

4/2024 DEZEMBER-FEBRUAR

# kneipp

natürlich leben



## Zeit für mich

Mit Düften durch die dunkle Jahreszeit

## Atmen

Zwischen Entspannung und körperlicher  
Grenzerfahrung



## Heilpflanzenauflagen wirken

- ✓ beruhigend
- ✓ durchblutungsfördernd
- ✓ entspannend
- ✓ krampflösend
- ✓ schmerzstillend
- ✓ stoffwechsellanregend

Art. Nr. 5006

### HEIDAK Heublumenpackungen



Angenehm wärmend, verbessern die Oberflächendurchblutung und lassen vorgängig applizierte spagyrische Essenzen schneller und besser eindringen. Heublumenpackung à 5 Beutel.

**CHF 24.60**

Art. Nr. 5005

### Doppelter Heublumensack

50 x 33 cm, gebrauchsfertig gefüllt  
**CHF 9.70**



Art. Nr. 106, 27 x 120 cm, Gr. S/M  
Art. Nr. 107, 27 x 146 cm, Gr. M/L

### Bauch- und Brustwickel Erwachsene



Gr. S/M CHF 62.70  
Gr. M/L CHF 65.20

Art. Nr. 117, Gr. 1, 13 x 66 cm, bis ca. 3 Jahre  
Art. Nr. 118, Gr. 2, 17 x 82 cm, ab ca. 3 Jahre

### Bauch- und Brustwickel Kinder



Gr. 1 CHF 32.60  
Gr. 2 CHF 36.30

Wohlthuende Wärmespender für Bauch, Unterleib, Rücken und Nieren. Kombinierbar mit der dazugehörigen Leineninnentuchtasche, um feuchte Wärme oder diverse Zusätze anzubieten. Aussentuch (2-lagig) aus Baumwolle kbA mit eingenähter Tasche zum Befüllen. Innentasche Leinen.

Art. Nr. 3015

### Fusswanne

Boden: ca. 35 x 33 cm, Höhe: 42 cm,  
Material: Polypropylen, Farbe: platin

Die pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne überzeugt durch Stabilität und durch geringes Gewicht.

~~CHF 169.00~~  
**CHF 159.00**



Preise + Porto und Versandkosten

**Bestellungen an:** Stiftung TRANSfair, Kneipp-Artikelversand, im Schoren 23, 3604 Thun  
Tel. 033 334 04 44, Fax 033 334 04 40, artikel@kneipp.ch oder via Webshop [kneipp.ch/shop](http://kneipp.ch/shop)



Diese und viele weitere Produkte sind erhältlich in unserem Webshop  
**[kneipp.ch/shop](http://kneipp.ch/shop)**

## Zeit für mich – mit Düften durch den Winter



## Atem – Zwischen Entspannung und körperlicher Grenzerfahrung



## «Ich erzähle dir» mit Gilles Bigler



Highlights aus den Kneipp-Vereinen	9
Weihnachtsverlosung	21
Kurz und bündig – Kevin Rechsteiner	28

## Zeit für mich



Leichter gesagt als getan. Es geht doch uns allen so, dass wir uns zu wenig Zeit für uns selbst nehmen. Alles andere kommt vor MIR: Familie, Beruf oder Freizeit.

Jeder sollte für sich selbst einen festen wöchentlichen Termin in der Agenda unter dem Titel «ME TIME» vereinbaren und diesen dann auch wahrnehmen. Sei es für ein Hobby, einen Spaziergang oder Zeit, um sich Gutes zu tun. Einfach etwas für mich selbst, dass mir Freude macht und mich entspannt: ein gutes Buch lesen, Basteln, Handarbeiten, Sport oder einfach etwas um die Seele baumeln zu lassen. Ganz nach dem indianischen Sprichwort:

**«Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.»**

Wie wäre es mit einer Fastenwoche, ein bis zweimal jährlich, um sich zu entschleunigen, Ballast abzuwerfen und Zeit mit sich selbst zu verbringen? Oder ein duftendes, entspannendes Bad zu geniessen oder sich regelmässig eine Massage zu gönnen?

Mir ist bewusst, dass es nicht immer einfach ist, sich eine Auszeit zu nehmen. Ich mache es leider auch nicht regelmässig und viel zu selten.

Planen wir doch zukünftig mehr Termine mit uns SELBST ein! In diesem Sinne wünsche ich allen eine entspannte Weihnachtszeit und viele «ME TIME» im Jahr 2025.

Beatrice Kalberer  
Kassierin Schweizer Kneippverband  
Fastenleiterin und Gesundheitsberaterin SKV

*Beatrice Kalberer*



# Zeit für mich – mit Düften durch die dunkle Jahreszeit

Kann man Jahreszeiten riechen? Aber sicher! Nicht nur die Temperatur, das Licht oder die Farben verändern sich im Winter, auch die Nase nimmt neue und dennoch vertraute Gerüche wahr: der Geruch von Winter und Gemütlichkeit. Tauchen wir ein in eine Welt voller Inspirationen.

Von **Lotty Wohlwend**

Die Nase ist dazu imstande, Billionen von Gerüchen zu unterscheiden. Wir sind uns dieser Genialität aber gar nicht wirklich bewusst. Unser Geruchssinn wird uns oft erst dann bewusst, wenn wir einen duftenden Blumenstraus in den Händen halten, einen Kuchen aus dem Ofen nehmen oder im Bus ein Fahrgast unangenehm schwitzt.

## **Baby riecht seine Mama**

Gerüche aber spielen für den Menschen eine sehr wichtige Rolle in der Wahrnehmung. Bereits im Mutterleib ist der Fötus in der Lage, Gerüche wahrzunehmen. Sie können über das Fruchtwasser verschiedene Substanzen riechen und unterscheiden. Erst mal auf der Welt, ist das Riechen anfänglich der wichtigste Sinn, über den ein Kleinkind seine Umgebung wahrnimmt. Das Baby kann seine Mutter «riechen», was eine wichtige Rolle bei der Bindung zwischen Mutter und Kind spielt.

Auch später kann die Wahrnehmung von Gerüchen das Verhalten und die Emotionen von Kleinkindern stark beeinflussen. Sie können durch Gerüche beruhigt oder angeregt werden und reagieren positiv auf vertraute Düfte, eben den Geruch der Mutter.

## **Erinnerungen**

Gerüche sind auch im Erwachsenenalter immer mit Erinnerungen verknüpft; je älter der Mensch wird, umso intensiver. Das Erkennen von Gerüchen kann nicht nur lebensrettend und orientierungsweisend sein, sondern vor allem auch stimmungsbildend. Und auf Letzteres wollen wir uns fokussieren – auf das Schöne und Angenehme.

## **Kann man Winter riechen?**

Man kann! Wechselt der Herbst in den Winter, wechselt draussen nicht nur das Licht und das Gewand der Natur, auch die Gerüche ändern sich. Das am Boden liegende Herbstlaub, das Erdige, weicht zunehmende der Kälte. Die Luft riecht frischer, klarer. Es riecht nach Schnee.

Auch im Haus beginnen sich die Gerüche zu wandeln, Kerzen werden aufgestellt, Guezli gebacken, der Braten im Ofen kündigt Gemütlichkeit und Wärme an. Auch die Gewürze und Düfte in der Küche ändern sich. Es riecht vermehrt nach Zimt, Nelke, Vanille, Orange und Schokolade.

Gerüche werden zum festen Bestandteil der heimeligen Stimmung und sind ein Garant für Gemütlichkeit und gute Laune. Doch nicht immer ist das so. Dunkle Jahreszeiten, der Mangel an Sonne und Wärme, können auf das Gemüt schlagen. Und auch dann können es Gerüche sein, die für bessere Laune sorgen.

# Ein Tropfen Glück und Geborgenheit

«Viele Düfte sind mit Erinnerungen verknüpft, meistens mit positiven. Duft bedeutet Glück für den Menschen. Bestimmte Ingredienzien lösen bestimmte Gefühle und Emotionen aus», sagt Mirjam Fischer. Sie ist Aromatherapeutin und lässt uns eintauchen in die Welt der ätherischen Öle und des Glücks.



Mirjam Fischer, 43, Pflegefachfrau, kam auf der Unfallchirurgie erstmals mit ätherischen Ölen in Kontakt. Nach der Ausbildung zur Aromatherapeutin war sie vor 4 Jahren Mitbegründerin des Schweizer Aromatherapeutenverbandes Arthes. Eigene Praxis in Kulmerau LU und Sursee.

## Wer besucht eine Aromatherapie?

Die Beweggründe sind sehr verschieden, wie das Alter der Klienten. Es kommen Mütter mit ihren Kindern, Berufstätige und Senioren.

## Sind es krankheitsbedingte Anliegen?

Ja, aber nicht nur. Grundsätzlich spielt das Wohlbefinden eine Rolle. Die Ursache kann verschiedene Gründe haben. Stress im Alltag, Einsamkeit, aber auch der Wunsch nach mehr Harmonie und Geborgenheit. Und natürlich kommen viele Menschen, die in der Schulmedizin nicht mehr weiterkommen und nach Alternativen suchen. Menschen mit Schmerzen, mit Ängsten, mit psychosomatischen Beschwerden. Aktuell behandle ich als Beispiel eine Klientin mit MRSA, einer Resistenz gegenüber den meisten oder allen Antibiotikagruppen.

## Sozusagen der letzte Strohhalm?

Für die einen bestimmt, andere kennen die Aromatherapie und suchen sich beizeiten Unterstützung.

## Also zuerst Schulmedizin, dann Aromatherapie

Das wäre ein schwieriger Weg, Ziel ist eigentlich, und das ist immer mehr der Fall, dass auch die Schulmedizin mit Aromen arbeitet. Und das tut sie auch. In den Spitälern und Kliniken sind Pflegefachleute immer öfter sehr gut auf Aromatherapie geschult. Auch die Bedürfnisse der Patienten haben sich gewandelt.

Früher haben Patienten bei Spannungszuständen oder Kopfschmerzen Medikamente verlangt, heute wählen viele mit Bedacht zuerst einen anderen Weg, zum Beispiel den der Aromen.

## Arbeiten Sie noch im Spital?

Bis vor kurzem habe ich noch dort gearbeitet. Nun konzentriere ich mich vor allem auf die Arbeit in meiner Praxis. Zudem begleite ich ein Jahr lang Allani, das neugegründete erste Kinderhospiz der Schweiz in Bern.

## In Sachen Aromen?

Genau, ich schule das Pflegepersonal. Eine sehr beeindruckende und schöne Arbeit.

## Aromen sind somit ein probates Heilmittel?

Auf jeden Fall! Aber Aromen sind noch mehr. Über Düfte kommunizieren wir auch, treten in Kontakt zum Gegenüber. Das ist noch einmal ein ganz anderes Thema und eine andere Dimension, dem wir gemeinhin noch viel zu wenig Beachtung schenken. Düfte sind nicht nur gut für unser Wohlbefinden, sondern wir senden damit auch Signale aus.

## Wie mit einem Parfum?

So ungefähr. Es ist ein sehr spannendes Gebiet und im Grunde genommen die älteste Kommunikation überhaupt. Augenfällig wird es bei einem Baby, das in den ersten Wochen intensiv nach Vanille riecht. Ein lieblicher Duft, sehr anziehend. Man hat Lust, das Baby in die Arme zu nehmen. Und das ist auch seine Botschaft: Pflege mich, hab mich lieb!



## Gute-Laune-Öl für die Duftlampe:

- 3 Tr. Orangenöl
- 1 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Bergamotte
- 1 Tr. Mandarinenöl



### Spielt auch die Jahreszeit eine Rolle?

Absolut, im Herbst und Winter sind andere Aromen gefragt als während der hellen, warmen Monate. Es kommen auch mehr Menschen in die Praxis auf der Suche nach Düften und Aromen.

### Warum das? Weil es dunkler wird?

Ja. Das Sonnenlicht nimmt ab, die Tage werden kürzer. Eine Zeit, in der man vermehrt Einkehr hält, sich selber zuwendet. Auch die Müdigkeit nimmt zu und damit manchmal auch eine Form der Traurigkeit. Und dann ist Hilfe gefragt.

### Mit Lavendel beispielsweise?

Ja, Lavendel ist sehr bekannt. Die meisten Menschen wissen, dass Lavendel beruhigend wirken kann, auch angstlösend. Doch nicht immer ist er das Mittel der Wahl. Lavendel kann in anspruchsvollen Zeiten, in denen wir Gedankenkreisen haben, diesen Prozess sogar noch verstärken.

### Das heisst, Sie raten dem Patienten von Lavendel ab?

Ich mache grundsätzlich keine Empfehlungen.

### Sondern?

Das Wichtigste ist eine sehr gute Anamnese. Was sind die Probleme oder Bedürfnisse? Dann stelle ich entsprechende Aromen bereit, die passend sein könnten. Der Klient riecht und wählt seine Favoriten aus. Daraus ergibt sich seine ganz persönliche Mischung.

### Sie mischen die Düfte?

Genau! Der Klient geht immer mit einer ganz persönlichen, auf ihn abgestimmten Duftmischung nach Hause. Übrigens, wenn wir schon beim Lavendel sind: Ich selber finde Lavendel eher unangenehm (lacht). Ich habe schon die Erfahrung gemacht, dass ein Duft triggern kann, also unangenehme Assoziationen hervorruft. Nicht selten bei Lavendel.

### Warum?

Düfte sind immer sehr stark auch mit Erinnerungen verbunden. Ein Duft kann vieles wieder wach rufen.

### Wie geben Sie den Duft mit?

Sehr beliebt ist der Roll-on, der diskret auch unterwegs eingesetzt werden kann. Im Spital favorisieren die Patienten einen Riechstift. Für eine Anwendung zu Hause ist man natürlich etwa breiter aufgestellt.

Hier gebe ich auch mal ein Badesalz mit und empfehle ein Fussbad, vor allem jetzt im Winter. Ätherische Ölmischungen sind auch sehr beliebt, zum Einreiben oder für die Duftlampe.

### Gibt es auch Unterschiede je nach Jahreszeit?

Ja, sehr! Das Blumige kommt in Winter nicht so an, im Gegensatz zum Frühling oder Sommer. Jetzt sind eher schwere, krautige oder erdige Düfte gefragt. Citrusnoten hingegen haben interessanterweise immer Saison.

### Kann man Düfte auch in Eigenregie anwenden?

Absolut. Düfte sind etwas sehr Schönes, Stimmiges und Persönliches. Düfte machen Freude und tun einem sehr gut. Jeder Duft hat seine spezielle Wirkung. Empirische Studien weisen darauf hin, dass bei Kopfschmerzen Pfefferminzöl (10%) dieselbe Wirkung hat wie ein Aspirin. Eine typische Kneipp-Waschung verbunden mit ätherischen Ölen kann dieselbe Wirkung wie eine Temesta gegen Spannungsabbau haben.

### Sie kneipen mit Ölen?

Ja, auf jeden Fall. Ich kombiniere die Kneippmethode mit ätherischen Ölen, zum Beispiel mit Waschungen. Sehr gut geeignet ist die Bauchwaschung. Seit ich diese Kombination entdeckt habe, bin ich ganz Fan davon. Oder nach einer klassischen Bürstenmassage nach Kneipp ein Öl einreiben. Wunderbar! Ich wendete dies oft im Spital an und gebe es in der Praxis den Klienten als Tipp mit.

### Wann beispielsweise?

Wer Mühe hat mit Einschlafen, auch bei Rheuma, dem empfehle ich eine kalte Waschung mit Ölen. Diese Kombination hat einen sehr guten Effekt.

Ich spüre, wie die Menschen immer mehr Selbstverantwortung übernehmen wollen. Bei solchen Methoden können sie aktiv werden und dies ohne Mühe daheim umsetzen.

Zum Beispiel bei meiner Tochter. Als sie eine Zeitlang nicht einschlafen konnte, bekam sie eine kalte Bauchwaschung mit einem Öl, das sie sich aussuchen durfte. Sie nahm Mandarine. Seither schläft sie ohne Probleme. Kneipen und Öle sind Zuwendung pur.

Wir können eine Tablette abgeben oder aber 10 Minuten Zuwendung mitgeben. Vor allem in den Spitälern wird dieser Service sehr geschätzt und ist oftmals sehr viel wirksamer.



# Wenden wir uns den Duftnoten zu. Was verbinden Sie mit folgendem Duft:



## Salbei

Wird eher selten gebraucht. Ein ideales Öl für körperliche Beschwerden, vor allem bei Frauenthemen, aufgrund seiner östrogenartigen Wirkung, oder Erkältung. Bei Kindern verwende ich Salbei so gut wie nie (Monoterpenketone).



## Thymian

Hier empfehle ich für Laien Thymian Linalool. Ist unbedenklich anzuwenden, auch bei Kindern. Thymian-Linalool ist DAS Erkältungsöl, hat eine immunmodulatorische Wirkung und wirkt geistig anregend, krampflösend und ist hilfreich bei bakteriellen und viralen Erkrankungen. Dieses Öl brauche ich sehr viel bei Menschen, die Mühe haben, sich abzugrenzen, zur Stärkung und um Mut zu machen. Ein gutes Öl auch gegen Müdigkeit oder bei Burnout.



## Kardamom

Auch Kardamom wird sehr oft und gern bei Burnout eingesetzt. Der Duft ist sehr frisch und angenehm und ist vor allem zur Winterszeit sehr beliebt. Kardamom hat in den letzten Jahren sehr an Beliebtheit gewonnen. Nicht nur als Gewürz, sondern dank seinen vielen positiven Eigenschaften auch als Öl. Es ist psychisch ausgleichend, hebt die Stimmung und ist verdauungsfördernd oder eben auch krampflösend. Ein Öl, das sich sehr gut eignet, wenn ein seelischer Verarbeitungsprozess im Gang ist.



## Zimt

Das Zimtöl wird aus der Zimtrinde gewonnen und ist ein Öl, das sehr stark wärmt und entspannt. Ein typischer Winterduft. Zimtrinde aber muss sehr sparsam angewendet werden, vor allem auf der Haut, weil sie sehr viel Phenol enthält, das durch seine Intensität hautreizend wirken kann. Ich verwende Zimtöl in der Regel vor allem als Körperöl, nie als Badezusatz. Letzteres kann in Verbindung mit warmem Wasser Verbrennungen auf der Haut erzeugen. Es darf bei Kindern eingesetzt werden, aber nur in einer sehr tiefen Dosierung und nur als Raumbelüftung, höchstens 1 Tropfen in einer Duftlampe. Zimt wird aber von den Kindern sehr selten verlangt.



## Orangen

Orange ist ein Öl, das ich sehr oft brauche das ganze Jahr hindurch, vor allem auch zur Winterszeit. Und hier ist es insbesondere die Blutorange, weil sie im Aroma fruchtiger ist als die helle Orange. Orange ist, wie alle Zitrusdüfte, sehr stimmungsaufhellend, beruhigend und reduziert Stress. Vor allem um Weihnachten herum, wenn wir alle im Stress sind, ein vielgefragtes Öl.

**Tipp Hausapotheke**  
Nadelöle oder Caieput gehören in jede Hausapotheke, genauso wie ein Zitrusöl oder Benzoe.



## Bergamotte

Bergamotte wird auch als Taschenlampe der Aromatherapie bezeichnet. Dies, weil die Wirkung sehr stimmungsaufhellend und angstlösend ist. Sie ist sehr gefragt auf den Winter hin. Die wenigsten kennen den Duft. Wenn ich ihn aber präsentiere, sind die meisten von diesem Aroma sehr angetan und verlangen immer wieder danach. Das Aroma ist leicht fruchtig, hat etwas Zitrusartiges, ist aber nicht so spritzig und intensiv wie Zitrus, sondern sanft und mild.



## Mandarinrot

Dieses Öl entspannt und macht gute Laune. Ich verwende es vor allem bei Kindern zum Einschlafen. «Mandarinrot» wirkt stimmungsaufhellend und wird vor allem im Winter gewünscht. Es erinnert ein bisschen an den Samichlaus und seinen grossen, gefüllten Sack. Auch Kinder wählen diesen Duft sehr oft aus. Ein sehr beliebter, vielseitiger Duft. Insgesamt ein unproblematisches Öl, das Ruhe und Gelassenheit bringt.



## Anis

Dieses Aroma verwende ich in der Aromatherapie nicht. Es gibt ihn, aber die wenigsten Aromatherapeuten haben dieses Aroma im Sortiment. Anis wird vor allem mit der Küche in Verbindung gebracht, erinnert an Chräbéli und Guezlibacken. Anis ist von seiner Wirksamkeit her vor allem ein Bauch-Öl, hilft bei Bauchweh und allgemeinem Unwohlsein sowie Verdauungs- und Darmproblemen.



## Nelke

Ist ein schwerer, würziger Duft, den ich gerne bei Erschöpfung einsetze. Ein Duft, der mit Vorsicht zu geniessen ist. Er ist wie Zimtrinde stark phenolhaltig und dadurch hautreizend. Ich weiss, dass viele Menschen die Nelke über die Mundschleimhaut aufnehmen, weil sie entzündungshemmend ist. Ich würde davon abraten, weil sie in dieser Form starke Schleimhautreizungen auslösen kann. Nelke wärmt und ist entzündungshemmend, wird aber in der Aromatherapie verwendet.



### Kiefer

Kiefer, ja, im Grunde genommen alle Nadelöle, sind auf den Winter hin sehr beliebt. Kiefer ist ein angenehmer Duft und erinnert an Weihnachten und wird gerne als Raumduft verwendet. Der Raum wirkt dadurch frisch und angenehm und man fühlt sich gestärkt und einfach gut. Kiefer ist zudem Raumluft-desinfizierend. Das Engegefühl weicht, man bekommt das Gefühl, wieder atmen zu können, Luft zu bekommen. Kiefer gibt dem Menschen Halt und Boden, was in der dunklen Jahreszeit sehr gesucht ist. Dadurch sind Nadelöle in der Sterbebegleitung gefragt. Ein unproblematisches Öl, vielseitig einsetzbar.



### Weihrauch

Auch ein typischer «kirchlicher» Duft, der sehr stimmungsaufhellend wirkt. Er zentriert und fokussiert und wird sehr gerne bei Meditationen verwendet. Kinder mögen diesen Duft erfahrungsgemäss nicht besonders. Weihrauch ist eher ein «erwachsener» Duft. Ein starker Duft der Erinnerung.



### Zedernholz

Dieses Öl brauche ich im Winter definitiv am meisten. Es hat einen sehr balsamisch-einhüllenden Geruch und ich verwende es vor allem bei Menschen, die Halt und Geborgenheit brauchen. Zedernholz ist erdend, beruhigend, angstlösend. Dieses Öl verwende ich oft bei Kindern. Somatisch ist Zedernholz gut einsetzbar bei Allergien und hustenstillend. Übrigens arbeite ich hier vor allem mit Atlas Zeder, weniger mit der Himalayazeder.



### Vanille

Vanille ist ein Duft, der gerne und sehr oft verwendet wird. Er ist angstlösend und beeinflusst die Stimmung unmittelbar und sehr sanft. Vanille ist ein Duft, den wir mit der frühesten Kindheit verbinden. Wir alle sind mit Vanille aufgewachsen. Ein meist positiv besetztes Aroma. Ein Duft von Vanillecreme, ein Duft, nach dem die Babys riechen, ein Duft, der Freude macht und guttut. Ein typischer Kuschelduft, der ganz einfach zu Herbst und Winter gehört.



### Myrte

Diesen Duft verbindet man gemeinhin mit „Kirche“, vor allem im katholischen Raum. Myrte ist ein Winterduft und wird auch dann oft gefragt. Das oxidhaltige Öl schafft eine reine Atmosphäre, dient zur Stärkung und der Abwehr, körperlich wie psychisch, und ist in vielen Mischungen zur Infektabwehr enthalten. Myrte stärkt, klärt die Gedanken, regt an, ist gut gegen Müdigkeit und Erschöpfung, befreit und klärt und ist vor allem zum Jahresende, der Zeit der persönlichen Reflexion, aber auch bei Raunächten sehr beliebt.



### Benzoe

Ebenfalls ein Kuschelduft, den ich in der Duftkommunikation sehr viel brauche bei Menschen mit Beziehungsproblemen. Der Duft bietet ein Gefühl von Geborgenheit und Schutz, ist ein klassischer Seelenwärmer. Auch ein absolutes Kinderöl. Benzoe-Atlaszeder ist eine wunderbare Mischung bei Kindern, die aufgrund eines starken Hustenreizes nicht schlafen. Benzoe riecht wie Cacao und Vanille – ein warmer balsamischer Duft. Ein Duft, den ich immer daheim habe, zum Beispiel für meine Tochter.

## Kurse von Mirjam Fischer

### Grundlagen ätherische Öle

Ein Kurs für Fachleute in therapeutischen Berufen, Samstag, 15. März 25, Dickerhof AG, Emmenbrücke

### Duft-Klang-Abend

- «Frühling», Montag, 10. Februar 25
- «Sommer», Montag, 26. Mai 25

### Trauer im Kreislauf der Natur

- «Abort – der Trauer Platz geben», Mittwoch, 11. Dez. 24
- «Umgang mit Suizid», Mittwoch, 12. März 25

Weitere Kurse und Informationen: [durftwerke.ch/kurse](http://durftwerke.ch/kurse)



# Highlights

## aus den Kneipp-Vereinen

### Moderne Ernährungsformen

## Was ist die richtige Ernährung?



Kurze Portraits moderner Ernährungsformen mit einem geschichtlichen Abriss. Was galt zu welcher Zeit als gesund und warum? Was für Lehren ziehen wir daraus für unsere tägliche Ernährung? Dazu gibt es viele Tipps und Anregungen. Lassen Sie sich überraschen. Der Kneipp-Verein Zürich freut sich auf ein reges Kommen.

#### Leitung

Michael Senn, Eidg. Dipl. Naturheilpraktiker TEN

#### Wann

Mittwoch, 26. Februar, 18.30 bis 20.30 Uhr

#### Treffpunkt

Nordstrasse 233, 8037 Zürich

#### Kosten

Mitglieder CHF 15.– / Gäste CHF 25.–

#### Anmeldung/Auskunft

Bis 1. Februar, Maria Homberger, 044 482 86 76, hans-maria@bluewin.ch

### Gedächtnisträff

## Training mit Genuss



Unser Gehirn liebt es, gefordert und gefördert zu werden. Um für den Alltag geistig möglichst fit zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen kann das Gedächtnistraining eine mögliche Unterstützung sein. Übungen zu Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Sprache, Konzentration und Arbeitsgedächtnis sowie logisches und räumliches Denken und Fantasie stehen im Vordergrund und werden ergänzt durch Bewegungsübungen und Hintergrundinfos zum Thema Gedächtnis.

Es finden über das Jahr hinweg sechs solcher Kurse statt. Teilnehmen können alle. Die «Gedächtnisträffs» können regelmässig oder einzeln besucht werden.

Wir freuen uns auf viel Lust und Gwunder.

#### Leitung

Eva Schafer-Hayoz, Gedächtnistrainerin SVGT

#### Wann

Dienstag, 3. Dezember, 14 bis 16 Uhr

Weitere Daten: jeweils Dienstag, 14. Januar, 11. Februar, 11. März. Kurse zwischen Okt. und Dez. werden später ausgeschrieben.

#### Treffpunkt

Begegnungszentrum, Horiastrasse 1, 3186 Düringen

#### Kosten

Mitglieder CHF 15.– / Gäste CHF 20.–

#### Anmeldung/Auskunft

Bis 30. November an Eva Schafer-Hayoz, 076 516 17 44, schafer-hayoz@bluewin.ch



# Atem – zwischen Entspannung und körperlicher Grenzerfahrung

Plötzlich ist eiskaltes Wasser wieder gesellschaftsfähig. Vorbei ist die Zeit, in der Menschen im Winter verstohlen im Schutze der Büsche ins eiskalte Wasser stiegen. Zusammen mit Petra Heussi, zertifizierte Wim Hof-Methode-Instruktorin, schauen wir uns dieses Phänomen an.

Blenden wir zurück: Mitte des 19. Jahrhunderts stieg ein junger Student in Deutschland fast täglich in die eiskalte Donau. Er war todkrank und seine letzte Hoffnung war das eiskalte Wasser – und er wurde wieder gesund.

Fast hundert Jahre später suchte ebenfalls ein junger Mann, diesmal in Holland, Kraft und Lebensenergie in eiskaltem Wasser.

Zwei Männer, zwei Geschichten und zwei Methoden. Beide Männer sind heute weltbekannt. Beim ersten handelt es sich um Sebastian Kneipp, den Begründer der Kneipp-Naturheil-methode. Der zweite ist Wim Hof, ein Mann, der als «Iceman» Rekorde gebrochen hat und nach dem die Wim Hof-Methode benannt ist.

Beide haben sich dem kalten Wasser verschrieben. Zwei Methoden, ein Ziel: die Stärkung von Körper, Seele und Geist. Untrennbar damit verbunden ist auch das Thema Atem.

## Atmen nach Kneipp

Sebastian Kneipp empfahl, vor dem Einstieg ins eiskalte Wasser tief einzuatmen und gleichzeitig mit dem Eintauchen ins kalte Element auszuatmen, so entspannt und drucklos wie möglich. Dann in dieser entspannten Körperhaltung das kalte Element wirken zu lassen. Das Wiedereinatmen im kalten Wasser geschieht dann ebenso entspannt und ruhig, dem normalen Atemimpuls folgend. Keine Hektik, kein Hecheln, mahnte er, das wäre kontraproduktiv.

Diese Atemtechnik empfahl Sebastian Kneipp bei allen Kaltwasserkontakten, bei einem kalten Guss ebenso wie beim Armbad, einem Wickel, dem Taulaufen oder Wassertreten. Er empfahl aber auch, dass die Länge dosiert bleibt. Nicht ausharren oder gar auf die Zähne beißen, nicht frieren und schon gar nicht den Kälteschmerz ertragen.

Sondern sofort rausgehen und für Wiedererwärmung sorgen. Er war und blieb übrigens ein grosser Fan von kalten Ganzbädern, so wie er es seinerzeit in seinem Überlebenskampf in der Donau praktizierte.

Rein ins kalte Wasser, bis zum Hals, mit Ausnahme des Kopfes. «Ich konnte lange nicht glauben, dass ein kurzes Bad (Anmerk. Redaktion: einige Sekunden bis wenige Minuten) eine so grosse Wirkung hervorbringen kann...», schrieb er begeistert in seinem Bestseller «Mein Testament».

### Atmen nach Wim Hof

Auch Wim Hof geht ins kalte Wasser, mit Vorliebe in eiskaltes Wasser. Auch er empfiehlt, mit dem ganzen Körper ins Wasser zu tauchen, ausgenommen dem Kopf. Und auch hier zeigt er über eine Atemtechnik, dass es möglich ist, die Grenze des Frierens zu überwinden. Diese Atemtechnik schauen wir uns einmal an, und zwar mit Petra Heussi. Sie ist zertifizierte Instruktorin der Wim Hof-Methode und lebt in Marthalen im Zürcher Weinland.

### Am Anfang agierte das Schicksal

Auf dem Hof von Petra Heussi ist es sehr ruhig, kein Auto ist zu hören. Einzig das Rufen eines Greifvogels irgendwo in den Bäumen durchbricht die angenehme Stille. Der Herbstnebel weicht langsam der Sonne. «Das ist mein Paradies. Hier hole ich mir Kraft und Lebensenergie. Hier lade ich auch Mensch ein, mir dies gleichzutun“, erzählt Petra Heussi. Regelmässig führt sie mittels Kursen Menschen ins Eisbaden ein, zum einen in der ersten Eisbadi der Schweiz, in Arosa, zum andern auf ihrem Hof, wo sie ein Tauchbecken aufgebaut hat.

Wie kommt es, dass Petra Heussi mit grosser Überzeugung Menschen ans kalte Wasser heran- und in dieses hineinführt? Petra Heussi lacht: «Das hat mit meiner ganz persönlichen Geschichte zu tun und vor allem mit dem Thema Stress. Hätte ich gewusst, was kaltes Wasser in mir auslöst, hätte ich schon viel früher damit begonnen.» Sie ist begeistert! Ein Tag, ohne ins kalte Wasser zu steigen oder zumindest kalt zu duschen? Undenkbar!

### Rote Linie überschritten

Wie bei Sebastian Kneipp oder Wim Hof war für Petra Heussi der Weg ins kalte Wasser eine Lebens- oder, besser gesagt, eine Überlebensstrategie. Petra Heussi war als Kind «hochallergisch», wie sie es selber nennt. Allergisch auf alles. Die schweren körperlichen Reaktionen liessen kaum eine unbeschwertere Kindheit zu. Sie litt und war ständig beim Arzt. Ihre Eltern mussten deswegen sogar ihr geliebtes Hobby, das Reiten sein lassen. Petra aber wollte nur eines: völlig normal leben. Mit viel Fleiss und Disziplin versuchte sie ihre Schwäche zu kompensieren. Aus dem kränklichen Kind wurde eine sehr gute Sportlerin. Sie spielte sich im Fussball bis in die Nationalliga hoch und war zudem eine gute, intensive Schwimmerin. Nach einem körperlichen Übergriff während ihrer Jugendzeit lernte sie auch das Vollkontakt-Kick-Boxen. Niemand sollte mehr diese rote Grenze ihrer Integrität überschreiten.

### Plötzlicher Stopp

Ein Problem ist da, um gelöst zu werden, war auch als Erwachsene ihre Maxime und war damit stets sehr erfolgreich. Vor allem das Vollkontakt-Kick-Boxen gab ihr Selbstvertrauen und Sicherheit auch im Beruf. «Zum Glück bin ich in einer wunderbaren Familie aufgewachsen“, schwärmt sie. Diese stabilen Bande waren Gold wert. Auf diesen baute sie auf. Doch immer wieder gab es Rückschläge, sportliche, vor allem aber auch gesundheitliche. Die Operation nach dem Kreuzbandriss vor über 20 Jahren verlief nicht wunschgemäss.

## Atmen ist nicht immer einfach nur Atmen

**Atmen: Was wir unbewusst und selbstverständlich tun, jeden Tag, ist nicht immer so einfach. Es gibt Situationen im Leben, wo das bewusste Atmen oder eine richtige Atemtechnik zuerst erlernt werden muss.**

Richtig Atmen kann geübt werden und ist dann Teil des persönlichen Erfolgs. Atem macht frei. Wie wichtig Atmen ist, wird uns häufig erst dann bewusst, wenn Störungen auftreten oder wir eine Atemtechnik erlernen müssen, sei es zum Sprechen, zum Musizieren, zum Tauchen oder zum Leben. Richtiges Atmen macht nicht nur frei, sondern auch leistungsfähig.

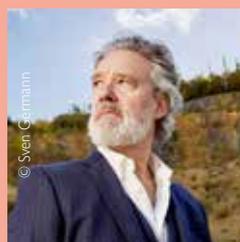


© Alexandra Schaeff

**Alexandra Schaeff** (50)  
Freediving Instructor  
Trainerin & CEO, Fürth DE  
[www.free-diving.de](http://www.free-diving.de)

### Warum Atem mehr ist als Luft holen.

Beim Freediving tauchen wir nur mit unserer eigenen Atemluft, mit einem einzigen Atemzug. Der Atem spielt somit eine zentrale Rolle. Wie wir vor dem Abtauchen atmen, bestimmt darüber, wie entspannt, wie lange und wie tief wir tauchen können. Dadurch beschäftigen wir uns viel intensiver mit der Wahrnehmung unseres Atems und damit, ihn bewusst zu verändern, als man das üblicherweise tut.



© Sven Gemmann

**Gian Rupf** (57)  
Schauspieler, Zürich

### Wie kann der Atem beeinflusst werden?

Im Intervall vom Ein- und Ausatmen bewegt sich alles, was mich ausmacht. So schlicht, so wesentlich. Im Atmen bin ich ganz ich. Die Meditation ist ja nichts anderes als ein Beobachten des Atems. Sich dem Atem hingeben heisst bei sich sein und das ist wohltuend, das ist die innere Heimat mit sich selber.



**Rahel Hugentobler** (27)  
Beratung/Therapie,  
Lungenliga Thurgau

## Wie kann der Atem beeinflusst werden?

Es gibt physische Techniken, wie das bewusste tiefe Atmen, das Zwerchfelltraining oder Atemübungen wie z.B. die Lippenbremse. Diese Techniken helfen die Atemwege zu öffnen und die Sauerstoffaufnahme im Körper zu verbessern. Psychische Faktoren wie Stress- und Angst beeinflussen die Atmung. Deshalb werden Atemübungen oft mit Entspannungstechniken wie Meditation oder Muskelentspannung kombiniert. Techniken, die Lungenerkrankten die Lebensqualität verbessern.



**Jigme Dahortsang** (46)  
\*MBSR Lehrer, Dättlikon ZH

## Warum Atem mehr ist als Luft holen.

Für mich als Achtsamkeitslehrer ist die Atmung das verbindende Glied zwischen Körper, Geist und Emotionen. Die bewusste Atmung bringt mich auf direktem Weg in diesen Moment, wo Entspannung und Bewusstsein zuhause sind.

\*Mindfulness Based Stress Reduction) =  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit



**Roger Schaeli** (46)  
Professional Alpinist,  
Celerina GR,  
rogerschaeli.ch

## Was, wenn der Atem stockt?

Wenn ich gestresst bin oder eine Situation stresst, kann es vorkommen, dass mein Atem stockt. Doch in solch unerwarteten Situationen ist es oft nicht einfach, dieses Stocken überhaupt zu erkennen. Sobald ich es jedoch wahrnehme, helfen mir tiefe Atemzüge bis in den Bauch, um die Situation zu meistern und wieder Herr meiner Gedanken und damit meiner Aktionen zu werden.

Schmerzen und Cortison, beides in rauen Mengen, begleiteten Petra von da an im Alltag. Mit der Folge, dass sich das Knie irgendwann nicht mehr frei bewegen liess. Zum Glück ging es beruflich aufwärts. Sie liebte ihre Arbeit, war mit Leidenschaft dabei. Stufe um Stufe erklimmte sie die Karriereleiter bis in die Führungsetage. «Ich war glücklich und sehr motiviert – bis Mobbing auch dies stoppte.»

## Wenn Lebensmechanismen versagen

Petra Heussi war praktisch von einem Tag auf den andern in einer elenden körperlichen wie psychischen Verfassung. Nicht einmal mehr Auto fahren konnte sie. Die gewohnten Abläufe funktionierten nicht mehr. Wo war die Kupplung? Wo die Bremse?

Petra Heussi war irritiert und aufs Höchste verunsichert. Was passierte da gerade mit ihr? Sie brachte nichts mehr auf die Reihe. Eine ernüchternde Erfahrung für die toughe Frau. «Ich wollte und konnte doch nicht.» Da half kein Wille, da half kein Durchbeißen, erkannte sie, die Batterien waren ganz einfach leer. Sie war ein Häufchen Elend, und dies genau in einer Lebensphase, in der ihr vom Arzt klar gemacht wurde, dass ihr sehnlichster Wunsch nach einem Kind für immer unerfüllt bleiben würde. «Das gab mir den Rest. Zum Glück hatte und habe ich mit Martin eine stabile, gute Partnerschaft», erzählt sie leise. «Ich weiss nicht, was sonst aus mir geworden wäre.» Petra Heussi schweigt für einen Moment. «Wenn vertraute Lebensmechanismen plötzlich komplett versagen, hast du nichts mehr, an das du dich festhalten kannst.»



## Das fühlt sich so gut an!

Da kam ihr Bruder und nahm sie bei der Hand: Du brauchst jetzt Wim Hof, fand er und führte sie kurzerhand zum Brunnen der Nachbarin. «Ich soll da rein?», fragte sie irritiert. «Gut, das machen wir irgendwann einmal, aber nicht jetzt», versuchte sie ihn von seinem Vorhaben abzubringen. Nein, nicht irgendwann – jetzt!

Minuten später, nachdem er sie angeleitet hatte, wie sie atmen soll, sass sie drin. «Wow!», erinnert sie sich an diesen Moment. «Ich sass im eiskalten Wasser und erwartete ein Zittern und Schlottern, doch stattdessen kamen mir die Tränen der Freude. Das fühlte sich sooo gut an!» Und der ewige Schmerz im Knie? «Weg, einfach weg!»

Dieses unerwartete Erlebnis war für Petra Heussi wie das Drücken auf den Reset-Knopf am Computer. Ihr war klar, ich beginne noch einmal komplett neu. Ihr Bruder schenkte ihr den Grundlagenkurs zur Wim Hof-Methode, und so lernte sie verstehen, was sie im Brunnen so eindrücklich erlebt hatte.

## So simpel einfach

«Im Grunde genommen ist alles einfach und logisch, ja, war früher bereits Teil der Überlebensstrategie unserer Vorfahren», erklärt Petra Heussi. „Das Geheimnis steckt in der Atmung und im Fokussieren auf sich selbst. Durch die kontrollierte Atmungstechnik, eine Art Meditationstechnik, können Körper und Geist sich verbinden und entspannen. Dank dem Training können wir lernen mit solchen Stresssituationen, in diesem Fall der Kälteexposition, dauerhaft optimal umzugehen.»

Plötzliche Kälte bedeutet (Überlebens-)Stress für den Körper. Er reagiert. Ohne optimierte und bewusste Anwendung der Wim Hof-Atemtechnik würde der Puls rascher, der Blutdruck würde steigen, die Atemfrequenz nähme zu.

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen, die als bedrohlich oder überwältigend empfunden werden.

Ob Zeitdruck, Konflikte oder Ereignisse: Körper und Psyche reagieren mit einer sogenannten „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion. Dabei werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt. Stress mobilisiert die körpereigenen Energiereserven. Stress ist nicht per se schlecht. Stress ist eine Reaktion, die uns helfen soll, in gefährlichen Situationen schnell zu reagieren. Allerdings kann chronischer Stress, der über längere Zeit anhält, negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben und führt zu körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenproblemen und einem geschwächten Immunsystem.

Psychisch kann chronischer Stress zu Angstzuständen, Depressionen oder anderen emotionalen Problemen führen.

Es ist wichtig, Stress zu erkennen und geeignete Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um die negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden zu minimieren.

Dazu gehören Entspannungstechniken, regelmässige Bewegung, gesunde Ernährung und soziale Unterstützung und bestenfalls Kälte Trainings wie das Kneippen oder die Anwendung der Wim Hof-Methode.

Die meisten Menschen, die zu Petra Heussi auf den Hof kommen, kennen Stress. Petra Heussi ist heute selber zertifizierte WHM-Instruktorin und bietet Grundlagenworkshops an. «Kaltes Wasser ist längst Teil meines Alltags geworden, ihm verdanke ich meine Gesundheit, meine Energie und meine Lebensfreude. Kaltes Wasser und die richtige Atemtechnik helfen, stressresistenter zu werden und das Immunsystem zu stärken.»

## Der Atem macht's

Petra Heussi hat schon viele Menschen für das kalte Wasser begeistern können. Auch Unentschlossene haben den Schritt gewagt. «Keiner muss, jeder darf, auch zurücktreten vom Vorhaben, ins kalte Wasser zu steigen», präzisiert sie. «Das hier ist kein Wettkampf, auch keine Mutprobe, jeder darf probieren. Das macht die Sache so ehrlich und einfach.»

Genauso sei es am Anfang bei Wim Hof gewesen, erinnert sie sich. Besonders als Wim, dazumal vierfacher Familienvater, 1995 seine Frau durch Suizid verloren hatte, spendete das kalte Wasser Kraft und Energie. Es konnte nicht kalt genug sein.

Ein paar Minuten nur, und dann wieder raus. Er fühlte sich wie neugeboren. Dass die Umgebung ihn für verrückt erklärte, störte ihn wenig; er machte es für sich.

Ganz ähnlich dürfte es 100 Jahre zuvor mit dem damals schwer kranken jungen Sebastian Kneipp gewesen sein, der, durch die Tuberkulose dem Tod nahe, täglich sein Bad in der kalten Donau nahm.

## Gian Rupf (57)

Schauspieler, Zürich

## Eine absurde Beobachtung

Raucher machen eigentlich intuitiv etwas richtig, indem sie bewusst ein- und ausatmen, innehalten, mal eine Pause machen, dem Atem lauschen, nur dass sie sich die Schadstoffe reinpfeifen, ist natürlich Blödsinn und letzten Endes ziemlich kontraproduktiv!

## Rahel Hugentobler (27)

Beratung/Therapie,  
Lungenliga Thurgau

## Was, wenn der Atem stockt?

Stockender Atem ist oft auch ein Zeichen von Angst und/oder Panik. Atemnot kann beängstigend sein. Viele unserer Patientinnen und Patienten erzählen davon, wie es ist, wenn die Luft knapp wird. Mit der richtigen Atmung kann es gelingen, diesen Moment der Angst zu durchbrechen. Aus Erfahrung helfen Betroffenen die gezielte Anwendung von Atemtechniken und das prophylaktische Üben.



**Patient der Lungenliga Thurgau**, angewiesen auf Flüssigsauerstofftherapie

## Was, wenn der Atem stockt?

Es ist wie ein Kampf, bei dem man immer verliert. Ich erinnere mich an die Panik, die ich spürte, wenn ich keine Luft mehr bekam. Es war ein Gefühl des Erstickens, das einem daraufhin den ganzen Tag Angst machte. Es benötigt eine starke Konzentration und viel Selbstvertrauen, in solchen Situationen ruhig zu bleiben und korrekt zu atmen. Mit Sauerstoff ist es jetzt besser geworden, aber die Angst, dass der Atem stocken könnte, ist immer noch sehr präsent.

## Roger Schaeli (46)

Professional Alpinist,  
Celerina GR,  
rogerschaeli.ch

## Warum Atem mehr ist als Luft holen.

Jeder Atemzug ist ein Wunder und Geschenk! Viel zu selten bin ich mir dessen bewusst; dass ich jeden Morgen wieder gesund mit dem Atmen beginnen darf.  
rogerschaeli@me.com



**Heinz Schoenenberger** (61)  
Musiker, Dirigent, Komponist,  
Starkirch-Wil SO

## Wie kann das Atmen beeinflusst werden?

Wer bewusst tief in den Bauch atmet, kann seiner Konzentration auf die Sprünge helfen, denn der dadurch erhöhte Sauerstoffgehalt im Blut kommt direkt den Gehirnzellen zugute. Fazit: Der Stress oder eine innere Anspannung kann mit einer tiefen, langsamen, dem Tempo angepassten Atmung gezielt abgebaut werden. Diese Atmung sollte regelmässig geübt werden. Denn Atmen passiert nicht einfach, sondern kann bewusst hergeleitet werden.



Anstatt an Unterkühlung oder einer Lungenentzündung zu sterben, entwickelte der junge Körper Bärenkräfte: Kneipp entdeckte das kalte Wasser als Mittel zur Resilienz. Und auch ihn interessierte nicht, wie die Umgebung darauf reagierte. Er schöpfte daraus Kraft und Lebensenergie für sich.

Zurück zu Wim Hof. Es gibt sie, die Studien, die dem Tun dieses «Spinners», wie er früher oft genannt worden ist, recht geben. Körper und Seele profitieren gleichermassen von den regelmässigen Anwendungen. Dass daraus heute so ein Hype entstanden ist, sei nicht auf Wims „Mist“ gewachsen, erklärt Petra Heussi, die ihn persönlich kennt. Sie schwärmt von dem bescheidenen, ruhigen Mann, der trotz vieler Stolpersteine im Leben immer wieder Kraft im Wasser gefunden und Grenzen überwinden gelernt hat.

### Das Atmen ist ein wesentlicher Teil der Methode

Was nun aber passiert beim Atem-Teil der Wim Hof-Methode. Petra Heussi erklärt es so: «Es sind drei wichtige Schritte, die wir durchlaufen. Bequem liegend oder sicher sitzend beginnen wir mit einem meditativen ruhigen Atmen.

Locker und entspannt atmen wir rund 30 Mal tief ein und aus. Wie eine angenehme Welle soll der Atem den Körper durchströmen. Rein medizinisch gesehen ist die Sauerstoffsättigung dann bei bis zu 100% und der pH-Wert im Blut steigt. Zudem reduziert sich der Kohlendioxidgehalt (CO<sub>2</sub>), was ein Gefühl von Schwindel oder Kribbeln hervorrufen kann.

Schritt zwei: Wir halten im ausgeatmeten Zustand den Atem an, eine, vielleicht auch zwei Minuten lang, je nach Tagesform. Ein kalkuliertes Stresstraining, das geübt werden kann. Der PH-Wert im Körper normalisiert sich, die Sauerstoffsättigung im Blut sinkt, der CO<sub>2</sub>-Wert steigt wieder an. «Wer dieses Atemtraining regelmässig macht, spürt, wie der Körper mit der Zeit immer rascher mitgeht», erzählt Petra Heussi, «wie er sich entspannt und locker wird.»

Schritt drei: «Wir schnappen nach Luft tief aus dem Bauch heraus, mithilfe des Zwerchfells, und halten den Atem erneut an; diesmal für rund 15 Sekunden. Der Körper reagiert sofort: Der Herzschlag wird erhöht, der Blutdruck steigt, die Blutgefässe ziehen sich zusammen, Der Körper wird wiederum mit Sauerstoff angereichert.

**Petra Heussi bietet auf ihrem Hof und in Arosa Grundlagenworkshops zur Wim Hof-Methode (Atemtraining und Eisbaden) an, aber auch tiergestützte Auszeiten mit ihren Lamas. Dank ihrem mobilen Kältepool sind Grundlagenworkshops überall möglich. Mehr dazu hier: [www.wyland-usziit.ch](http://www.wyland-usziit.ch) und [www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)**



Diese Form der Atmung beeinflusst und trainiert das autonome Nervensystem, das für die unbewusste Steuerung der lebensnotwendigen körperlichen Vorgänge zuständig ist, positiv.

Und was ist nun mit dem Eisbaden? Dieser Pfeiler der Methode dient als zusätzliches Stresstraining und wird grundsätzlich losgelöst vom oben genannten Atemtraining und ebenfalls in sicherer Umgebung praktiziert. Als Vorbereitung auf das Eisbad und während des Genusses desselben wird eine vereinfachte, den Körper beruhigende Atmung, die ebenfalls geschult wird, angewandt. Auf körperlicher Ebene stärkt regelmässige Kälteexposition unter anderem unser Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung, dämmt entzündliche Prozesse ein und führt zur Ausschüttung von Glückshormonen wie z.B. Serotonin und Dopamin.

Wer die Wimhof-Methode praktiziert, wendet das Atmen und das Kältebaden an.

### Beruflich und sportlich

Längst hat Petra Heussi wieder Tritt in Beruf und Sport gefasst. Sie arbeitet im Sicherheitsbereich (im Krisen- und Notfallmanagement), muss also trotz Stress und hohen Anforderungen Ruhe bewahren. Auch sportlich geht sie wieder ans Limit. Regelmässig nimmt sie unter anderem weltweit an Spartan-Rennen, einem Extrem- Hindernislauf, teil, wo Durchkommen das Wichtigste ist, weil dir nichts, aber auch gar nichts geschenkt wird. „Ich bin wieder aktiv im Sport und darf an mein körperliches Limit gehen, ohne Schmerzen und Dafalgan. Ein Wahnsinnsgefühl!“

Rundum glücklich also? Petra Heussi wirft einen Blick zu ihrem Mann Martin hinüber, der im Gehege steht und die Lamas pflegt. Ihr Blick wird weich. «Ja, ich bin sehr glücklich, weil ich alles habe, was ich brauche: Liebe, Freundschaft, Tiere, gute Menschen um mich herum und vor allem viel Energie und eine gute Gesundheit.»



**Roger Schaeli (46)**  
Professional Alpinist,  
Celerina GR,  
rogerschaeli.ch

### Wie kann der Atem beeinflusst werden?

Achtsamkeit! Je öfter ich auf meinen Atem achte, in guten wie stressigen Situationen, umso fähiger werde ich, meinen Atem bewusst einzusetzen, so dass er mir zur Bewältigung schwerer Kletterstellen oder zur notwendigen Beruhigung verhilft.

**Gian Rufp (57)**  
Schauspieler, Zürich

### In meinem Beruf als Schauspieler ist der Atem der Kern des Spiels.

Falsch denken heisst auch immer falsch atmen. Richtiges Atmen heisst auch immer loslassen und frei sein, das überträgt sich auf die Zuschauenden.



**Patient der Lungenliga Thurgau**, angewiesen auf Flüssigsauerstofftherapie

### Warum Atem mehr ist als Luft holen

Für mich war der Atem immer etwas Selbstverständliches, bis er es plötzlich nicht mehr war. Vor meiner Diagnose RHU\* habe ich nie darüber nachgedacht, wie wichtig die Atmung ist. Jetzt, wo das Atmen nicht mehr so einfach funktioniert, spüre ich, wie elementar es ist. Wird die Luft knapp, fühle ich mich gefangen in meinem eigenen Körper. Jeder Atemzug erfordert starke Anstrengung und Konzentration. Die Flüssigsauerstofftherapie ist mir dabei eine grosse Erleichterung.

\* fortschreitende Lungenfibrose mit pulmonaler Beteiligung

**Alexandra Schaeff (50)**  
Freediving Instructor  
Trainerin & CEO, Fürth DE  
www.free-diving.de

### Länger und tiefer

Im Freediving schärfen wir also unsere Körperwahrnehmung und unser Bewusstsein dafür, wie wir atmen und nutzen den Atem gleichzeitig als Tool, um länger, entspannter und tiefer zu tauchen.

**AARGAU****FRICKTAL****Dienstag, 17.12., 17.30 Uhr****Adventsfenster – Eröffnung Kneipp-Fenster**

Bühlmatt 167, 4325 Schupfart. Täglich beleuchtet bis und mit 6.1., von 17.30–22 Uhr

**Dienstag, 14.1., ab 19 Uhr****Spielabend**

Im Restaurant Schwert, Schupfart. Zusammen möchten wir einen gemütlichen Spielabend verbringen. Jede/r Teilnehmer/-in bringt ein Spiel nach Wahl mit. Die Spielregeln sollten vertraut sein. Wir freuen uns, auf viele spielfreudige Teilnehmer/-innen und lustige Spiele. Kosten: persönliche Ausgaben für Getränke und evtl. Essen oder Snacks. Ohne Anm.

**Freitag, 24.1., 10 Uhr****Winterwanderung**

Schulhaus im Dorf, 4325 Schupfart. Gemütliche Wanderung Richtung Waldhaus – Seckenberg – Eiken – Oeschgen – Fibl Mittagessen – via Frick – Moos – zurück zum Ausgangspunkt. Ausrüstung: der Witterung entsprechende Kleidung, Wanderschuhe, Wanderstöcke. Leitung Rita und Anni. Kosten: Konsumation im Restaurant. Anm. bis 20.1., bei Anni Amsler, 079 322 66 56 anni.amsler@gmx.ch

**Freitag, 21.2., 13.15 Uhr****Wanderung**

Turnhallenplatz, 4325 Schupfart. Wanderung ab Schupfart – Mumpferfluh – Chapf – Obermumpf – Schupfart. Leitung Ernst Leubin

**MURI-FREIAMT**<https://kneipp.ch/kneippverein-muri-freiamt/>**Freitag, 13.12., 19 Uhr****Adventsspaziergang Lichterweg Sins**18.49 Uhr SBB ab Muri. 19 Uhr Start Sins. Treffpunkt SBB-Billetautomat; Bahnhof Sins, Blumen Wespil. Rund 100 Laternen des Lichterwegs in Sins werden entzündet, täglich bis zum 30.12, jeweils zwischen 17 und 21 Uhr. Gemütlicher Spaziergang ab Bahnhof Sins Richtung Kirche. Am Ende des Weges erwartet uns die Gelegenheit, gemütlich beisammen zu sein und uns aufzuwärmen. Infos unter [www.lichterweg-sins.ch](http://www.lichterweg-sins.ch). Leitung/Ausk. Alfred & Rita Strebel, 056 666 21 72**Sonntag, 5.1., 11 Uhr****Neujahrs Winter Rundwanderung in Lenzburg**

11.00 Uhr Wiliweg, Muri, 11.45 Uhr Lenzburg, PP Fünfweiher Parkplatz, ca. 15.30 Uhr retour. Rund um den Goffersberg. Gemütlicher Winterspaziergang mit toller Aussicht auf Schloss Lenzburg und das Städtli. Den Auftakt ins neue Jahr lassen wir bei einem gemütlichen Kaffeehalt in Lenzburg ausklingen. Konsumation auf eigene Rechnung. Leitung/Ausk. Jrene Köppli, 041 787 05 49

**Freitag, 10., 17., 24., und 31.1., 18–19.15 Uhr****Mit sanftem Hatha Yoga ins neue Jahr starten**

Yoga &amp; Raum, Krummgasse 5, 5623 Boswil. 5 Min. vom Bahnhof entfernt, Parkplätze vorhanden. Yoga ermöglicht dir, einen Weg der Selbsterkenntnis zu betreten, mit Freude und Neugierde dein Leben anzunehmen und mit erwachender Weisheit dem Lebensfluss zu folgen. Leitung Trudi Schwiener, Dipl. Yogalehrerin YS, BDY, EYU. CHF 100.–, Gäste CHF 130.–. Anm./Ausk. bis 2.1 bei Trudi Schwiener,

076 501 04 09, trudi.kneipp@gmail.com. Wir freuen uns über deine Anmeldung!

**Freitag, 7.3., 18.30–21.30 Uhr****49. Generalversammlung – Herzliche Einladung**

Alterswohnheim St. Martin. 18.30 Uhr Nachtesen, neu fakultativ, auf eigene Kosten. Menu 1 Vegi, CHF 21.–, Gebackene Gemüseschnitzten an Weissweinsauce, Kartoffelgratin, Bohnen, gebrannte Creme. Menu 2 Fleisch, CHF 23.–, Aargauerbraten an Weissweinsauce, Kartoffelgratin, Bohnen, gebrannte Creme. 20 Uhr Beginn geschäftlicher Teil. Wir freuen uns über vollzähliges Erscheinen. Anträge sind bis am 25.2. an den Vorstand zu richten. Ausk./Anm. bis 25.2. an miranda.kneipp@gmail.com, 078 621 16 46

**APPENZEL-INNERRHODEN****APPENZELL**

Information: Regina Rempfler, 071 787 38 40

**jeden Donnerstag / ausser Schulferien, 17–19.15 Uhr****Spiraldynamik – das intelligente Bewegungskonzept**

Gymnastikraum, Turnhalle Wühre, Appenzell. Kursleiterin Cordelia Alder, Spiraldynamik Advanced, Gais, 071 793 22 43, alder.gais@gmx.ch

**BASEL-LANDSCHAFT****LIESTAL**

Siehe Veranstaltungen der Kneipp-Vereine Basel und Fricktal.

**BASEL-STADT****BASEL****Jeden Donnerstag, 12.30–13.15 Uhr****Doro's Wasser-Fitness (Aqua jogging)**

Vogenschulhaus (Pestalozzschulhaus), St. Johannis Ring 17, Basel. Lockert, entspannt die Muskulatur, regt den Kreislauf an, sorgt für eine bessere Durchblutung der Muskulatur, Gewebe, Organe. Fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit. Mit Schwimmwesten im 1.90 m tiefen Wasser. CHF 450.–/Jahr. Leitung/Anm. Dorothee Siefert, 079 659 21 04 abends, d.siefert@bluewin.ch

**Jeden Freitag, 9.45–11 Uhr, Nordic Walking /****Jeden Dienstag, 18 Uhr, Lauftreff****Nordic Walking + Lauftreff – mit Kneippen**

Kannenfeldpark Basel. Nordic Walking: Sie bewegen 90% Ihrer Muskeln, Kneippen: zur Stärkung des Immunsystems. Tenue: Sportlich, Turnschuhe. Nur für Mitglieder Kneipp-Verein od. Quartierverein Kannenfeld – gratis. Anm. Dorothee Siefert, Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV, Nordic Walking Instructor, 079 659 21 04 abends, d.siefert@bluewin.ch

**Jeden Donnerstag, 15–16 Uhr****5-Liber-Turnen für Damen und Herren**

Diverse Lokale, Anmeldung erforderlich. Bewegung nach Musik. Wir stärken und kräftigen unsere Muskeln, trainieren unsere Geschicklichkeit, das Gleichgewicht und das Gedächtnis. CHF 5.– pro Mal für Mitglieder. Anm. Dorothee Siefert, Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV, 079 659 21 04 abends, d.siefert@bluewin.ch

**Jeden 2. Samstag im Monat, 15–17 Uhr****Tanznachmittag – Golden Dance**

Quartierzentrum Oekolampad, Allschwilerplatz

22, 4055 Basel; Lift vorhanden. Jeder Tag ist ein guter Tag zum Tanzen – bei Kaffee und Kuchen und in schönem Ambiente. CHF 10.– pro Mal inkl. Kaffee/Tea. Ausk. Dorothee Siefert, Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV, 079 659 21 04 abends, d.siefert@bluewin.ch

**BERN****BERN****Donnerstag, 5.12., 14.38 Uhr****Adventshöck im Pfrundhaus Kirchlindach**

Bern Bahnhof Postauto. 14.38 Uhr Abfahrt Postauto 106 Richtung Zollikofen. Billett Bern – Kirchlindach retour lösen. Bei Kerzenlicht, einem Tee mit feinem Gebäck und einer Adventsgeschichte geniessen wir einen gemütlichen Adventsnachmittag. Der Kneipp-Verein Bern lädt alle herzlich ein. Anm. bis 3.12. an U. Senn, 031 761 27 32, bern@kneipp.ch

**Donnerstag, 19.12., 12.40 Uhr****Besuch der Krippenausstellung in Böisingen**

Treffpunkt Bhf. Bern. Billett Bern – Laupen – Böisingen Dorf, Laupen – Bern zurück. Wir fahren mit dem Postauto direkt nach Böisingen und besuchen im Kirchgemeindehaus die Krippenausstellung. Anschliessend wandern wir je nach Witterung zurück nach Laupen und geniessen im Städtchen-Café ein Zvieri. Anm. bis 17.12. an U. Senn, 031 761 27 32, bern@kneipp.ch

**Mittwoch, 8.1., 12.35 Uhr****Start ins neue Jahr**

Treffpunkt Bhf. Bern. Billett Bern via Belp, Rubigen Hunzigenbrugg und Münsingen – Bern zurück lösen. Unser Weg führt uns von der Hunzigenbrugg bei Rubigen gemütlich an der Auenlandschaft vorbei bis nach Münsingen. Unterwegs stossen wir auf das neue Jahr an. Anm. bis 6.1. an U. Senn, 031 761 27 32, bern@kneipp.ch

**Freitag, 24.1., 14 Uhr****Kneipp-Kino «Der Wasserdoktor» – Die Lebensgeschichte eines grossen Mannes**

Kirchgemeindehaus St. Marien, 1. Stock, Wylerstr. 26, Bern, Raum 2. Film über das Wirken von Sebastian Kneipp in Wörishofen. Er hat die Wasserkur entwickelt, um kranken Menschen zu helfen. Trotz seiner Heilerfolge wird ihm die Anerkennung der Methode durch die Schulmedizin und der Kirche verweigert. Doch das ändert sich... Anm. bis 22.1. an U. Senn, 031 761 27 32, bern@kneipp.ch

**Donnerstag, 20.2., 13.20 Uhr****Gosteli Stiftung Worblaufen**

Treffpunkt Bhf. Bern. Billett Bern – Worblaufen, Altikofen Süd retour lösen. Führung durch das Archiv. Einblick in die Geschichte der Schweizer Frauenbewegung und zu Marthe Gosteli Kampf für die Frauenrechte. Teilnehmerzahl beschränkt. CHF 10.–. Anm. bis 13.2. an E. Wittwer, 079 296 25 49, wittwer.esther@gmx.ch

**BERNER OBERLAND****Dienstag, 10.12., 10 Uhr****10er-Treff – Adventshöck**

Höfli-Kafi, Kirchgemeindehaus Hünibach. Austausch und Kneipp-Gesundheitstipps

**Freitag, 10.1., 10 Uhr****10er-Treff – 10 Minuten Input zum Thema****«aufsteigendes Fussbad» mit Ueli Habegger** Restaurant Kreuz, Oberhofen. Austausch und Kneipp-Gesundheitstipps

**Montag, 10.2., 10 Uhr**  
**10er-Treff – 10 Minuten Input zum Thema**  
**«Güsse» mit Ueli Habegger**

**Samstag, 22.2., 14 - ca. 17 Uhr**  
**Hauptversammlung**

Restaurant Kreuz, Oberhofen. Traktanden und Programm gem. sep. Einladung

## JURA SÜDFUSS

Siehe Kanton Solothurn

## FREIBURG

### FREIBURG U.U.

**Dienstag, 14.1., 11.2. und 11.3., 14–16 Uhr**  
**Gedächtnisträff**

Begegnungszentrum, Bastelraum 1, Horiastr. 1, 3186 Düringen. Unser Gehirn liebt es, gefordert und gefördert zu werden. Mit abwechslungsreichen Übungen aktivieren wir ganzheitlich unser Gedächtnis. Spass und Freude in geselliger Runde sind Ihnen gewiss. Leitung Eva Schafer-Hayoz, Gedächtnistrainerin SVGT. Jeweils CHF 15.–, Gäste CHF 20.–. Anm. bis 10.1., 7.2. und 7.3. an 076 516 17 44 oder schafer-hayoz@bluewin.ch

**Samstag, 22.3., 13.30 Uhr**

**Generalversammlung**

Nähere Angaben s. persönliche Einladung

**Kneippweg Schwarzsee**

Der Kneippweg Schwarzsee steht der Öffentlichkeit jederzeit kostenlos zur Verfügung

## GRAUBÜNDEN

### DOMAT/EMS U.U.

<https://kneipp.ch/kneippverein-domatems>

**Freitag, 7.2.**

**Schneeschuhwanderung Libisee am Schamerberg**

Treffpunkt/Abfahrt Zeit noch offen. Leitung Werner Forrer, Wanderleiter mit eidg. FA. Teilnehmende 15–20 P. CHF 25.–, Gäste CHF 35.–, zuzügl. Bahnkosten. Bahnbillett bitte selber lösen Mitnehmen: Schneeschuhe, Stöcke mit Wintersteller, Kleidung nach Zwiebelprinzip, feste Wanderschuhe, Sonnenbrille, Sonnencreme, Verpflegung und Getränke aus dem Rucksack. Laufzeit ca. 4 Std. Eine gute Kondition ist Voraussetzung. Anm. bis 5.2. an Brida Carigiet, 079 397 53 46 oder b.carigiet@bluewin.ch

**Ab 8.1., jeweils am Mittwoch, 8.30–9.30 Uhr oder 9.30–10.30 Uhr / Ab 9.1., jeweils am Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr oder 9.30–10.30 Uhr**  
**Gesundheitsturnen am Vormittag**

Sentupada Domat/Ems. Nutzen Sie die Gelegenheit und schauen Sie unverbindlich rein oder melden Sie sich für eine Schnupperlektion an. Leitung Claudia Frehner, Trimmis (Mittwoch). Leitung Donnerstag noch offen. Jahresbeitrag CHF 220.–, Gäste CHF 260.–. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Anm. Marcella Rischatsch, 076 508 29 12 abends oder domat-ems@kneipp.ch

**Ab Donnerstag, 16.1., (10x), 17.30–18.30 Uhr**  
**Rückengymnastik: neu Kneipp Rücken-fit**

Schenk deinem Rücken mehr Aufmerksamkeit! Lerne, ihn zu stärken, beweglicher zu machen, deine Haltung verbessern und Rückenschmerzen positiv zu beeinflussen. Erfahre, welchen Einfluss unser Beckenboden, die Faszien und die Atmung auf das Wohlbefinden haben. Stärken, mobilisieren, dehnen, entspannen, atmen und

lachen. Leitung Gaby Camenisch, Domat/Ems. CHF 130.– Gäste CHF 150.–. Schnupperlektion möglich. Anmeldung bei: Marcella Rischatsch, 076 508 29 12 abends, domat-ems@kneipp.ch

### SURSELVA

Information: Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01

## LUZERN

### SEETAL

**Montag, 13.1., 19–21 Uhr**  
**Meditationsabend mit Nicole**

Mélorie du coeur, Bahnhofstr. 4, 6285 Hitzkirch. Mit Meditation zu Entspannung und innerer Ruhe finden und neue gute Perspektiven für das neue Jahr auftauchen lassen. Geniesse eine Meditation mit Klangschale und Trommel, nimm dir Zeit für dich und lass den Alltag hinter dir. CHF 25.–, Gäste CHF 35.–. Leitung Nicole Leimgruber. Anm. bis 10.1. bei Regula Schraner, re.schraner@bluewin.ch oder 078 837 32 77

**Freitag, 21.2., 19.30–22 Uhr**

**30. Generalversammlung**

Restaurant Schneggen, 5734 Reinach AG. Die 30. Generalversammlung starten wir mit einem vom Verein offerierten Imbiss. Im geschäftlichen Teil schauen wir zurück auf das vergangene Vereinsjahr und halten Ausblick auf spannende Anlässe im neuen Jahr. Leitung Vorstand Kneipp-Verein Seetal. Anm. bis 15.2. bei Regula Schraner, re.schraner@bluewin.ch oder 078 837 32 77

## SOLOTHURN

### JURA SÜDFUSS

Information: Christoph Schmid, 076 629 88 44, 076 335 02 58

## ST. GALLEN

### SARGANSERLAND

**Donnerstag, 12.12. (Verschiebedatum 19.12.), 18.30 bis 20.30 Uhr**

**Raunächte Räucherworkshop**

Kräutergarten, Spleekapelle Sargans. Wir räuchern gemeinsam – erfahren unterschiedliche Räuchermethoden und spüren die Wirkung und Kraft des Räucherns. Leitung Andrea Schenakurath, Ritualgestalterin. CHF 30.–, Gäste CHF 40.– (inkl. Materialkosten). Warme Kleidung, der Kurs findet draussen statt. Anm. bis 4.12. bei Tanja Hobi, 079 701 22 07 oder anmeldung\_sarganserland@kneipp.ch

**Sonntag, 5.1., ab 10.30 Uhr**

**Winterschwimmen**

Murg, beim Sportplatz. Nach einer kurzen Einführung steigen wir gemeinsam ins kühle Nass. Das Eintauchen ins kalte Wasser wird die letzten Altlasten wegschleppen und uns erfrischen, sodass wir neu belebt die vor uns liegenden Aufgaben anpacken können. CHF 25.–, Gäste CHF 35.–, inklusive wärmende Suppe vom Feuer vor Ort. Anm. bis 4.1. bei Andrea Cheridito, 079 291 72 76, anmeldung\_sarganserland@kneipp.ch

**Donnerstag, 13.2., 18.30 Uhr**

**Bolivianischer Volkstanz – Tanzkurs**

Haus Waldhof, Egetenstr. 11, 9470 Grabs. Leitung Dolly Cespedes, Tanzlehrerin. Wir tauchen in die Volkstänze Boliviens ein. Wir können dabei von Dollys Können als Therapeutin sowie von ihrem traditionellen Wissen aus ihrem Heimatland Bolivien lernen. CHF 20.–, Gäste CHF 25.–. Anm. bis

5.2. bei Andrea Cheridito, 079 291 72 76, anmeldung\_sarganserland@kneipp.ch

### ST. GALLEN

**Dienstag, 3.12., 17 Uhr**  
**Adventsfeier**

Restaurant Adler, St. Georgen. Anm. bis 26.11. an Rosmarie Schoch, 071 385 76 71

**Montag, 6.1.**

**Dreikönigsbummel**

Wir wandern von Waldkirch in ca. 30 Min. nach St. Pelagiberg. Anm. bis 30.12. bei Margrith Bischoff, 079 380 59 29. Nähere Angaben entnehmen Sie dem Jahresprogramm 2025

**Montag, 6.1. bis 14.4. (fällt 27.1., 7.4., 14.4. aus), 12x, 7.45, 8.30, 9.15 Uhr**

**Wassergymnastik Kurs 1 – Qualitop zertifiziert**

Volksbad. Kursleitung Ursula Rohrer. CHF 216.–, Gäste CHF 276.– (exkl. Eintritt). Anm. Ursula Rohrer, 071 855 43 02

**Freitag, 10.1. bis 11.4. (fällt 17.1., 31.1. aus), 12x, 19 Uhr, 20 Uhr**

**Aqua Fit Kurs 1 – Qualitop zertifiziert**

Notker. Kursleitung Rosmarie Kern. CHF 264.–, Gäste CHF 324.– (inkl. Eintritt). Anm. Rosmarie Kern, 071 866 21 74

**Samstag, 11.1. bis 12.4. (fällt 18.1., 1.2. aus), 12x, 19 Uhr, 20 Uhr**

**Aqua Fit Kurs 1 – Qualitop zertifiziert**

Volksbad. Kursleitung Rosmarie Kern. CHF 228.–, Gäste CHF 288.– (Exkl. Eintritt). Anm. Rosmarie Kern, 071 866 21 74

**Mittwoch, 26.2., um 16 Uhr**

**Hauptversammlung mit Imbiss**

Restaurant Hirschen, St. Gallen. Anm. bis 17.2. bei Rosmarie Schoch, 071 385 76 71

## THURGAU

### DUSSNANG

**Donnerstag, 5.12., 20 Uhr**

**Adventsfeier**

Firma Schatt, Gruebstrasse 5, 8374 Oberwangen. Lisbeth Bollinger erzählt Geschichten

**Donnerstag, 23.1., 14–17 Uhr**

**Winterwanderung**

Treffpunkt beim Kornhaus Vogelsang, danach geniessen wir feinen Kaffee und Kuchen. Leitung Susanna Vogel

**Montag, 10.2., ab 19 Uhr/Beginn 19.30 Uhr**

**Jahresversammlung, Rehaklinik Dussnang**

Anmeldung bis 3.2. bei Lisbeth Bollinger, 079 737 63 59, bollinger.sirnach@bluewin.ch

### FRAUENFELD

**Mittwoch, 11.12., 12 Uhr oder direkt 13.15 Uhr**  
**Weihnachtessen**

Besammlung 12 Uhr HB. Wir gehen zu Fuss ab HB nach Niederwil ins Restaurant Wiesental. Für alle, die nicht zu Fuss gehen, Treffpunkt 13.15 Uhr direkt im Rest. Wiesental. Anm. bis 7.12., Toni Erb, 052 721 33 18

**Mittwoch, 8.1., 14 Uhr**

**Wanderung**

Besammlung 14 Uhr Marktplatz. Wir werden die Wanderung dem Wetter anpassen. Ausk. Toni Erb, 052 721 33 18

Mittwoch 12.2., 14 Uhr

**Wanderung**

Besammlung 14 Uhr HB. Leichte Wanderung, je nach Wetter. Ausk. Toni Erb, 052 721 33 18

Jeden Montag, 16.30 und 17.30 Uhr (Ausser Schulferien)

**Kneippturnen**

Schulhaus Kurzdorf. Ausk. Toni Erb, 052 721 33 18

**WALLIS**

**OBERWALLIS**

Siehe Kneipp-Verein Berner Oberland

**ZÜRICH**

**MEILEN U.U.**

<https://kneipp-meilen.clubdesk.com>

Besuchen Sie die Gesundheitstipps. Info: 044 923 30 44

**WINTERTHUR**

[www.kneipp-winterthur.jimdo.com](http://www.kneipp-winterthur.jimdo.com)

Samstag, 14.12., 9.45 – 13 Uhr

**Jahresausklang**

Treffpunk NEU: Schür-Treff Elsau, Elsauerstr. 3,

8352 Elsau. Ab Winterthur HB Kante H, 09:17 Postautolinie 680 Richtung Elgg – bis Haltestelle Elsau Ebnet, zu Fuss ca. 200 Meter. Gemütliches Beisammensein bei einem Zmorgen. CHF 32.–. Anm. bis spät. Freitag, 6.12. an winterthur@kneipp.ch, Cécile Schwinghammer, 079 377 18 76, Marianne Schmid-Nüssli, 079 293 46 16

Samstag, 4.1., 11 – 12.30 Uhr

**Dreikönigsapéro**

Treffpunkt: Kafi Ziegelstei, Dättnastr. 9, 8406 Winterthur. Winterthur HB Bus Nr. 5 Richtung Dätttau, bis Haltestelle W'thur Freizeitanlage. Mitglieder CHF 10.–, Nichtmitglieder CHF 15.–. Anm. bis spät. Montag, 23.12. an winterthur@kneipp.ch, Cécile Schwinghammer, 079 377 18 76, Marianne Schmid-Nüssli, 079 293 46 16

Mittwoch, 19.2., 18.30 – 20 Uhr

**Gepflegte und entspannte Füsse**

Treffpunkt: Vivale Neuhegi, Ohrbühlstr. 65, 8409 Winterthur. SBB: Bis Winterthur Hegi oder ab HB: Bus Nr. 7 bis Schulhaus Neuhegi – zu Fuss je 2 Minuten, Parkplatz vorhanden. Referentin Monika Koch, dipl. Fusspflegerin. Mitglieder CHF 15.–, Nichtmitglieder CHF 20.–. Anm. bis spät. Montag, 10.2. an winterthur@kneipp.ch, Cécile Schwinghammer, 079 377 18 76, Marianne Schmid-Nüssli, 079 293 46 16

Samstag, 15.3. / Generalversammlung

Treffpunkt: Vivale Neuhegi, Ohrbühlstr. 65, 8409 Winterthur

Jeweils am Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr

**Gymnastik für Alle**

Turnhalle Gutschick, Winterthur. Bleiben Sie fit, turnen Sie mit, Schnupperstunden sind möglich. Kosten Halbjahr Mitglieder CHF 85.–, Nichtmitglieder CHF 100.–. Ausk. Käthi Müller, Erwachsenen Sportleiterin, 052 203 75 44. Anm. winterthur@kneipp.ch, Cécile Schwinghammer, 079 377 18 76, Marianne Schmid-Nüssli, 079 293 46 16

**ZÜRICH**

[www.kneipp-zuerich.ch](http://www.kneipp-zuerich.ch)

Mittwoch, 26.2., 18.30 – 20.30 Uhr

**Was ist die richtige Ernährung?**

Treffpunkt Nordstr. 233, 8037 Zürich. Kurze Portraits moderner Ernährungsformen mit einem geschichtlichen Abriss. Was galt zu welcher Zeit als gesund und warum? Was für Lehren ziehen wir daraus für unsere tägliche Ernährung? Leitung Michael Senn, Eidg. Dipl. Naturheilpraktiker TEN. CHF 15.–, Gäste CHF 25.–. Anm./Ausk. bis 1.2., Maria Homberger, 044 482 86 76, hans-maria@bluewin.ch



**Ganz Neu! 4-Tannen-Waldsalbe-Waldgel** 

**Echte, reine, ätherische Öle**

Weisstanne, Rottanne, Douglasie und Arve

**100 % Bio aus der CH**



Als Ziegenbuttersalbe oder Aloe-Vera Gel

Erfrischend, durchblutend, reduziert Entzündungen, pflegt die Haut, pflegt Muskeln und Gelenke Tut einfach gut!

**Das Gel** für müde Beine und Füsse. Nach dem Wandern, nach dem Sport und an heissen Tagen.

**Die Salbe** dringt tief ein und hilft Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenken.

**Testangebot für Sie**

100 ml Gel oder Salbe / **CHF 30.–** statt 36.80, exkl. Versand  
Je 1 x Gel und 1 x Salbe / **CHF 63.60** statt CHF 73.60, inkl. Versand

**Bestellung mit Vermerk «Kneipp»:**

041 910 61 10, [dropa.kaech@dropa.ch](mailto:dropa.kaech@dropa.ch), [www.santenatur.ch](http://www.santenatur.ch)

**Entdecke den Schweizer Wald für deine Pflege!**



Walter Käch, Eidg. Dipl. Drogist, aus Hochdorf, entwickelt seit 30 Jahren regelmässig neue Kräuter-Spezialitäten

«Santénatur», «4 Tannen», «Wald Salbe» und «Waldgel» heissen unsere neusten Kreationen. Wir freuen uns ausserordentlich über diese neuen Produkte. Gleich vier Tannen-Arten geben unseren neuen Produkten die nötige Power; dies in Form von natürlichen Ölen. Alle vier Öle können wir in einer fantastischen Schweizer Qualität anbieten.

Seit 30 Jahren stellen wir in unseren Drogerien in Hochdorf und Neuenkirch Hausspezialitäten her. Dabei ist und bleibt die Qualität und Natürlichkeit dieser Produkte äusserst wichtig. Probieren Sie als Erste diese neuen Produkte aus. Sie werden begeistert sein.

Das Gel als Fuss- und Beinerfrischer, zum Kühlen, bei Insektenstichen und u. v. m.

Die Salbe bei Gelenk- und Muskelschmerzen, nach dem Sport, bei Muskelkater und bei Erkältungen. Weiter Infos unter [www.santenatur.ch](http://www.santenatur.ch)

## Ist die Kneipp-Methode noch zeitgemäss?



Blitzguss mit einer Handflügelpumpe um 1884 konstruiert von Ludwig Geromiller, technischer Berater von Sebastian Kneipp.

### Inhalt

- Leben und Wirken von Sebastian Kneipp
- Kneippen gestern – kneippen heute
- Die 5 Elemente der Kneipp-Methode
- Sind die Grundprinzipien des Kneippens aus heutiger Sicht noch durchführbar?
- Integration der Kneipp-Methode im persönlichen Alltag
- Ziele, Wirkung und Erfolg mit regelmässigem Kneippen
- Beispiele aus der Praxis
- Medical Wellness
- Diskussionsrunde

### Datum

Mittwoch, 5. Februar 2025, 19.30–21.00 Uhr, online

### Kursleitung

Yvonne Keller, Med. Masseurin SRK/EFA, Diplom Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP

### Kurskosten für Mitglieder

CHF 25.– inkl. Handout, Video-Aufzeichnung  
CHF 10.– Zuschlag für Nicht-Mitglieder

### Auskunft/Anmeldung

Schweizer Kneippverband, CH-3000 Bern, 031 372 45 43,  
info@kneipp.ch, kneipp.ch



### EdeLweise – Dein Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Wissensvermittlung durch Seminare, Kochkurse, Coaching und Team-Events



#### Angebote von Edelweise:

- ☞ Vitalstoffreiche Vollwerternährung
- ☞ Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung
- ☞ Für ALLE, denen die eigene Gesundheit am ❤️ liegt.

**Fit und munter ins neue Jahr!**  
Termine, Infos, Anmeldung unter [www.edelweise.ch](http://www.edelweise.ch)

Dr. Nancy Blüthgen-Schiller  
Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin,  
Mentalcoach  
Bünten 13  
4446 Buckten  
079 915 29 72  
[mail@edelweise.ch](mailto:mail@edelweise.ch)



Fasten.  
Gesundheit.  
Auszeit.



## Findet mich das Glück?

Während Ihrer Fastenwochen im Kurhaus St. Otmar ganz bestimmt. Denn Glück beinhaltet Gesundheit, Auszeit, Lebenszeit. Hier ist Zeit zum Glücklich sein. Und sich finden... lassen.

**Fastenkuren in St. Otmar – Ihre persönliche Glückszeit.**

Kurhaus St. Otmar  
6353 Weggis  
[www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)

# Gönn dir was – schenk dir Zeit

Es gibt viele gute Gründe im Winter hinaus zu gehen, der wichtigste: Tun Sie es einfach! Ohne Wenn und Aber! Damit es ein bisschen leichter fällt, haben wir ein paar Tipps herausgesucht, die für Bewegung und Freude sorgen.

## Hier kann man kneippen

### Wellbeing im «Arlberg Stuben»



Im Winter wird unser Naturbadeteich zur Eisstockbahn, im Rahmen von Retreats zur Eisbadewanne (Wim Hof Methode) und nach dem Saunieren oder beim morgendlichen Eintauchen zur täglichen Erfrischung. Wellnessoase und Naturbadeteich liegen Tür an Tür! – ideal um zu regenerieren, zur Stressreduktion, für gesunden Schlaf... Gefolgt von köstlicher regionaler oder basischer Kost, frei zu wählen, genauso wie es für dich gerade passt. Pure Erholung nach deinem ereignisreichen Wintertag und Detox das ganze Jahr über!

«ARLBERG STUBEN» – das kleine feine Hotel, 6762 Stuben am Arlberg, +43 (0) 664 3855416. +43 (0) 5582 521, hotel@arlberg-stuben.at, www.arlberg-stuben.at

### Winterlicher Bade- und Fondueplausch



Genießen Sie den Nachmittag im Solebad mit Innen-Whirlpool sowie Kneippbecken und lassen Sie es sich anschließend bei einem Winterfondue à discrétion (Fleischfondue) in unserem Restaurant gut gehen. Ein Winter-Angebot, gültig bis 20. Dezember oder ab Januar bis 25. April, jeweils DO und FR.

Für Fragen und Reservationen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung: Solbadhotel Sigriswil, Sigriswilstr. 117, 3655 Sigriswil, 033 252 25 25, info@solbadhotel.ch, solbadhotel.ch

### Auszeit im SCHÜLE'S



Möchten Sie aktiv sein, die Natur spüren und doch eine Auszeit mit Ruhe, Harmonie und kulinarischen Genüssen erleben? Dann sind Sie bei uns richtig. Gönnen Sie sich oder Ihren Liebsten eine gesunde Auszeit im SCHÜLE'S Gesundheitsresort & Spa. Kraft aus der Ruhe und Harmonie, die uns umgibt, natürlich mit Kneippen.

SCHÜLE'S Gesundheitsresort & Spa, Ludwigstraße 37-41a, D-87561 Oberstdorf, +49 (0) 83 22-70 10, info@schueles.com, www.schueles.com

### Traumhaft Wellnesen auf der Halbinsel Höri am Bodensee



Wer hierherkommt, hält den Atem an! Denn die Lage am Bodensee ist einzigartig. Was die Gäste hier an der Spitze der Halbinsel Höri erwartet, lässt keine Wünsche offen. Über sieben Generationen hinweg hat die Familie Amann mit ihrem Hirschen-Refugium eine Oase geschaffen. Über 1000 Quadratmeter Entspannung allein mit dem neuen InselSpa. Dazu gehören Infinity Pool, Spa Lounge, Saunen, Ruhezonen, Fitnessraum und vieles mehr. Auch in den beiden Restaurants sorgt der Hirschen mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten für Zufriedenheit pur: Hotel Hirschen Horn, Inhaber Karl Amann, Kirchgasse 3, DE-78343 Gaienhofen-Horn, +49 (0) 7735 93380, info@hotelhirschen-bodensee.de, www.hotelhirschen-bodensee.de

### «Gesund mit Kneipp»

Beste Aussichten für eine Wellness-Auszeit mit Kneipp: Im familiengeführten Biohotel über dem Hopfensee kann man sich mit 100% Bio-Küche verwöhnen lassen, die Sauna-Vielfalt im Garten-SPA genießen und mit einer Kneipp-Vital-Kurwoche oder dem „Kneipp-Fit“-Paket die Gesundheit stärken. Biohotel Eggenberger\*\*\*\*med.well, Enzensbergstrasse 5, D – 87629 Füssen-Hopf am See/Allgäu, +49 (0) 8362 9103-488, info@eggenberger.de, www.eggenberger.de



# Weihnachtsverlosung

## Auszeit auf dem Bauernhof

### Bauernhof-«Last-Minute-Gutschein»



© montpelon.ch

Schenken Sie Ihren Liebsten eine Übernachtung im gemütlichen Doppelzimmer mit einem feinen und regionalen Zmorge. Die perfekte Last-Minute-Geschenkidee zu Weihnachten.

Zu bestellen unter Berghof Montpelon, Montpelon 28, 4716 Gänsbrunnen/SO, 032 639 13 03, info@montpelon.ch, www.montpelon.ch

## Winter – wohin man geht

### Geführte Schneeschuhtouren, hinter dem Mond links.



© Dominik Karrer, 2000plus.ch

Während des ganzen Winters könnt ihr mit uns euren Urlaub auf Schneeschuhen in kleinen Gruppen zum unvergesslichen Erlebnis machen. St. Antonien ist ein wahres Eldorado für Schneeschuhläufer. Die Tourenziele sind reich an Abwechslung und führen durch eine wunderschöne, verschneite Winterlandschaft.

2000plus.ch, seit über 15 Jahren deine Adresse für traumhafte Natur-Erlebnisse,  
Dominik Karrer, Dipl. Wander- und Schneeschuh-Guide mit Eidg. FA und T4, 7246 St. Antonien/GR, +41 79 761 44 58, info@2000plus.ch, www.2000plus.ch



Im Renaissance-Palais und Biohotel über dem Bodensee laden 25 stilvolle Zimmer und ein Spa mit Badeoval von 1928 zum Geniessen und Erholen ein. Der märchenhafte englische Park von 1860, heute ein nationales Gartendenkmal, lädt auch im Winter zum Verweilen und Träumen ein. Die schweizweit einzige 100% Bio-Küche mit GaultMillau-Punkten (14) und dem grünen Michelin Stern begeistert sowohl Hotelgäste als auch externe Besucher tagtäglich.

Nachhaltigkeit auf Schritt und Tritt: Ausstattung mit hochwertigen Materialien, ökologisch abbaubare Reinigungsprodukten, schonende Lebensmittelzubereitung, Bewirtschaftung des Gartens nach Demeter Richtlinien etc.



## schlosswartegg

Das Bio-Schlosshotel am Bodensee

**Sie haben nun die Möglichkeit, das «Schloss Wartegg» selbst zu erleben. Wir öffnen Ihnen die Türe zu diesem Paradies**

### Gewinnen Sie eine

- Übernachtung im Schlosszimmer für 2 Personen
- Bio-Frühstücksbuffet
- 4-Gang-Gourmetmenü am Abend «Schloss Wartegg»

### Schloss Wartegg

von Blarer-Weg  
9404 Rorschacherberg  
Tel. +41 71 858 62 62,  
schloss@wartegg.ch,  
wartegg.ch

So machen Sie mit:

**Mit Postkarte:** Redaktion «kneipp natürlich leben»

Weihnachtsverlosung, Mühlestrasse 25, 9532 Rickenbach b. Wil  
**Per Mail** – forum@kneipp.ch, Einsendeschluss: 12. Januar 2025

# «Ich erzähle dir» – diesmal mit Gilles Bigler

Als fröhlich, optimistisch, aber auch willensstark und sehr respektvoll würde sich Gilles Bigler (40) beschreiben. Nach seinem Psychologiestudium stürzte ihn eine nicht heilbare Augenkrankheit in eine tiefe Krise. Das verlangte alles von ihm ab, bis er seinen Weg fand. Heute zeigt er als Therapeut, wie stark der Mensch wirklich ist und wie sehr er trotzdem Lebensqualität erreichen kann; auch dann, wenn er das Gefühl hat, dass gar nichts mehr geht. Ein Mittel dazu ist für Gilles Bigler auch die Hydrotherapie nach Kneipp. Denn Kälte wärmt – auch die Seele!

Von **Lotty Wohlwend**

## Gilles Bigler

### Wo und wie aufgewachsen, Familie

Schernelz oberhalb Ligerz

### Familie

Schwester Milena, Vater (Physiotherapeut), Mutter (Lehrerin)

### Jugendjahre

Spielte Inlinehockey, Bilingue Gymnasium in Biel, 3-Monate-Reise durch Neuseeland mit 18 Jahren

### Heirat/Familie/Kinder

Lebenspartnerin Nicole (sie hat 2 Söhne)

### Heute

Angestellt als medizinischer Masseur, selbständig als Kursleiter bei menschen-erfolg.ch und therapeu-  
tenerfolg.ch, wohnhaft in Biel



### Was beschäftigt Sie im Alltag?

Trotz vieler Massagen und körperlicher Belastung gesund zu bleiben. Der Aufbau von therapeutenerfolg.ch und das Weiterbildungsangebot für manuelle Therapeuten/innen.

### Was gibt es, was Sie noch nicht gemacht haben und gerne einmal tun würden?

In einem Zen-Kloster trainieren und leben, mit Orkas schwimmen, Wim Hof persönlich kennenlernen.



Wollen Sie mal einen Blick zurück in Ihre Kindheit machen? An was erinnern Sie sich ganz spontan?

Schnelle Bobfahrten durch die verschneite Winterlandschaft oberhalb von Ligerz. An den Fang eines grossen Eglis aus dem Bielersee, an heisse Maroni vom eigenen Kaminfeuer und an die tolle Aussicht auf die St. Petersinsel, und ganz speziell an das Übernachten auf der Dachterasse in den klaren Sommer Nächten.



© Gilles Bigler

Klein-Gilles und seine Schwester Milena:  
Rein ins kühle Nass, zumindest mit den Füßen.



© zsh consulting, Uerplach

Nachname	Bigler	Patent Formis	N° 144711
Vorname - Prénom	Gilles		
Geburtsdatum Date de naissance	29. Mai 1984		
Beruf - Profession	Schüler		
Wohnort - Commune	Ligerz/Châté 9		
Arrondissement - District	Nidau		
Vom Inhaber auszufüllen - A remplir par le porteur			
Ort - Lieu	Nidau		
Datum - Date	24.5.1994		
Unterschrift - Signature	Gilles Bigler		
		Stempel des Bureaus Fiscus de l'arrondissement	Portrait photo of a young boy

© Gilles Bigler

Gilles' (10) ganzer Stolz – sein Fischerpatent.



© Gilles Bigler

Wie sind Sie aufgewachsen? Was wurde Ihnen vorgelebt?

Mitten in einem Weinbaugebiet am Bielersee. Werte wie Bodenständigkeit, Naturverbundenheit und Zuverlässigkeit waren wichtig. Mutter machte Kompressen und Wasserdampf zum Inhalieren, wenn wir krank waren.

### Gesundheit, was ist Ihnen da wichtig?

Ich betrachte die Gesundheit wie ein Konto. Es kommt immer darauf an, wie viel ich einzahle; sei es mittels Ernährung, Bewegung, innere und äussere Haltung, durch Umwelteinflüsse oder Stress. Das ganzheitliche Verständnis und das Potenzial mentaler Arbeit können dieses «Konto» erheblich positiv bzw. negativ beeinflussen.



### Was schätzen Sie am Kneippen?

Die sofortige Wirkung! Ich habe den AcuaClick Elegance Wellnessduschkopf von kneipp.ch. Jeden Morgen nach dem Aufstehen mache ich eine kalte Dusche. Ich liebe regelmässige Güsse. Mein Favorit ist der heisse Lumbal- oder Nackenguss. Dann besuche ich zweimal pro Woche die Sauna, dreimal mache ich ein Kältebad in der Aare oder im Bielersee. Ausserdem mag ich das Taulaufen oder Schneegehen – je nach Jahreszeit.

### Ist Eisbaden für alle Konstitutionen geeignet?

Zumindest für viele :-). Das Baden im Eis löst einen sehr starken Reiz aus und bedarf eines sorgfältigen Trainings, das heisst einer professionellen Begleitung und zuvor einer medizinischen Abklärung.

### Was liegt Ihnen ganz persönlich am Herzen?

Zu vermitteln, dass vieles in unseren eigenen Händen liegt. Ich lade Menschen ein, Neues auszuprobieren, die Komfortzone zu erweitern, das Leben entspannter anzugehen und Spass daran zu haben.



## Unwiderstehlich: Wintergemüse Chicorée

Von **Lotty Wohlwend**

Die einen lieben ihn, andere schmähen ihn: Chicorée, auch Brüsseler oder Zichoriensalat genannt. Bei den Bitterstoffen scheiden sich die Geister. Dabei ist es genau dieser Bitterstoff, Intybin genannt, der diesen einheimischen Wintersalat so gesund macht. Die Verdauung wird gefördert und der Stoffwechsel in Schwung gebracht, die Magensäfte angeregt, die Gallenblase und Bauchspeicheldrüse aktiviert. Warum also Medikamente nehmen, wenn feines Essen dieselbe Wirkung hat?

### Kalt

Chicorée kann kalt und warm gegessen werden und ist jedes Mal ein Genuss. Und für all jene, die dem Bitterstoff keine Freude abgewinnen können: Ein Salatdressing mit etwas Honig, Zitronen- oder Orangensaft mildert die Bitterstoffe auf gesunde Weise.

### Warm

Sehr bekömmlich ist auch die warme Variante: ob umwickelt mit Schinken, Käse oder Speck und im Ofen gratiniert – Chicorée passt zu jedem Menü.

### Panierter Chicorée

Sehr raffiniert ist der panierte Chicorée. Zuerst in Bouillon und etwas Honig kurz blanchieren, abtropfen lassen, dann in geklopften Eiern gut eintunken und anschliessend in einer Panade aus Paniermehl, geriebenem Greyerzer und etwas Zitrone wenden und dann braten. Dazu wird ein Dip aus Magerquark mit Schnittlauch, Kürbiskernen, Salz und Pfeffer serviert. Einfach himmlisch!

### Wunderbar sämig und fein

Ein Essen, das rasch gemacht und allen mundet, ist gekochter Chicorée in einer sämigen Rahmsauce, verfeinert mit Walnüssen.

Dazu wird der Chicorée wie beim Salat in Streifen geschnitten, etwas Zucker und Zitrone dazu gemischt und in Butter kurz gedünstet. Rahm oder Crème fraiche begeben, nach belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauce leicht eindicken lassen und vor dem Servieren mit reichlich gehackten Walnüssen garnieren  
Ein Gaumenschmaus!

## Schenke Zeit, Gesundheit & Ideen

Schenke Freude, Gesundheit und Unterhaltung zu Weihnachten mit einem Abo von «kneipp natürlich leben»! Der Empfänger bekommt 4 mal im Jahr die neueste Ausgabe ins Haus geliefert und kann sich so gleich viermal über einen Gruss von dir freuen.

Die personalisierte Geschenkkurkunde wird dir ohne weitere Portokosten zeitnah zugestellt oder auf Wunsch dem Empfänger persönlich gesendet.

### Das Besondere

Für die Dauer des Abos profitiert der Beschenkte von allen wRabatten und Vergünstigungen einer Kneipp-Mitgliedschaft.

### Tue Gutes

Schenke «kneipp natürlich leben» und tue Gutes: Mit dem Abo-Beitrag unterstützt du die ehrenamtliche Arbeit rund um die Kneipp-Naturheilmethode in der Schweiz.



### Danke! Merci! Grazie! Grazcha fich!

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern  
+41 31 372 45 43 / info@kneipp.ch  
kneipp.ch/zeitschrift-kneipp/bestellen/  
Abo Inland/4 Ausgaben pro Jahr CHF 50.–  
Abo Ausland/4 Ausgaben pro Jahr CHF 60.–  
Digital-Abo/4 Ausgaben pro Jahr CHF 39.–

gutaussehend	↖	Kurzform von Elisabeth	Badehaus im Orient	↘												
Europ. Fussballverband (Abk.)	→															
Pilgerort in Tirol (A)			Rachenentzündung													
↙	1															
Hauptstadt des Jemen	→															
Südostasien		Init. des Komponisten Mahler														
↙			Abk.: Einfamilienhaus													
TV-Gebühreneinzugsstelle	Appetit	Abk.: negativ								↖	inhaftiert	Vorn. des Schauspielers Spencer †	↘	engl.: Pfeil	künstliche Betäubung	den Mund betreffend
↙	6										Vorn. des Schauspielers Ganz †		3			
engl.: Insel (poet.)		Kurzform von Laboratorium	Abk.: Hochfrequenz								4	franz.: Noah			Abk.: Aufsichtsrat	
↙	7			Drama von Max Frisch												
kleiner Junge		ital.: eins					Flughafen-code: Nizza			Reisebus						
↙	5		Abk.: Richter	Träger der Erb-anlage (Kw.)						Abk.: Com-panie	Initialen des Sängers Eicher					
Art, Kategorie							engl.: Klasse			2						
Fremdwortteil: drei			strikte Verneinung					Wenduruf beim Segeln			⊕					

Aroma, Duft	2	19	6	12	1	
dunkle Singvögel		13	16	19	15	10
italienischer Modeschöpfer (Giorgio)	4		13	4	10	11
warme Quelle		8	19	6	13	19
Holz imprägnieren	7		11		19	10
franz. Ingenieur † (Gustave)		11	5	5	19	15
herb	7			3	19	6
Tränen vergiessen	20		11		19	10
Einheitsmuster	16	1		19	13	
Abendveranstaltung	16	14	11		19	19
Wertpapiere	4	17		11		10
Stäbchenspiel	13	11		4	18	
Herbstblumen	4			19	6	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben. Bei richtiger Lösung ergeben die schattierten Felder – zeilenweise von oben nach unten gelesen – ein Sprichwort. **Auflösung siehe Seite 31**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## ZU GEWINNEN

3 x 1 Kneipp® Entspannungs-Paket im Wert von je CHF 25. –



Was gibt es Schöneres als ein heisses Bad, wenn draussen die Temperaturen sinken? Mit den Kneipp Badeprodukten verwandeln Sie Ihr Badezimmer in eine Entspannungsoase der Extraklasse. Die natürlichen ätherischen Öle in der Bade-Essenz «Rücken Wohl» und dem Badesalz «Erkältungszeit» wirken im Zusammenspiel mit der Wirkung des warmen Wassers wohltuend und wärmend. Mit dem Crèmebad «Winterpflege» tun Sie nicht nur der Seele Gutes, sondern pflegen dabei auch gleich die Haut auf besonders sanfte Weise. Gönnen Sie sich also Ihren Glücksmoment mit Kneipp..

So machen Sie mit:  
**Mit der Postkarte**  
 Redaktion «kneipp natürlich leben»  
 Preisrätsel, Mühlestrasse 259532 Rickenbach b. Wil  
**Per Mail** – forum@kneipp.ch  
 Einsendeschluss: **12. Januar 2025**



Gewinner aus Heft 03/24  
**Lösungswort: HEILUNG**

**1 x «Seilpark-Familienticket» der Sportbahnen Atzmännig hat gewonnen:**

Armin Tröhler, 9011 St. Gallen

3		5	6		7	
	7			9		
5		7	9		2	
8		3	6	7	4	5
9		4	3	1	2	8
	7		1	2		9
		1			7	
5			9	4		1

**Auflösung siehe Seite 31**

# Barfusslaufen auch im Winter

Was auf den ersten Blick gewöhnlich anmutet, ist bei genauerem Hinsehen ein Naturerlebnis erster Güte. Wir treten über unsere Fusssohlen in Kontakt mit Mutter Erde.

Denn, ...

**«... das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfussgehen»**

(Sebastian Kneipp)

Boden unter den Füßen zu spüren, das weiche Moos oder die spitzen Kieselsteine, den warmen oder kühlen Untergrund, den Duft der Natur und der Pflanzen wahrnehmen ... die Sinne werden auf vielfältige Weise angesprochen. Wir lernen zu fühlen, zu hören, zu riechen und zu spüren. Barfussgehen wirkt anregend und kräftigend auf den gesamten Organismus, stehen doch die Fusssohlen reflektorisch mit dem gesamten Organismus in Verbindung. Fusschwächen wie Senk-, Spreiz- oder Knickfuss werden durch das Training der kleinen Fussmuskeln äusserst effizient gestärkt.

## Taulaufen und Schneetreten

Verbindet man das Barfussgehen mit einem thermischen Reiz, wie beispielsweise beim Taulaufen oder beim kurzen Schneetreten, verstärkt sich die Wirkung auf die Durchblutung, so dass eine vegetativ stabilisierende sowie abhärtende Wirkung erreicht wird. Vor allem



© Schweizer Kneippverband

jene Personen, die chronisch unter kalten Füßen leidet, wird das Barfussgehen in frisch gefallenem Schnee sehr empfohlen. Achte auf eine aktive Wiedererwärmung mit Bewegung! Danach warme Wollsocken anziehen oder morgens wieder ins noch warme Bett zurück. Die rasch einsetzende prickelnde Wärme animiert vielleicht noch einmal zum Schlafen.

## WIR SIND UNTERWEGS



Exklusiv für Kneipperinnen und Kneipper

# Kneipp-Rundwanderweg Seefeld in Tirol

Die leichte Wanderung startet im Zentrum von Seefeld. Vorbei am Seekirchl und dem Kirchwald hinauf zum Pfarrhügel. Bald darauf erreichen Sie das südliche Ufer des Wildsees. Hier finden Sie eine Naturkneippanlage mit Tret-Rundlaufbecken, Armtauchbecken, Seeufersteg, Trinkwasserbrunnen und Ruhebänken zum Entspannen. Die Route ist 7.6 km lang.



## Ferienwoche Seefeld in Tirol

Seefeld liegt eingebettet in eine atemberaubende Berglandschaft auf 1200 m ü. M. im Herzen der Tiroler Alpen. Hier finden Sie die älteste Fussgängerzone in Tirol sowie zahlreiche Spazier- und Wanderwege. Zum Baden und Wellness stehen Ihnen zwei Erlebnisbäder, zwei Freibäder und herrliche Seen zur Verfügung.

### Unterkunft: Hotel Bergland Seefeld

Zentrales Hotel mit überraschendem All.Inclusive-Angebot! Freuen Sie sich auf die gelebte Gastfreundschaft und den guten Service. Das Hotel ist liebevoll eingerichtet und überzeugt mit zeitgemässer Eleganz.

## Sa, 28. Juni bis Fr, 4. Juli 2025

Hin- und Rückfahrt im Reisesar  
All.Inclusive-Angebot im Hotel inkl. freiem Eintritt in den Wellnessbereich, Gästekarte für öV (Bus und Bahn)

**7 Tage p.P. im DZ Fr. 980.-**

Einzelzimmerzuschlag Fr. 100.-

5% Frühbuchungsrabatt bis 25. April 2025

**Gratis für Kneipp-Mitglieder: Geführte Kneippwand-  
derung (Halbtagesausflug)**

Veranstalter: Rösli Reisen Winterthur, **052 232 37 93** oder  
**info@roeslireisen.ch, www.roeslireisen.ch**



## Kevin Rechsteiner

**Wohnort:** Embrachertal

**Alter:** 42

**Interessen:** alte Autos, Hühner, Kochen, Kino, Kaffee

**Blog:** [kevinrechsteiner.com/blog](http://kevinrechsteiner.com/blog)

# Das Leben als Gesamtkunstwerk

So sieht er seine Existenz. So wirkt und arbeitet er: Kevin Rechsteiner. Er macht, was er will, was er kann und was ihn interessiert. Kevin Rechsteiner lebt seine ganze Vielseitigkeit aus. Nichts geht an ihm vorbei.

## Tiny House - Das grosse Praxisbuch

Kevin Rechsteiner ist auch unter die Autoren gegangen und hat das erste umfassende Handbuch zum Trendthema Tiny House geschrieben. Wissenswertes von der Idee bis zum fertigen Haus.

**AT Verlag AG / 42.00 CHF**  
**ISBN: 978-3-03902-050-8**  
**5. Auflage, 2022**



### Kevin Rechsteiner, wer sind Sie? Was macht Sie aus?

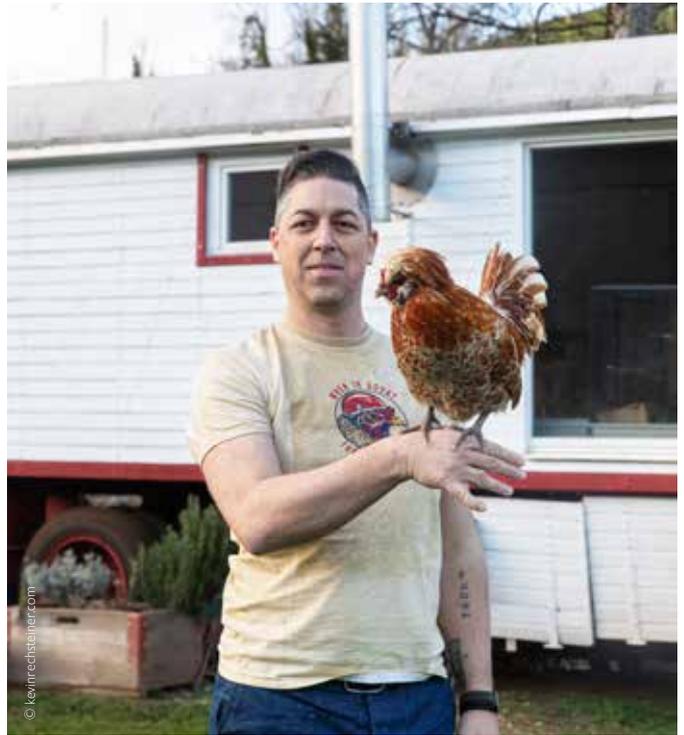
Ich möchte wissen, wie die Welt funktioniert. Ich bin interessiert an ganz vielen Dingen und möchte möglichst vieles selbst machen oder erfahren.

### Wie leben und arbeiten Sie?

Ich lebe seit mehreren Jahren in einem Tiny House, das ich selbst umgebaut habe. Daneben arbeite ich gerne und viel, zum Beispiel in einem Kino, an einer Berufsschule, beim Radio oder in einem Restaurant. Dazu habe ich eine kleine Firma im Bereich Werbung, Marketing, IT und eine Kaffeerösterei.

### Warum so viele Jobs? Weil Sie sich nicht nur auf einen Bereich festlegen wollen?

Ich arbeite gerne. Ich habe bis zu einem gewissen Punkt das Privileg, dass ich nur machen muss, worauf ich Lust habe. Darum sage ich auch immer: Ich arbeite nur an guten Orten und mit tollen Menschen. Mir helfen die verschiedenen Jobs auch, Lösungen in den anderen Bereichen zu finden.



Wenn ich ein Problem an einem Ort habe, kommt mir die Lösung oft in den Sinn, wenn ich an etwas anderem bin. Aber der Hauptgrund sind schon die Menschen an den verschiedenen Orten und was ich da zurückbekomme.

**Was für Herausforderungen sind für Sie Alltag?**

Manchmal das Jonglieren aller meiner Tätigkeiten. Ich möchte manchmal zu viel und bin dann gestresst, wenn etwas nicht klappt.

**Sie sind einer der Ersten, der sich für die Wohnform Tiny House entschieden hat – noch vor dem grossen Hype. Wie lebt es sich da jetzt im Winter? Streng?**

Der Winter ist weniger streng als der Sommer. Ich heize mit einem Holzofen und die Wärme bleibt gut im Wagen. In den kalten Wintermonaten muss ich meist einmal in der Nacht aufstehen und nochmals einheizen. Sonst ist es aber sehr gemütlich.

Der Sommer ist eher ein Problem, da ich tagsüber die Hitze nicht aus dem Wagen bekomme. In der Nacht ist es dann aber wieder angenehm kühl, weil ich alle Fenster und Türen öffnen kann und so schön lüften kann.

**Was bewegt Sie aktuell?**

Wo wir als Gesellschaft stehen. Der Druck wird immer grösser, der Stress immer mehr. Wir (auch ich) sind teilweise viel zu fest in der Leistungspirale gefangen, und es fällt uns schwerer, den Moment zu geniessen.

**Ziele, die Sie beruflich noch anstreben?**

Ich bin beruflich da, wo ich sein möchte. Ich kann machen, zu was ich Lust habe, und kann Teil von vielen spannenden Projekten sein.

**Welchen persönlichen Traum werden Sie ganz bestimmt realisieren?**

Ich bin laufend daran, meine Träume zu realisieren. Im Moment gibt es noch ein Projekt mit dem Schwerpunkt Hühner... und einen alten Porsche 911 aus den 70er-Jahren würde ich gerne mal restaurieren. Ich habe schon mehrere alte Autos restauriert, aber noch nie einen Porsche.

**Was bringt Sie zum Nachdenken?**

Oft Situationen aus dem Alltag. Reaktionen von Menschen. Gefühle von mir. Ich überlege mir oft, warum ein Mensch so reagiert, wie er reagiert. Ich versuche immer, die Gegenseite zu sehen und zu verstehen, was in den Menschen vorgeht.

**Worauf würden Sie nie verzichten? (Rituale, Vorlieben, Leidenschaft, Menschen etc.)**

Auf meine Hühner :-)

**Kennen Sie das Kneippen? Was verbinden Sie damit?**

Ich habe vor ein paar Jahren die Ausbildung als Paar- und Familienberater gemacht und da haben wir verschiedene Sachen angeschaut. Da war auch das Kneippen ein Thema. Ich kenne die Kneipp-Medizin in der Basis. Teile davon, wie die Ernährung, decken sich wohl mit meinem Lebensstil. Und ich mag keine Schuhe, das passt ja auch :-)

**Wen schlagen Sie für das nächste Porträt vor und weshalb?**

Dani Hofstetter hat aus seinem Elternhaus eine grosse Leidenschaft mit auf den Lebensweg genommen: Essen! Der ausgebildete Ernährungswissenschaftler (ETH ZH) zeigt, wie Spitzensportler nicht nur Energie, sondern auch Genuss «futtern». You gotta learn it the hard way!

**Zu Gewinnen**

**Wir verlosen 1x  
«Tiny House – Das grosse Praxisbuch»**

Mitmachen lohnt sich!  
Mail oder Postkarte senden an:  
Redaktion «kneipp natürlich leben», Mühlestrasse 25, 9532 Rickenbach oder forum@kneipp.ch. Einsendeschluss: 12. Januar 2025



VERBRINGEN SIE IHREN  
**KNEIPP-AUFENTHALT**  
DORT, WO SEIT 1888  
KNEIPP-PHILOSOPHIE  
GELEBT WIRD.

Geniessen Sie Ihre Zeit bei uns.  
Wir gestalten mit Ihnen zusammen  
Ihren individuellen Aufenthalt.

Mehr Informationen finden  
Sie auf **unserer Website**  
[rehaklinik-dussnang.ch/leistungen/  
kneipp-angebot](https://rehaklinik-dussnang.ch/leistungen/kneipp-angebot)



# Schmerzspirale stoppen

**Chronische Schmerzen begleiten viele Menschen. Diese zum Teil unerträgliche Situation angehen ist ein Anliegen der Rheumaliga. Unter dem Motto «Beraten – Bilden – Bewegen» veranstaltet die Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein regelmässig Kurse. Letztes Mal dabei der Kneipp-Verein Sarganserland.**



Die Leiterin der Rheuma-Liga-Beratungsstelle in Bad Ragaz, Andrea Schmider, zeigte auf, wie wichtig es ist, diesen Teufelskreis von Schmerz, Vermeidung und Frustration zu durchbrechen. Dafür lohnt es sich, so erklärte sie weiter, drei Aspekte genauer zu untersuchen: den biologischen, den sozialen und den psychologischen. Die Abläufe und Vorgänge in diesen drei Gebieten spielen bei der Bewältigung der Schmerzen eine wichtige Rolle. Wo gelingt es am ehesten, die Schmerzspirale zu stoppen? Und sie empfiehlt: «Positiv denken ist eine Möglichkeit, sich ablenken, ausgehen, sich Erlebnisse gönnen, die gut tun, mit Gleich- oder Andersgesinnten zusammen sein, ohne immer über den Schmerz sprechen zu müssen. Bewegungstherapie nach persönlicher Vorliebe in den Alltag einbauen. Das Vermeiden von Bewegung führt in den Teufelskreis hinein anstatt hinaus.»

## Schmerzen lindern mit Kneippen

Schmerzen lindern ist ein Thema des Kneippens. Der Kneippverein Sarganserland zeigte auf, was helfen kann, Schmerzen zu stillen oder erträglich zu machen. Unter freiem Himmel wurden Wassertreten, Güsse und Waschungen ausprobiert. Bei Rheuma empfehlen sich vor allem ausleitende Anwendungen. «... was in die Natur eingedrungen ist und im Innern Schaden angerichtet hat, das muss alles ausgeleitet werden ...», so erklärte Sebastian Kneipp in einem Zitat den Umgang mit Rheumatismus.

## Ausprobieren ist schön

Es wurde fleissig ausprobiert und die wohltuende Wirkung wurde einhellig gelobt. Im Anschluss kamen Auflagen und Wickel zum Zug. Viele Anwendungen riefen Erinnerungen an die Kindheit wach. Quark, Kabis, Zitrone oder Heilerde sowie der Heublumensack oder der Kartoffelwickel führten mit ihren lindernden Eigenschaften bei den Teilnehmenden zu Vorsätzen, es selber auszuprobieren. Und ja, es stimmt – mit so einfachen Mitteln kann man sich etwas Angenehmes vermitteln.

Ganz nach Kneippscher Manier endete der lehrreiche Tag mit einem reichhaltigen Znüni: Brennnesselgugelhopf, Kräuterquark mit Kapuzinerkresse, Petersilie und Spitzwegerich-Schnecken. Dazu gehörte Sirup aus schwarzen Johannisbeeren.

Der Anlass zeigt, frei nach Erich Kästner: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es!»

# Wellnesstrend in den USA: «Lüften»



© Miranda Jaggi

Was für uns Alltag, ist in Amerika aktuell der neueste Trend: LÜFTEN! Genauer das Stosslüften. Die Klimaanlage-gewohnten Amis feiern das Lüften als neuen Wellness-Trend aus Europa, genauer aus Deutschland. Dies durch eine amerikanische Tiktokerin mit deutschen Wurzeln. Fünf bis sieben Minuten die Fenster auf und das Haus wird mit minimalem Aufwand von schlechter Luft und Schimmel befreit, erzählt sie auf Tiktok, und sei erst noch gut für die Gesundheit.

Lüften bringe gute Laune und sei gut für die Atemwege. Damit hat sie gar nicht so unrecht, gibt es doch noch einen weiteren Wellnesstrend aus Europa beziehungsweise Deutschland, und der bezieht beim Lüften gleich auch den Menschen mit ein: das «kneippische Luftbad»! Fenster auf und sich nur leicht bekleidet ans Fenster stellen und der frischen Luft aussetzen. Die Haut wird besser durchblutet, der Kreislauf sanft angeregt und die gute Laune steigt.

Mehr dazu unter [kneipp.ch/das-ist-kneippen/anwendungen/luftbad/](http://kneipp.ch/das-ist-kneippen/anwendungen/luftbad/) Viel Vergnügen!

## Vorschau Ausgabe 1/25

erscheint Ende Februar 2025



© Niklas Hamann, Unsplash



© naturales, Unsplash



© nong, Unsplash

### «Langeweile ist nicht langweilig»

Wenn viel Zeit zum Stressfaktor wird

### «Wickel, Salben und Tinkturen»

Rezepte zum Selbermachen

### «Ich erzähle dir»

Spannendes aus dem Alltag

#### Impressum

Magazin für die Schweiz und das Fürstentum Liechtenstein



#### Herausgeber

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern  
T 031 372 45 43  
info@kneipp.ch, www.kneipp.ch

#### Redaktion

Lotty Wohlwend und Monika Wirz  
Mühlestr. 25, 9532 Rickenbach  
T 071 966 10 48, redaktion@kneipp.ch

#### Redaktion

**Vereinsnachrichten**  
Vreni Kazaz-Bernet  
T 031 372 45 43  
vereinsnachrichten@kneipp.ch

#### Gestaltung/Bildbearbeitung

Dana Badulescu und Delia Chiasserini, 8006 Zürich

#### Korrektorat

Barbara Peter, 9500 Wil

#### Inserate

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern  
T 031 372 45 43  
info@kneipp.ch, www.kneipp.ch

#### Abonnemente / Adressänderungen / Preise

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern  
T 031 372 45 43  
info@kneipp.ch, www.kneipp.ch  
Inland: CHF 50.–/Jahr  
Ausland: CHF 60.–/Jahr  
Digital-Download: CHF 39.–/Jahr  
4 Ausgaben/Jahr

#### Trägervereine / Mitglieder

Kneipp-Vereine in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein

#### Nachdruck

Das Kopieren von Texten, auch auszugsweise, ist nur auf Anfrage gestattet. Copyright beim Herausgeber Schweizer Kneippverband, Bern

#### Druck / Versand

Stämpfli AG, 3001 Bern

#### Auflösung von Seite 26

G	E	R	U	C	H
A	M	S	E	L	N
A	R	M	A	N	I
T	H	E	R	M	E
B	E	I	Z	E	N
E	I	F	F	E	L
B	I	T	T	E	R
W	E	I	N	E	N
S	C	H	E	M	A
S	O	I	R	E	E
A	K	T	I	E	N
M	I	K	A	D	O
A	S	T	E	R	N

**Harte Zeiten, harte Kost**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	G	T	A	F	R	B	H	Z	N
I	1	1	2	1	4	1	5	1	6
T	U	M	O	L	S	K	D	E	W

3	4	9	5	2	6	1	8	7
2	8	7	4	1	3	9	5	6
1	5	6	7	8	9	3	2	4
8	2	3	6	9	7	4	1	5
7	1	5	2	4	8	6	3	9
9	6	4	3	5	1	2	7	8
4	7	8	1	6	2	5	9	3
6	9	1	8	3	5	7	4	2
5	3	2	9	7	4	8	6	1





SONNMATT  
LUZERN

Kurhotel & Residenz



Sunstar  
SWISS HOTEL COLLECTION



Fasten.  
Gesundheit.  
Auszeit.

