler, Ilse Meder, Maria Paffrath, Angela Rombach, Christa Schumacher, Hermann Schweizer, Rudolf Zander, Brigitte	Burget, Gertraud Burgey, Günter Böhme, Karl-Gustav Hauth, Irmgard Langer, Luise Näher, Silvia Richert, Burga Scherer, Frieda Schweizer, Angelika Senske, Brigitte Ziegler, Elisabeth
10 Jahre	Bank, Erwin Baron, Dorothea Dietz, Margarethe Huber, Ursula Klatt, Margarete Werner-Künzig, Waltrau Wirbser, Franz	Bank, Rita Baumann, Pia Huber, Herbert Kirner, Natalie Storm, Helene tWirbser, Berta Zeisig, Edith
5 Jahre	Albrecht, Ernst Becker, Lisa Berger, Rudolf Huber, Christel Jäger, Maria Lück, Hedwig Kneer, Alois König, Rainer Richter, Hertwig Tomanek, Emilie	Burghalter, Margrit Berger, Hildegard Gratwohl, Brigitte Huber, Thomas Jäger, Hilmar Kneer, Gertrud König, Dorothea Polzer, Erna Richter, Renate

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 22.2.1997, 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. Wahl eines Kassenprüfers
8. Wahl von Beiräten
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen - Wünsche

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

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

	Telefon:
1. Vorsitzender: Herr Thomas Huber Maria-Theresia-Str. 8 79199 Kirchzarten	07661-980379
2. Vorsitzender: Herr Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführer: Herr Jürgen Binder	07661-3514
Schatzmeisterin: Frau Christel Huber	07661-980379
Beisitzerinnen: Frau Hilde Bossenmaier	07661-5530
	Frau Hedwig Lück 07661-2349
	Frau Rita Schöttle 07661-1459
	Frau Dorothee Schumacher 07661-61519
Rechnungsprüfer: Herr Walter Raab	07661-5680

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start im Neuen Jahr.

Es grüßt Sie