

# 53. Jahresbericht (2010) des Kneippvereins Berner Oberland

## Allgemein

Wir können auf ein durchschnittliches Vereinsjahr zurückblicken.

Der „eingeschlafene“ Mailedienst ist dank Daniela Müller wieder frisch erblüht. Regelmässig werden Interessierte mit News und saisonalen Tipps versorgt.

Unsere Internetseite wurde seit deren Publikation bereits über 2'300 mal besucht.

Auch in diesem Jahr ist der Bereich Kooperationen – Partner, die Kneipp-Mitgliedern Vergünstigungen anbieten – zu kurz gekommen. Eine aktuelle Liste der Rabattgeber ist im Internet abrufbar oder postalisch bei mir.

## Einzelaktivitäten

Die Hauptversammlung war mit 69 Personen unterdurchschnittlich besucht. Trotzdem war es uns möglich, durch die rege Beteiligung am Lottomatch die Kosten für diese Veranstaltung zu decken. Vielen Dank hiermit den Sponsoren, ohne die das nicht möglich gewesen wäre. Besonders hervorheben möchte ich die Firma de Crignis, vertreten durch Ueli Habegger, die Drogerie von Arx in Hünibach sowie die Firma Derrano.



Ein herzliches Dankeschön natürlich auch an Margrit Habegger, die mit ihrer liebevollen Präsentation der Preise wieder für eine Augenweide gesorgt hat.

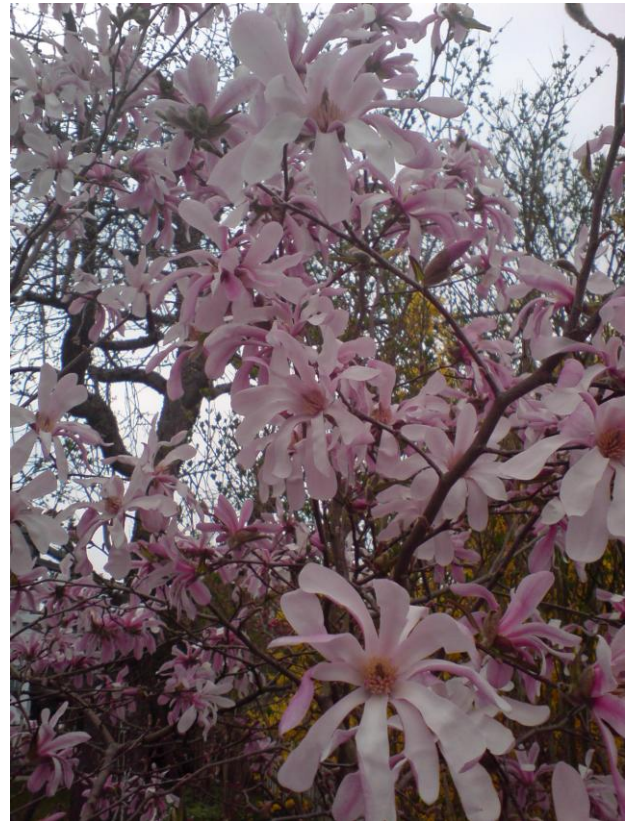
Die meisten Anlässe konnten kostendeckend durchgeführt werden – insbesondere die Vorträge. Die Teilnahme war sehr unterschiedlich: Von 6 Personen für das Anti-Stress-Training bis 58 Personen am Vortrag über Schüssler-Salze.

Die Tradition, dass die Teilnehmer während der Fasten- und Wellnesswoche mit schönem Wetter beschenkt werden, wurde aufrecht erhalten. Wir waren 6 Personen, die diese Zeit genossen.

Meisterschaft bei den Konditorprüfungen



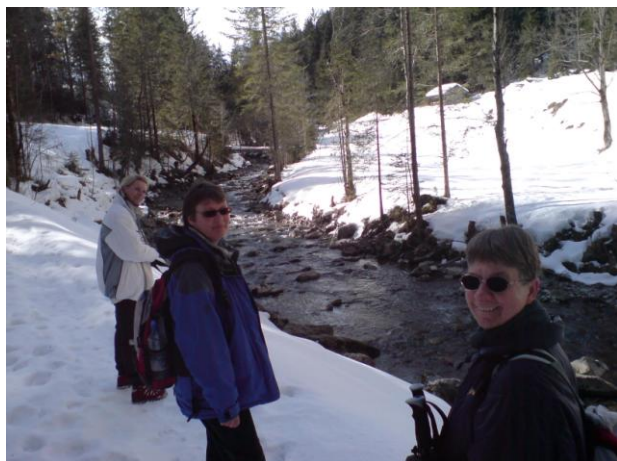
Der Frühling zeigt sich in voller Pracht



Unterwegs auf dem Pilgerweg



Wieder essen!



Zwei der vier Wanderungen mussten witterungshalber abgesagt werden.

Waren wir auf der Winterwanderung auf die Grimmelalp nur zu Viert...



...so gingen doch 24 Personen auf die Entdeckungsreise der Orchideen im Gasterntal.



Wie sinnvoll eine Zusammenarbeit mit anderen Vereinen ist, zeigte sich auch in diesem Jahr. 70 Personen besuchten das sonst nicht zugängliche Schloss Ralligen, davon 10 Kneipp-Mitglieder. Durch diese Synergie mit dem Obst- und Gartenbauverein Oberhofen konnte auch der Ausflug in den botanischen Garten Zürich und das Seleger Moor stattfinden. Das sind Veranstaltungen, die wir alleine mangels Teilnehmern nicht hätten anbieten können.



Dazu gehört auch das Kasperlitheater, das mit dem hiesigen Frauenverein durchgeführt werden konnte. Dieses hatte 80 Erwachsene und Kinder angezogen.

Obschon Ueli Habegger sich aus dem Vorstand zurückgezogen hat, macht er sich weiterhin für unseren Verein stark. Seine betreuten Wellness-Ferien in Bad Wörishofen waren mit durchschnittlich 60 Personen pro Woche gut besucht. Er leitet auch das OK für die Delegiertenversammlung, welche 2011 im Gwatt-Zentrum durchgeführt wird. Mehr dazu im neuen Jahresprogramm.



Natürlich waren wir auch dieses Jahr wieder am Ballenberg. Die kneippenden Hühner (rechts im Bild!) konnten wir schon in unserem Vereinsmagazin bewundern.

Die Sonne war unser Freund und der Stand von Elisabeth Christen und Margrit Mutzner liebevoll gestaltet und betreut.



An der Neuland warteten wir mit einem eindrucksvollen Stand auf. Nebst einem gefragten Wettbewerb kamen die Teilnehmer in den Genuss eines Parcours zum Venen-Training.

## **Fortlaufende Kurse**

Der Kurs Rückengymnastik blieb stabil. Die Atemgymnastik verzeichnete durch den Teilnehmerschwund einen grösseren Verlust. Die Lachgruppe mit dem anschliessenden Höck ist im Sande verlaufen, so dass wir ab 2011 auf ein neues Konzept setzen.

## **Kneippanlagen**

Im 2010 ist uns keine neu erbaute Anlage bekannt. Allerdings gibt es immer wieder Initiativen, die auf eigene Faust etwas kreieren, ohne uns einzubeziehen. Das ist natürlich sehr begrüssenswert, doch entgeht ihnen dann leider unsere ideelle Unterstützung und die Erwähnung im Internet.

Der Handlauf der Anlage im Seepark fiel Vandalen zum Akt, wurde aber zwischenzeitlich durch die Stadt Thun wieder hergestellt.



## **Mutationen**

15 Neumitgliedern stehen 49 Austritte gegenüber. Somit hat die Mitgliederzahl per Ende 2010 auf 310 Personen abgenommen.

Uns sind nur zwei Mitglieder bekannt, die im letzten Vereinsjahr verstorben sind:

- Hans Holzer aus Hilterfingen,
- Werner Bürki aus Thun.

Wir gedenken ihnen und ihren Hinterbliebenen.

## **Kasse**

Leider müssen wir in diesem Jahr einen Verlust von Fr. 665.65 hinnehmen. Dies aufgrund einer nicht budgetierten, spontanen Teilnahme an der Neuland-Messe sowie den erwähnten Verlusten aus einem unserer Kurse. Details ersehen Sie in der Jahresrechnung.

## **Aus dem Zentralvorstand**

Wir Kneipp-Mitglieder konnten in diesem Jahr erstmalig auch bei den Vereinen Vitaswiss und Coué von den Vergünstigungen profitieren. Natürlich ist das gegenseitig: Auch deren Mitglieder konnten bei unseren Veranstaltungen zum Mitgliederpreis teilnehmen.

Weitere aktuelle Informationen lesen Sie jeweils im Kneipp-Magazin. Ich will hier auf Wiederholungen verzichten.

## Spezielle Einkünfte

Wie jedes Jahr auch hier wieder der Verweis auf die Firma Profitel. Unsere Kasse verdankt ihr allerdings nur noch Fr. 116.05. Das kommt daher, weil einige ihr Telefonabonnement bei einem anderen Anbieter haben. Lassen Sie also möglichst Ihren Anschluss wieder via Profitel registrieren (entspricht zirka dem Preisniveau der Swisscom). Aus der Telefonrechnung gehen dann 10 % an den Kneipp-Verein. Entsprechende Anmeldeformulare erhalten Sie bei mir. Vielen Dank.

## Aussicht

Wir wollen weiterhin den Spagat zwischen Altbewährtem und Neuem wagen. Dabei setzen wir auf gut besuchte Vorträge und bieten neue Leckerbissen an.

Wir nehmen nochmals Anlauf, um die Möglichkeiten unserer Mitgliederkarte mittels Kooperationen weiter auszubauen. Wenn Sie ein Geschäft kennen, das Interesse daran haben könnte, mehr Kunden oder Interessenten zu gewinnen und dies mit einem Rabatt zu belohnen, dann sprechen Sie uns bitte darauf an. Das Nutzen von Synergien hat Zukunft.

Neben den Beschilderungen für das Armbad und das Wassertreten gibt es neu auch eine Infotafel für Barfusspfade. Wer eine Idee hat, bei welchem Brunnen, welcher Wassertretgelegenheit oder welchem Barfussweg eine solche Tafel angebracht werden könnte, möge sich doch bitte mit den Kontaktdaten der zuständigen Verantwortlichen an uns wenden. Mit dieser Präsenz können wir praxisnah auf die kneippschen Gesundheitsanwendungen aufmerksam machen.

Anleitung zur Benützung der öffentlichen Kneipp-Gesundheitsanlage



**Kneipp**  
Natürlich leben!

Hotel - Restaurant - Seminar  
**GWATT**

**Grundregeln:** Voraussetzung für die Kaltwasser-Anwendung ist ein warmer Körper. Armbad nie mit kalten Händen oder Füssen durchführen. Erwärmen Sie sich vorher mit Gymnastik oder Laufen. Nie zwei Anwendungen gleichzeitig machen. Zeitabstand zwischen den Anwendungen zwei Stunden.

**Technik:** Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus eintauchen und leicht bewegen. Dauer 30 Sekunden bis höchstens 60 Sekunden. Danach das Wasser abstreifen, nicht abtrocknen, für die Wiedererwärmung Arme bedecken oder bewegen.

**Wirkung:** - erfrischend, blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd  
- beruhigt das Herz und regt den Geist an  
- kräftigt die Herzmuskulatur  
- zu empfehlen bei nervöser Herzstätigkeit, körperlicher und geistiger Müdigkeit, Kopfschmerzen.

**Vorsicht:** bei Angina pectoris

Benützung der Anlage auf eigene Gefahr! Eltern haften für ihre Kinder. Hunde bitte fernhalten (Benützungsverbot).

Schweizer Kneippverband  
www.kneipp.ch

Anleitung zur Benützung des öffentlichen Barfussweges



**Kneipp**  
Natürlich leben!

Hotel - Restaurant - Seminar  
**GWATT**

**Grundregeln:** Barfusslaufen ist für jedermann geeignet, auch an kühleren Tagen. Voraussetzung ist ein warmer Körper. Vorsichtig sollten Leute mit Sensibilitätsstörung in den Füssen (z.B. Diabetiker) sein.

**Technik:** Nicht schürfen, den nackten Fuss senkrecht aufsetzen, abrollen und wieder weit genug anheben. Das meiste Gewicht auf den Aussenrand der Füsse und auf den Vorderballen halten (natürliche Gangart). Auf die Geschwindigkeit kommt es nicht an. Im Anschluss wärmende Fussbekleidung anziehen.

**Wirkung:** Kräftigend für Muskeln, Bänder und Gelenke. Stärkend für Immunabwehr, durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, stressabbauend.

Benützung der Anlage auf eigene Gefahr! Eltern haften für ihre Kinder. Hunde bitte fernhalten.

Schweizer Kneippverband  
kneipp.ch

Anleitung zur Benützung der öffentlichen Kneipp-Gesundheitsanlage



**Kneipp**  
Natürlich leben!

Hotel - Restaurant - Seminar  
**GWATT**

**Grundregeln:** Voraussetzung für die Kaltwasser-Anwendung ist ein warmer Körper. Wassertreten nie mit kalten Füssen durchführen. Erwärmen Sie sich vorher mit Gymnastik oder Laufen. Nie zwei Anwendungen gleichzeitig machen. Zeitabstand zwischen den Anwendungen zwei Stunden.

**Technik:** Im Storchenschritt abwechselnd einen Fuss nach dem andern, ganz aus dem Wasser, die Zehenspitzen zeigen nach unten. Nach 30 bis höchstens 60 Sekunden das Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Auf der Trethölse warmlaufen oder wärmende Fussbekleidung anziehen.

**Wirkung:** kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend, stoffwechsellagernd, abhärtend, vegetativ stabilisierend.

**Nicht zu empfehlen:** bei Nieren- oder Blasenleiden, Menstruation, fortgeschrittener arterieller Durchblutungsstörung.

Benützung der Anlage auf eigene Gefahr! Eltern haften für ihre Kinder. Hunde bitte fernhalten (Benützungsverbot).

Schweizer Kneippverband  
kneipp.ch

## Danksagung

Zu guter Letzt wieder ein herzliches Dankeschön an all die emsigen Helfer, welche die Kneipp-Gesundheitslehre weitertragen – seien es die aktiven Vorstandmitglieder, unsere Kneipp-Mitglieder, andere Firmen und Vereine oder alle uns wohl gesinnten Freunde. Herzlichen Dank!

Thun, 10. Februar 2011  
Der Präsident: *Rolf Wenger*