

# Steiner Anzeiger

UNABHÄNGIGE WOCHENZEITUNG DES BEZIRKS STEIN AM RHEIN UND UMGEBUNG

21. Jahrgang, Nummer 23, 5. Juni 2012

Einzelpreis: Fr. 1.70, erscheint immer dienstags

## EDITORIAL

### Vor der Wahl ist nach der Wahl



Am 17. Juni wissen wir, ob wir zukünftig einer Stadtpräsidentin oder einem Stadtpräsidenten die Hand geben dürfen. Dies

zeigt unter anderem auch die Zahl an Leserbriefen, um deren Publikation wir gebeten wurden. Aus aktuellem Grund haben wir entschieden, einige Beiträge später zu publizieren, damit es keine Fragen oder böse Reaktionen geben wird. Franz Hostettmann wurde vergangene Woche offiziell und gebührend verabschiedet.

Gestern wurden anlässlich der Generalversammlung der Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein (URh) die Aktionärinnen und Aktionäre in der Steiner Mehrzweckhalle äusserst charmant begrüsst. Beim Eingang stand Vize-Miss-Schweiz Julia Flückiger und verteilte den Flyer des neu gegründeten Vereins Pro Dampfer, der bereits seit seiner Gründung am 24. Mai auf über 300 Mitglieder gewachsen ist. Der Verein hoffte, durch diese Geste die Sympathie der Anwesenden zu erringen und die Aufmerksamkeit auf das Öko-Dampfschiff zu lenken, dessen Bau der Verein zusammen mit der URh anstrebt. Auch darüber berichten wir in der kommenden (Gross-)Auflage. Am selben Ort fand am Samstag die Uraufführung des von Beatrice Gründler komponierten Liedes «Schei am Rhii» durch die Schüler der Steiner Mittelschule, zusammen mit der Musikschule MKS aus Schaffhausen, statt. Auch diesen Beitrag möchten wir Ihnen nicht vorenthalten.

Mark Schiesser

## Gesundheitsförderung im Alltag leben

*Gesund bleiben ist bekanntlich die beste Medizin. Der erfahrene Ayurveda-Therapeut Manfred Jacob motiviert in seiner Praxis auf der Höri Menschen mit wertvollen Hinweisen und Anwendungen, um die Gesundheit zu pflegen.*

Mark Schiesser

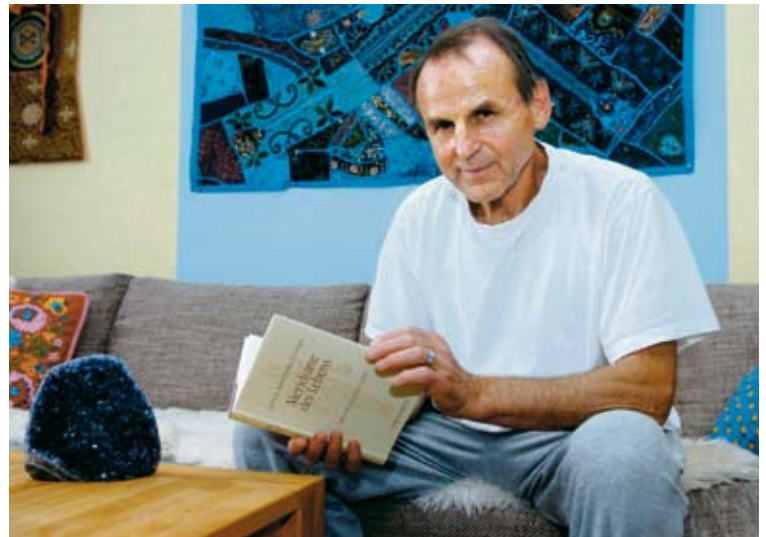
**WANGEN/ÖHNINGEN** Oft hört man im Freundeskreis, bei Verwandten oder Kollegen den Spruch: «Ich lasse mir eine Kur verschreiben.» Was bei dieser Aussage in den Hintergrund tritt, ist die Tatsache, dass es ganz unterschiedliche Kuren gibt.

Nach einem Krankenhausaufenthalt wird sich in vielen Fällen eine Kur, als sogenannte Anschlussheilbehandlung, anschliessen. Eine grosse Zahl der Patienten hat vor der Kur aber einen langen Leidensweg hinter sich.

Genehmigt werden Kuren in der Regel nämlich erst dann, wenn alle anderen Behandlungsmöglichkeiten vor Ort ausgeschöpft sind. Der erste Schritt zur Kur führt in der Regel zum behandelnden Arzt, mit dem ein Gespräch über Heilung, Genesung, Rehabilitation oder gegebenenfalls Krankheitsvorsorge geführt werden muss. Ob eine Kur – egal welcher Form – angebracht ist, entscheidet sich schliesslich anhand der medizinischen Notwendigkeiten. Das ist der Normalfall.

### Wissen von uralten Kulturen

Es gibt aber auch andere Wege, die zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen. Zum Beispiel mit Anwendungen, die auf überliefertem Wissen uralter Kulturen basieren und mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kombi-



Manfred Jacob bietet Kuren und Therapien zur Verbesserung des Gesundheitszustandes und zur Behandlung von gesundheitlichen Problemen an.

Bild Mark Schiesser

niert sind: Heilkuren und Therapien, in der Komplementärmedizin anerkannte Heilmethoden, wo natürliche Heilmittel des Bodens, des Meeres, des Klimas sowie Therapien, zum Beispiel nach Sebastian Kneipp, angewendet werden.

Der erfahrene Ayurveda-Therapeut Manfred Jacob bietet solche in Wangen an und legt grossen Wert darauf, diese individuell auf seine Kurgäste abzustimmen. Er therapiert in Form von Einzelkuren (maximal 2 Personen), die Therapiemöglichkeiten sind sehr umfassend.

### Herr Jacob, was muss ich mir unter einer Kur vorstellen?

**Manfred Jacob:** Ganz einfach gesagt: Eine Kur mit ihren Therapieanwendungen dient zur allgemeinen Verbesserung des Gesundheitszustands und zur Behandlung von gesundheitlichen Problemen. Ziel dabei ist auch die allgemeine Ge-

sundheitsförderung sowie die Steigerung der Lebensfreude und Lebensenergie. Man geht raus und ist bereit, etwas für seinen Körper zu tun, weil er einem ein Signal gegeben hat. Kuren gibt es bereits seit dem Mittelalter, und schon damals

FORTSETZUNG AUF SEITE 2

ANZEIGE

**LEXUS**

*Haessig & Gonzalez*  
SCHAFFHAUSEN

Lexus Schaffhausen · Im Rhyпарк  
Tel. 052 630 10 10 · www.haessig-gonzalez.ch



## Gesundheitsförderung im Alltag leben

FORTSETZUNG VON SEITE 1

schätzen die Menschen die einzigartige Kombination aus medizinischer Betreuung und natürlichen Heilmitteln an erholsamen Orten. Denn eine Kur sorgt dafür, dass Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen und neue Lebensgeister geweckt werden. Unsere Philosophie ist, dass wir dem Menschen Wege zeigen, wie er nach der Kur in seinem Tagesablauf Bestandteile der Kuranwendungen einbauen kann, um gesund zu bleiben.

### Der Mensch lernt Anwendungen kennen, die er daheim ausführen kann

*Also, eine Kur hilft mit im Sinne einer Wissensvermittlung für den Körper?*

**Jacob:** Das kann man so sagen. Der Mensch lernt Anwendungen kennen, die er daheim ausführen kann. Unser Ziel ist es, den Menschen zu vermitteln, wie sie im Tagesablauf gesundheitsfördernde Rituale leben können. Und das ist schon ein erster Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität. Dies entspricht auch unserer Philosophie, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, denn sie sind in Wahrheit der Weg zur Heilung. Wir wollen ja unsere Klienten nicht als Dauerkunden haben.

*Es gibt bekanntlich verschiedene Arten von Kuren.*

**Jacob:** Man unterscheidet im Allgemeinen Kuren zur Prävention

und Rehabilitation und Spezialkuren, die ganz individuell auf den einzelnen Klienten abgestimmt sind. Kuren sollen helfen, Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Da wir individuell auf den Klienten eingehen können, ist ein Kurerfolg bereits nach fünf bis sieben Tagen erkennbar. Das Besondere dabei ist die Rundumbetreuung durch einen Therapeuten für ein bis maximal zwei Personen.

*Wie komme ich zu einer Kur?*

**Jacob:** Wer interessiert ist, nimmt direkt mit uns Kontakt auf. In einem ersten Gespräch erfassen wir anstehende Probleme und entscheiden danach, wie wir helfen können.

*Wenn ich Sie richtig verstehe, gibt es bei Ihnen kein vorgefertigtes Konzept, sondern Sie gehen individuell auf die Probleme jedes Einzelnen ein?*

**Jacob:** Ja, unsere Heilkuren und -therapien werden unter Beachtung der körperlichen Konstitution, Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten, psychischen Disposition, des sozialen Umfelds, Alters, der Jahreszeit und weiterer Faktoren durchgeführt. Wichtig für uns ist auch eine Betreuung nach der Kur.

### Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für die Gesundheit aufbringt, muss eines Tages mehr Zeit für die Krankheit opfern

Sebastian Kneipp

*Es gibt viele Anwendungen und Namen. Sie sind Ayurveda-Therapeut und Ausbilder. Was darf ich genau darunter verstehen?*

**Jacob:** Ayurveda ist eine 5000 Jahre alte Wissenschaft aus Indien, eine traditionelle Heilkunst, die sich bis heute bewährt hat. Das hat mich schon immer begeistert. Deshalb habe ich mich zum Ayurveda-Therapeuten sowie zum Ausbilder für die traditionelle Thai-Heilmassage qualifiziert. Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben aus gesamtheitlicher Sicht. Wir sind Bestandteil der Natur, haben uns aber durch unsere Lebensweise von ihr schrittweise entfernt. Ayurveda ist eine Möglichkeit, das Leben wieder bewusster zu leben und wahrzunehmen. Wie man es bezeichnet, ist eigentlich egal. Jeder Mensch möchte in seinem Körper in Harmonie leben.

*Was für Methoden wenden Sie an?*

**Jacob:** Die Therapiemöglichkeiten sind sehr umfassend. Dazu gehören auch die Stoffwechselförderung (Entgiftung, Entschlackung, Entwässerung) unter anderem auch zur Gewebe- und Gewichtsreduktion ebenso wie das bewusste Verweilen in der Stille. Im Weiteren wenden wir auch Thai-Heilmassagen, Fussmassagen, japanische Energiemassagen, ayurvedische Heilmassagen, aber auch Reflexzonen- und Bioenergietherapien (Magnetfeld und Bioresonanz) sowie Therapien mit Edelsteinen und Düften an. Diese werden im Gasthof Auer in Öhningen/Wangen, direkt am Bodensee, durchgeführt. Es besteht aber auch die Möglichkeit für ambulante Kuren, Einzelanwendungen vor Ort, aber auch zu Hause beim Klienten.

*Sie praktizieren auf der Höri. Ich nehme an, dass dies einen speziellen Grund hat?*

**Jacob:** Wir haben alles hier, freundliche Menschen, Wasser, Berge am Horizont und Stille. Die Höri ist ein einzigartiger Ort der Kraft und



*Der Lotus steht in weiten Teilen Asiens als Sinnbild für Reinheit, Treue, Schöpferkraft und Erleuchtung.*

Bild zvg

Ruhe. Sie ist deswegen auch energetisch optimal. Dann wächst hier auch viel frisches Gemüse und Obst, also eine Vielfalt von Produkten, die wir natürlich in der Küche für unsere Klienten verwenden. Das ist doch ein Geschenk, hier gibt es alles, was wir brauchen für die Kuren. Man kann also sagen «die Höri ist ein Paradies» für alle, die es wahrnehmen wollen.

## ZUR PERSON

*Manfred Jacob (62) hat sich nach verschiedenen Tätigkeiten im jetzigen Berufsleben zum Ayurveda-Therapeuten und Ausbilder für die traditionelle Thai-Heilmassage qualifiziert. Er stammt ursprünglich aus Thüringen, wo er seine Gesundheitspraxis betreibt. Am Samstag, 30. Juni, referiert er um 20 Uhr zum Thema: «Ayurveda-Heilkräfte im täglichen Leben nutzen» im Hotel Auer in Öhningen/Wangen, wo er unter dem Namen «Gesundheitsförderung am Bodensee» Kuren und Therapien anbietet (Sr.)*

ANZEIGE



### Der neue Passat Alltrack. Souverän auf jedem Terrain.

Erstmals debütiert mit dem Passat Alltrack die Kombination aus einem 2.0l TSI Benzinmotor mit 210 PS (155 kW), Doppelkupplungsgetriebe (DSG) und permanentem Allradantrieb 4MOTION. Dank diesem Antriebskonzept, Offroad-Modus und erhöhter Bodenfreiheit ermöglicht er Ihnen jederzeit eine Auszeit in der Natur. Markante Seitenschweller, Radhausverbreiterungen und ein robuster Unterfahrschutz runden das Design ab. Doch der neue Passat Alltrack sorgt auch im Grossstadtdschungel mit seinen Assistenzsystemen für einmaligen Fahrkomfort. Den Passat Alltrack, 2.0l 210 PS (155 kW) TSI, 6-Gang-DSG 4MOTION, gibt es bereits für Fr. 55'150.-\* oder Fr. 649.95/Mt.\*\*.

Erst wenn ein Auto Innovationen allen zugänglich macht, ist es: Das Auto.

\*Energieverbrauch: 8.6l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 199 g/km (Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 159 g/km). Energieeffizienz-Kategorie: F. Unverbindliche Preisempfehlung. Abgebildetes Modell inkl. Mehrausstattung Fr. 57'960.-. \*\*Leasingbeispiel für Finanzierung über AMAG LEASING AG: effektiver Jahreszins 5.54% (Laufzeiten 12-48 Monate), Laufzeit 48 Monate (10'000 km/Jahr), Barkaufpreis Fr. 52'150.-, Sonderzahlung 10% Fr. 5'215.-, Leasingrate Fr. 649.95/Mt. Exkl. obligatorischer Vollkaskoversicherung. Alle Preise inkl. 8% MwSt. Die Kreditvergabe ist unzulässig, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt.



Das Auto.

AMAG RETAIL Schaffhausen, Spitalstrasse 27, 8201 Schaffhausen  
Tel. 052 630 55 55, Fax 052 630 55 00, www.schaffhausen.amag.ch

Unser Vertriebspartner Wesag Auto AG  
in der Region: Badener-Landstrasse 23, 8197 Rafz

A1288898