

Alm



Algunder Magazin

Mai 2019

14. Jahrgang – Nr. 3/19



POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% NF/BZ

Sani a Lagundo: il Metodo Kneipp per la nostra salute

Un buon inizio ha bisogno di entusiasmo, una buona fine necessita di disciplina. (Hans-Jürgen Quadbeck-Seeger)

Circa 130 persone interessate provenienti da Lagundo e dell'area circostante hanno partecipato alla conferenza tenuta dal dott. med. Thomas Rampp dal titolo "Guarire con il potere dell'acqua - Kneipp 2.0" che si è svolta presso la Casa della Cultura di Lagundo.

Oltre a una breve introduzione generale alla filosofia di vita del parroco Sebastian Kneipp con i suoi 5 pilastri, il dott. med. Rampp ha illustrato in modo rilassato e amichevole i benefici delle applicazioni ripetute di acqua fredda sul viso, che portano ad una migliore adattabilità alle influenze ambientali.

Come si è potuto dimostrare nell'ambito di una ricerca, in modo particolare l'applicazione regolare dell'aspersione facciale garantisce un incremento dei parametri immunitari nel sangue e quindi protegge ad esempio contro le infezioni delle alte vie respiratorie. Al sindaco di Lagundo, Ulrich Gamper, ha dimostrato il metodo di aspersione ispirando molti degli ascoltatori presenti a provarlo loro stessi a casa.

Durante un'intervista con la presentatrice Evi Keifl, Ingeborg Pongratz, presidente di Kneipp Worldwide, informava di questa rete mondiale, che è presente anche in Chile, Argentina, China e Corea. Ha anche raccontato che lei stessa è entusiasta di Lagundo e ci fa le ferie già da 45 anni!

Kornelia Hölzl Gamper ha presentato al pubblico tramite una piccola foto show luoghi che potrebbero diventare dei posti Kneipp, senza dover fare grandi lavori o investimenti.

Il successo della serata è stato coronato con deliziose e salutari prelibatezze offerte da parte del Kneipp-Treff Meraner Land.



Foto: Südtiroler Kneippverband, Yvonne Moser



Foto: Südtiroler Kneippverband, Yvonne Moser

L'aspersione facciale - applicazione

Tenere il tubo dell'acqua dritto e muoverlo verso sinistra dal lato destro. Andare avanti e indietro più volte sulla fronte. Ora portarlo con alcuni tratti longitudinali dalla fronte al mento, prima a destra, poi a sinistra del naso. Alla fine, fate il giro del viso più volte, inspirate ed espirate profondamente, e infine estendete il getto dal centro della fronte alla punta del naso fino al mento.

Cosa fare e non fare per tutte le applicazioni di acqua fredda

- Il corpo deve essere sempre caldo.
- Inspirare profondamente durante gli stimoli freddi per prevenire la respirazione forzata.
- Principio: il più freddo possibile e caldo come necessario!
- In generale, tuttavia, la percezione soggettiva del dolore da freddo determina SEMPRE la durata del trattamento.
- Dopo l'applicazione d'acqua, il riscaldamento, ad es. con esercizio fisico, con abbigliamento adeguato oppure il sonno sono molto importanti.



Foto: Südtiroler Kneippverband, Yvonne Moser

Escursione "La natura è buona"

In collaborazione con l'AVS Lagundo invitiamo tutti a un'escursione di consapevolezza a Rio Lagundo che si terrà sabato, 8 giugno 2019 con il tema "la natura è buona". Punto di ritrovo è la Piazza Hans Gamper alle ore 15. Per informazioni e iscrizioni (entro mercoledì 5 giugno 2019): Monika Winterholer (Tel. 335 6936650).

Ulteriori incontri in autunno 2019

La dott.ssa Marialuise Maier della Farmacia S. Ulrich di Lagundo e autrice di libri, terrà una conferenza dal titolo "Erbe e sintonia con l'inverno", in collaborazione con la casa di riposo di Lagundo.

La signora Maria Mairhofer, trainer Kneipp e nutrizionista, renderà gustoso il tema "nutrizione", in collaborazione con le donne rurali di Lagundo.

In autunno ci sarà anche un evento per i cittadini di lingua italiana. Ulteriori dettagli delle manifestazioni seguiranno.

Gesund in Algund: Kneippen für unsere Gesundheit

Der Anfang braucht Begeisterung, ein gutes Ende Disziplin. (Hans- Jürgen Quadbeck-Seeger)

Rund 130 Interessierte aus Algund und Umgebung sind der Einladung zum Vortragsabend mit Dr. med. Thomas Rampp unter dem Titel „Heilen mit der Kraft des Wassers- Kneipp 2.0“ in das Thalgut-terhaus gefolgt.

Neben einer allgemeinen kurzen Einführung in die Lebensphilosophie von Pfarrer Sebastian Kneipp mit seinen 5 Säulen, zeigte Dr. med. Rampp auf lockere und sympathische Art und Weise auf, dass wiederholte Kaltwasseranwendungen zu einer verbesserten Anpassungsfähigkeit an die Umwelteinflüsse führen. Wie in einer Studie nachgewiesen werden konnte, sorgt insbesondere die regelmäßige Anwendung des Gesichtsgusses für einen Anstieg der Immunparameter im Blut und schützt somit gegen Infekte in den oberen Atemwegen. Am Algunder Bürgermeister Ulrich Gamper demonstrierte er den Gesichtsguss und konnte zahlreiche Zuhörer dafür begeistern es selbst zu Hause zu probieren.

Ingeborg Pongratz informierte im Interview mit Moderatorin Evi Keifl über das weltweite Netzwerk Kneipp Worldwide, mit Vereinen unter anderem in Chile, China, Korea und Argentinien. Sie selbst ist begeisterte Algund-Urlauberin und das bereits seit 45 Jahren!

Kornelia Hölzl Gamper präsentierte den Anwesenden das Projekt Gesund in Algund und zeigte den Anwesenden anhand einer kleinen Fotoshow, wo mögliche Kneipporte in Algund entstehen können ohne großen Aufwand oder Bauarbeiten.

Der Gesichtsguss

Den Wasserschlauch aufrecht halten und von der rechten Stirnseite nach links ziehen. Mehrmals über die Stirn hin- und zurückfahren. Nun mit einigen Längszügen von der Stirn zum Kinn fahren, erst rechts, dann links neben der Nase. Zum Abschluss mehrmals das Gesicht umkreisen, tief ein- und ausatmen und abschließend über die Stirnmitte und Nasenspitze zum Kinn ausfahren.



Gesichtsguss für Bürgermeister Ulrich Gamper, Foto: Südtiroler Kneippverband, Yvonne Moser

Do's and Don'ts bei allen kalten Wasseranwendungen

- Der Körper muss immer warm sein.
- Bei kalten Reizen tief ein- und ausatmen, um eine Pressatmung zu verhindern.
- Grundsatz: so kalt wie möglich und so warm wie nötig! Generell gilt aber, dass der subjektive Kälteschmerz IMMER die Dauer der Behandlungsdauer bestimmt.
- Nach der Wasseranwendung ist die Erwärmung, z. B. durch Bewegung, Anziehen oder Nachtruhe wichtig.

Achtsamkeitswanderung „Natur tut gut“

In Zusammenarbeit mit der AVS Ortsstelle Algund laden wir alle Algunderinnen und Algunder, Gäste und Interessierte nach Aschbach zu einer Achtsamkeitswanderung ein, und zwar am Samstag, 08. Juni 2019 zum Thema „Natur tut gut“. Treffpunkt ist um 15 Uhr am Hans-Gamper-Platz in Algund. Auskunft & Anmeldung innerhalb Mittwoch, 5. Juni 2019 bei Frau Monika Winterholer (Tel. 335 6936650)

Die weiteren Programm-Highlights im Herbst 2019

Frau Dr. Marialuise Maier, Apotheke St. Ulrich Algund und Buchautorin, referiert zum Thema „Kräuter und Einstimmung auf den Winter“, in Zusammenarbeit mit dem Seniorenheim Algund. Frau Maria Mairhofer, Kneippgesundheitstrainerin und Ernährungsexpertin, wird Ihnen das Thema „Ernährung“ schmackhaft machen, in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Bäuerinnenorganisation, Ortsgruppe Algund.

Ebenso wird im Herbst eine Veranstaltung für italienischsprachige Bürger und Bürgerinnen stattfinden. Details zu den drei Veranstaltungen werden noch bekannt gegeben.



Dr. med. Thomas Rampp,

Foto: Südtiroler Kneippverband, Yvonne Moser



Moderatorin Evi Keifl mit Ingeborg Pongratz, Foto: Südtiroler Kneippverband, Yvonne Moser

Abgerundet wurde der Abend mit leckeren und gesunden Köstlichkeiten seitens des Kneipp-Treffs Meraner Land.