

# Winter 2023

Gesundheitskurier Klagenfurt

# Kneipp Aktiv-Club



Die 5 Säulen für ein  
gesundes Leben



Wasser

Heilkräuter

Bewegung

Ernährung

Lebensordnung

Verlagspostamt 9020 Klagenfurt P.b.b. 02Z030322 M

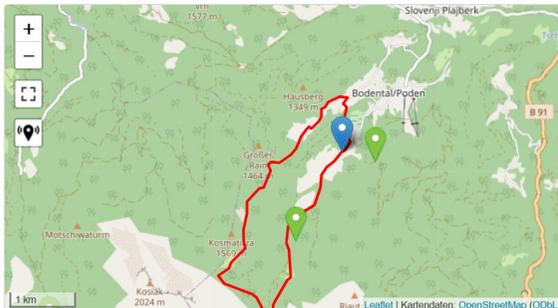
# Geplante Veranstaltungen bis Jahresende 2023

Freitag, 01. Dezember 2023 / ab 17:00 Uhr im Kneippzentrum:  
**Rückblick zur Kneipp Aktiv Woche Portoroz`**  
mit einer filmischen Zusammenfassung der gemeinsamen Zeit vom  
27. September bis 04. Oktober 2024



nicht nur für die Teilnehmer\*innen, auch für Interessenten-  
mit der Ankündigung der nächsten Kneipp Aktiv Woche

Sonntag, 03. Dezember 2023 – Wanderung:  
**Bodental Rundwanderung:**  
Bodenbauer – Ogrisalm – Kosmatitza – Märchenwiese  
Wanderführer: Otto RESINGER

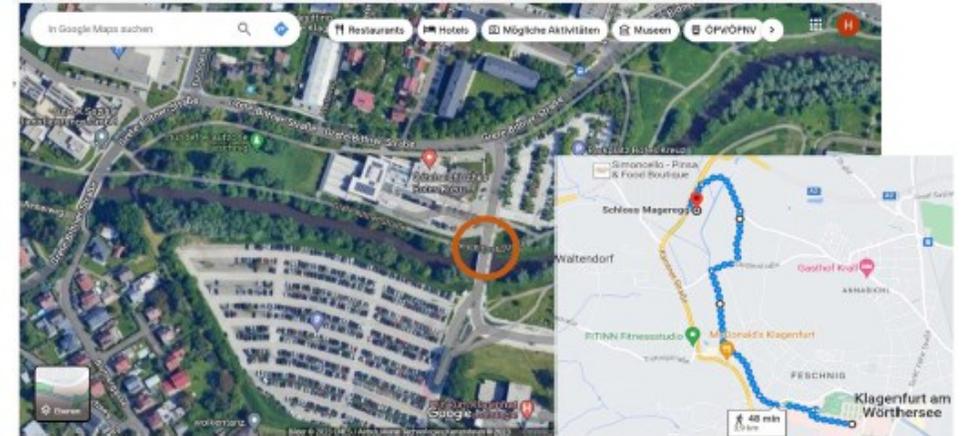


# Jahresausklang 2023

## Jahresausklang 2023

am Samstag den 30. Dezember 2023 mit dem Jahresrückblick:

14:30 Uhr: Treffpunkt beim ‚Roten Kreuz‘ Grete Bittner Straße



14:40 Uhr: Wanderung zum Schloss Mageregg

15:40 Uhr: Treffpunkt beim Schloss Mageregg



16:00 Uhr: Abendessen im Restaurant ‚Blattschuss‘  
Eigenbeitrag 20.- € für Mitglieder, 30.- € für Gäste

ca 18:00 Uhr: Kneipp Jahresabschluss 2023

**ACHTUNG: maximal 30 Teilnehmer\*innen**  
**ANMELDUNG: im Kneippzentrum bis spätestens Montag den 18.12.2023**

# Vorschau 2024

Programmstart nach dem Jahreswechsel am Montag, 08. Jänner 2024 mit unseren bewährten Bewegungsangeboten der 20 Übungsleiter\*innen.

Unterschiedliche Vorträge, Beratungen und Initiativen:

- ⇒ Heiterkeit, Humor und Lachen, am Freitag den 09. Februar
- ⇒ WYDA—Mental– und Bewegungslehre der alten Kelten, am Samstag den 10. Februar
- ⇒ Die grüne Pflanze und das Wunder der Fotosynthese als Basis für das Leben, am Freitag den 16. Februar
- ⇒ Katholischer Familienverband—Omadienst, am Freitag den 23. Februar
- ⇒ Best of the rest—Worshop, am Samstag den 09. März
- ⇒ Stärke dein Immunsystem, am Freitag den 15. März
- ⇒ Was die Natur uns bietet ... , am Freitag den 19. April
- ⇒ Was bewirkt Massage, am Freitag den 03. Mai

Exkursion: „Karst– die große Doline von Orlek

mit Dr. Helmut Zwander  
am Samstag den 11. Mai



Rückschau 1904

# Kneipp-Blätter.

Zeitschrift für arzneilose Heilmethode und naturgemäße Lebensweise.

Nr. 18.

Donauwörth, 5. September 1904.

14. Jahrg.

Alle 14 Tage erscheint eine Nummer. Preis halbjährlich M 1.25 = K 1.50 = Fr. 1.60 (ohne Porto, resp. Zustellgebühr). Kann bei allen Postanstalten und Buchhandlungen jederzeit bestellt werden. Bei direktem Bezuge unter Couvert von Donauwörth kosten die „Kneipp-Blätter“ M 1.65 = K 1.98 pro Halbjahr, außerhalb Deutschland und Oesterreich M 1.90 = Fr. 2.40. Einzelne Nummer 10 S. und Porto. — Inzerate: pro 62 mm breite Nonpareilzeile oder deren Raum 50 S. — Schluß der Anzeigen-Nachnahme: 18 Tage vor dem Datum der Ausgabe einer jeden Nummer. —

**Inhalt.** Aus der Praxis. — Die Krankheiten der Verdauungswege, ihre Einwirkung auf den Körper und ihre Behandlung nach der Kneipp'schen Methode (Schluß). — So heilt das Wasser! — Das Gähnen als Heilmittel. — Ein gutes, wenig beachtetes Nahrungsmittel. — Nachrichten aus Würzburg. — Feuilleton: Patent. — Fitz's Haus. — Eingegangene Bücher und Schriften. — Briefkasten: Ratgeber. Korrespondenz der Redaktion.

**Nachdruck und Uebersetzung sämtlicher Original-Beiträge verboten.**

## Aus der Praxis.

### Spaziergehen.

Von W. List, prakt. Arzt in München.

In Nr. 19 der „Vegetarischen Warte“ (1903) empfiehlt Dr. Otto, hygienischer Arzt, all seinen Patienten, täglich drei bis vier Stunden in Wald, Feld und Wiese umherzuschlendern, auch er selbst treibe dies nun schon seit vielen Jahren und finde, daß dadurch die Geistes- und Körperkräfte am besten aufgefrischt werden. Ganz einverstanden: gar mancher von uns würde mit Vergnügen diesen Rat befolgen, schon um nicht krank zu werden, wenn ihm hierzu die nötige Zeit zur Verfügung stünde. Die Körperkräfte werden aufgefrischt, d. h. der Blutumlauf wird beschleunigt, die Nerven werden belebt, Körperschladen werden sicherer und ausgiebiger aus dem Körper hinausbefördert, gesunder Hunger und Durst stellen sich ein, der Schlaf wird vertieft, Migräne und Hämorrhoiden sind unbekannte Gäste — und die Geisteskräfte? Hierüber schreibt Schopenhauer treffend (Mekam, II. Bd., S. 474): „Der Anblick der schönen Natur übt eine günstige Wirkung auf unser gesamtes Denken aus; dieses wird dadurch richtiger gestimmt und gewissermaßen geläutert; das Gehirn wird in eine völlig normale Aktion gesetzt, das Denken im Konsequenten, Zusammenhängenden, Regelrechten und Harmonischen aller seiner Prozesse sucht nun diese Methode der Natur zu befolgen, nachdem es durch sie in den rechten Schwung gebracht worden. Eine schöne Aussicht ist daher ein Kathartikon (Reinigungsmittel) des Geistes, wie die Musik, nach Aristoteles, des Gemütes, und

in ihrer Gegenwart wird man am richtigsten denken.“ An einer andern Stelle seiner Werke empfiehlt Schopenhauer als ein vorzügliches Mittel, die Gesundheit zu erhalten, „täglich wenigstens zwei Stunden ausgiebiger Bewegung in freier Luft und viel kaltes Baden“.

Kneipp empfiehlt bei Katarrhen einmal in seinen Vorträgen, Fußwanderungen zu machen. Diesem Rat kann ich mich nur anschließen, weil auch ich bei dieser Erkrankung von nicht übertriebenen Märschen gute Erfolge erlebt habe. Diese günstige Wirkung rührt ohne Zweifel daher, daß die katarrhalisch leidenden, was so viel heißen will als die mit Blut überladenen Organe durch das Gehen nach und nach entlastet werden, indem die Tätigkeit der Veine mehr Blut benötigt und dieses also von andern Körperteilen abgeleitet werden muß. Aus diesem Grunde lasse ich auch bei Katarrhen, wie gegenteilig der Kranke meistens wünscht und vermutet, die Güsse nicht aussetzen, sondern schärfe nur ein, auf rasche Wiedererwärmung ein wachsameres Auge zu haben. Damit ganz im Einklang empfiehlt auch Professor Jäger in seinem ausgezeichneten Buch „Die menschliche Arbeitskraft“ (München, Oldenbourg, 1878), besonders dem geistig Arbeitenden eine Erholung durch körperliche Bewegung und sagt er hierüber (S. 369): „Handelt es sich um Ableitung des Blutes vom Gehirn, so gibt es kaum ein wirksameres Mittel, als die demselben möglichst entgegengesetzte Körperpartie d. h. die Fußmuskeln in Tätigkeit zu versetzen.“ Ist es möglich, bei dieser Tätigkeit barfuß zu gehen oder dazwischen hinein Wasser zu gehen oder die Füße in fließendes Wasser zu hängen, für den Kneippver lauter Guttaten, so wird der Gewinn ein noch höherer sein.

# Schlussverkauf 2023

Ab sofort 50% Ermäßigung für die Waren\* aus dem Kneippzentrum, wie Staudt Manschetten, Ratgeber, Bücher, T-Shirts und mehr.



\* ausgenommen Waren für den täglichen Gebrauch wie Badesalze und Pflegedusche, sowie die gestrickten Socken als Neuzugänge.

## Freude schenken - Kneipp Gutscheine



Ganz einfach im  
Kneippzentrum erhältlich

## Mitgliedsbeitrag 2024

Dein frühzeitiger Jahresbeitrag,  
**als Vollmitglied mit € 36.-, als Familienmitglied mit € 18.-**  
führt uns sicherer in das kommende Jahr.

Kneipp Aktiv-Club Klagenfurt, A.Kolpinggasse 6, 9020 Klagenfurt  
VRZ 635743662  
Tel.: (0463) 55 703

[kneipp.buero@gmail.com](mailto:kneipp.buero@gmail.com) [www.kneippaktivclub.at](http://www.kneippaktivclub.at)

Bankverbindung: IBAN AT 42 4213 0001 0001 4653, BIC VBOEATWWKLA

Für den Inhalt verantwortlicher Vorstand:  
Horst Hainzl, Felice Greussing-Preis, Erika Bölderl, Monika Raab

**Wir sind gerne für Sie da, Mo bis Do 09:00—12:00 Uhr**  
Felice Greussing-Preis, Monika Raab,  
Manuela Wastian und Maria Wieser