

**Rundschreiben, September 2021**

**Erfahrung, Lebensmut, Angst und  
Hoffnung miteinander teilen!**

## **Der nächste Winter kommt bestimmt! ..... und mit ihm die nächste Welle an Erkältungen**

Die Heilkraft des Wassers – nach Pfarrer Sebastian Kneipp  
5 Säulen für ein gesundes Leben



Sebastian Kneipp gilt als Vater der modernen Naturheilkunde und nach seiner Lehre sollen über 5 verschiedene Elemente Körper, Geist und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden – Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung, Lebensordnung.

Die Kraft des Wassers gilt als wichtigster Bestandteil der Lehre von Kneipp. Heilung soll dabei durch diejenigen Reize gefördert werden, die durch den Wechsel von Wärme und Kälte entstehen. Genaue Anleitungen zur Stabilisierung und Harmonisierung der Körpersysteme mittels Bädern, Wickeln und Güssen beschreibt Kneipp in seinem Buch „Meine Wasserkur“.

Besonders kurze Anwendungen mit kaltem Wasser sollen sich durch Anregung der Abwehrkräfte positiv auf unser Immunsystem auswirken und auf Dauer die Anfälligkeiten für Erkältungen vermindern.

„Das kann schon das Umschalten auf kaltes Wasser nach der morgendlichen Dusche sein. Der Strahl sollte dem einer Gießkanne ähneln. Das ist unkompliziert und weckt die Lebensgeister.“

Kneipp'sche Wasserkuren können bei vielseitigen Beschwerden unterstützend eingesetzt werden, beispielhaft genannt seien die Blutdruckregulierung, die Schlafförderung bei Stresszuständen und Erschöpfung, die allgemeine Abhärtung und Vorsorge zur Neigung bei Infekten.

### **Um Missverständnissen vorzubeugen:**

Es geht nicht um „Kneipp heilt Covid-19“, sondern darum, unseren Körper durch einen Eigenbeitrag in Form physikalischer Maßnahmen für eine mögliche Auseinandersetzung mit dem Virus bestmöglich vorzubereiten.

## Ehrung und Verleihung der Ehrenpräsidentschaft - Univ.-Doz. Prof. Dr. Gebhard Mathis



Bild: Gerold Wehinger

Bei einer sehr stimmungsvollen Feier im Vinomnasaal wurde von Laudator Prim.a.D.Dr. Hans Concini ein lebhaftes Bild vom Menschen Gebhard Mathis und seinen unzähligen Leistungen gezeichnet. Landeshauptmann Markus Wallner ließ keine Zweifel offen, dass Gebhards gute Argumentation und Hartnäckigkeit immer wieder zum Erfolg führte, damit der Krebshilfe Unterstützung aus dem Landesbudget sicherte und auch weiterhin sichert. Die Etablierung einer Palliativstation und die Ausbildung von geschultem Personal ist nur einer seiner großen Verdienste.

Auch wir haben uns bei Gebhard mit herzlichen und anerkennenden Worten sowie einem Schubertiade-Gutschein bedankt.

## Ausflug 2021

Vor der Sommerpause haben wir die relativ niedrigen Corona-Zahlen genutzt und einen unterhaltsamen Nachmittag miteinander verbracht. Einer sehr interessanten Führung hinter den Kulissen der Bregenzer Festspielbühne folgte ein Ausflug nach Eichenberg, wo wir bei traumhaftem Ausblick Kaffee & Kuchen genießen konnten.



## WISSENSWERTES:

„Mit einer angeblich neuen Lichttherapie werden derzeit Versicherte der ÖGK von Betrügerinnen und Betrügern geködert. Die Anruferinnen sind meist weiblich und geben an, im Namen der Österreichischen Gesundheitskasse tätig zu sein.“

Man sei für eine neuartige Lichttherapie ausgewählt worden und könne dieses Testangebot im Zuge eines Hausbesuchs durch einen Therapeuten ausprobieren. Die Anzahl der Angebote sei begrenzt.“

**Bei diesen Anrufen handelt es sich um einen Betrugsversuch. Bitte keinesfalls persönliche Daten bekanntgeben!!**



## INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** gibt es kostenlose Beratungen in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

### KONTAKT

**Daniela Sichau** Tel. 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14  
**Harald Reiter** Tel. 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
VORARLBERG

**Dornbirn, Am Rathausplatz 4 erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388**  
**Bludenz, Klarenbrunnstraße 12 erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388**

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und unentgeltlich, mit Ärzten ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen, sich Befunde erklären zu lassen. OA Dr. Bernd Hartmann, Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ.-Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.  
Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)



### Wissen fürs Leben – Herbst 2021

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Dr. Franz Josef Köb

#### **Die Scham – das geheimnisvolle Gefühl**

Dr. Wilfried Ehrmann

Wo die Scham weicht, tritt unsere eigene Würde in ihr Recht und bringt uns zurück zu unserer Kraft und Lebensfreude. Freitag, 8. Oktober 2021, 19.30 Uhr

#### **Zuversicht – Die Kraft, die an das Morgen glaubt**

Dr. Melanie Wolfers

Wie wir trotz allem, das gerade auf uns einstürmt, besonnen bleiben und neue Hoffnung schöpfen können. Montag, 18. Oktober 2021, 19.30 Uhr

#### **Das empathische Gen – Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen**

Univ.-Prof.Dr. Joachim Bauer

„Wir spüren, dass wir vor Veränderungen stehen. Wie wollen wir in die Welt von Morgen gehen?“ Freitag, 5. November 2021, 19.30 Uhr

#### **Auf Grund von Beschränkungen der Besucherzahlen ist eine Anmeldung notwendig!**

E-Mail: [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at)

Telefon: 05522 306 4121

Wer andere gute Vorträge sucht, kann sich in der Datenbank der Arbeiterkammer bedienen. Die meisten Vorträge der letzten Jahre wurden aufgezeichnet und sind als Download verfügbar.

[https://vbg.arbeiterkammer.at/service/audioundvideo/WissenfuersLeben/Audio\\_Wissen\\_fuers\\_Leben\\_.html](https://vbg.arbeiterkammer.at/service/audioundvideo/WissenfuersLeben/Audio_Wissen_fuers_Leben_.html)

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Edith Csar                      Tel. 0664 / 13 53 247  
Brigitte Ebenkofler        Tel. 0699 / 110 18 429  
Ingrid Fleisch                Tel. 0676 / 601 17 09

Du möchtest die Termine per WhatsApp erhalten? Schick einfach eine Nachricht!

## BREGENZ

### Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel. 0650 / 311 24 70

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel. 0650 / 80 40 720

**März, Juni, September, Dezember**  
nach telefonischer Absprache!

## DORNBIRN

### ACHTUNG!!!

### NEUSTART - Wassergymnastik:

Am Dienstag den 5. Oktober zu einer neuen Uhrzeit: 17.00 Uhr SeneCura Parkresidenz

### Die 3G Regel ist einzuhalten!!!

Anfragen an:  
Ingrid Fleisch - Tel. 0676 / 601 17 09

## RANKWEIL

### Begleiterinnen:

Doris Branner                Tel. 0699 / 108 90 898  
Gertrud Batlogg             Tel. 0664 / 413 18 77  
Birgit Frumen                Tel. 0660 / 281 20 07

### Normalerweise jeden letzten Dienstag im Monat

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

## BLUDENZ

### Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger        Tel: 05552 / 62 824  
Christl Zimmermann        Tel. 05552 / 67 018

### Normalerweise jeden letzten Mittwoch im Monat

um 14.30 Uhr in der Fohrenburg,  
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

## FELDKIRCH

### Wassergymnastik

Anfragen an:  
Irene Willi - Tel. 0688 / 822 97 76

## Familiärer Brustkrebs

### Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel. 0664 / 859 41 53