



Foto: M. Derflinger

Mit Schwung in die letzte Lebensphase

Vinzenz von Paul (1581 - 1660) Gründer der „Töchter der Liebe“ (Barmherzige Schwestern, Vinzentinerinnen), ein Freund der Armen, tröstete die Trauernden, **sorgte für die Witwen und trat für die Waisen ein.**

Sorg ha zunenand = Care

Die Bibel und die Witwen



Trotzdem

Die Menschen sind unvernünftig, irrational und egoistisch.

*** Liebe sie **trotzdem**.

Wenn Du erfolgreich bist, gewinnst du falsche Freunde und wahre Feinde.
Sei **trotzdem** erfolgreich.

Das Gute, das Du heute getan hast, wird morgen schon vergessen sein.
Tue **trotzdem** Gutes.

Ehrlichkeit und Offenheit machen Dich verwundbar.
Sei **trotzdem** ehrlich und offen.

Die Menschen bemitleiden Verlierer, doch sie folgen nur den Gewinnern.

Kämpfe **trotzdem** für ein paar von den Verlierern.

Woran Du Jahre gebaut hast, das mag über Nacht zerstört werden.
Baue **trotzdem** weiter.

Die Menschen brauchen wirklich Hilfe; doch es kann sein, dass sie Dich angreifen, wenn Du ihnen hilfst.

Hilf diesen Menschen **trotzdem**.

Gib der Welt das Beste, was Du hast, und Du wirst zum Dank dafür einen Tritt erhalten.

Gib der Welt **trotzdem** das Beste.

Letztendlich ist dann alles eine Angelegenheit zwischen Dir und Gott. *** Sowieso war es nie eine Angelegenheit zwischen Dir und anderen.

Mutter Teresa von Kalkutta, Friedensnobelpreisträgerin



Foto: U. Ofner-Hafner

Versöhnung und Neubeginn

Höre nie auf, anzufangen! Fange nie an, aufzuhören!

Abend für Abend führt uns die Tagesschau weltweit Kriege und Konflikte vor Augen. Diese sind oft von Hass und einer unversöhnlichen Haltung getragen.

Auch bei uns gibt es Konflikte in der eigenen Familie, Missverständnisse zwischen Kindern und Eltern, Erbstreitigkeiten und eine grosse Zahl von Ehescheidungen. Gesellschaftlich und kirchlich leben wir in einer weitgehend unversöhnten Welt.

Es nützt wenig, nur von grossen Versöhnungsaktionen und Friedensbestrebungen zu träumen. Wir müssen uns dort um Versöhnung bemühen, wo wir dafür wirklich etwas tun können.

- Jedes Versöhnungswerk beginnt bei uns selbst.
- Einander vergeben
- Neu anfangen – neu leben
- Wir brauchen Menschen
- Gebet zum Eidg. Bettag der Schweiz. Bischofskonferenz



Klares Sehen



Miteinander geht's besser

Meditation

7 Farben des Regenbogens und 7 Erzengel

„Über die Augen zum Herzen“

Die Anforderungen im Beruf und im gesellschaftlichen Zusammenleben haben zugenommen. Die Grenze der individuellen Belastbarkeit wird oft überschritten.

Verspannungen und Verkrampfungen sind die Folgen. Diese führen zwangsläufig zu seelischen und körperlichen Reaktionen und Beschwerden. Stress ist die Antwort auf Belastungen. Viele körperliche und seelische Beschwerden –insbesondere auch viele Augenbeschwerden– sind die Folgen solcher Dauerantworten des Körpers.

Durch gezielte Entspannungsübungen kann auf den ganzen Menschen – und mit speziellen Augenübungen auf das ganzheitliche Sehen- heilend Einfluss genommen werden. In der Aktivierung der eigenen körperlichen und seelischen Kräfte liegt das Hauptanliegen dieses Augentrainings.





Diese anspruchsvolle Säule ist Grundlage der anderen Säulen und umfasst die ganze Lebensführung.

Ein gesundheitsorientierter Mensch denkt und handelt positiv; er lebt in Einklang mit den Gesetzen der Natur und fügt sich in die von Gott gegebene Schöpfungsordnung. Unser Leben braucht Ordnung sowie einen vernünftigen Rhythmus zwischen aktiver Leistung und ausgleichenden Ruhezeiten. Sie greift über den einzelnen Menschen in den ökologischen Bereich und verlangt eine sinnvolle Nutzung von Licht, Luft, Wasser, Erde und ernsthaftem Bemühen, eine saubere Lebens- und Umwelt zu erhalten. Im sozialen Bereich fordert sie Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe. Im geistigen Bereich haben Pfarrer Sebastian Kneipp, Pfarrer Johann Künzle, die Heiligen Hildegard von Bingen, Franziskus von Assisi, Pater Pio (Pio von Petrelcina) sowie Mutter Teresa usw. die Religion als Lebenshilfe und Energiequelle in die Lebensgestaltung miteinbezogen.

„Das Geheimnis eines langen Lebens liegt in der Erkenntnis und Befolgung der natürlichen Ordnung; im übrigen ist es Gnade und Geschenk Gottes.“

„Kräuterarzt“ Johann Künzle, Wangs/Zizers

„.... Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit den körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit –kurz- sie fühlten sich besser.“

„Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp, Bad Wörishofen



Am 3. September 1857 wurde **Johann Künzle** als Jüngster von insgesamt 12 Kindern geboren. Er pflegte und betreute die Tiere auf dem elterlichen Bauernbetrieb und erledigte Feld- und Gartenarbeiten. Die umsichtige Mutter war durch ihre Fürsorge für die Familie ebenso prägend wie der Vater, der dem Kind die Schönheit der Dinge in der Natur zeigte und erklärte. Vater verstarb früh. Johann verspürte den Wunsch, Priester zu werden. Matura in der Stiftsschule Einsiedeln, Botanik-Professor Pater Ludwig legte Grundstein zur späteren Berufung als Kräuterpfarrer. Studium Theologie und Philosophie in Belgien, Priesterseminar in St.Georgen, St.Gallen, 1881 Primiz in der Kathedrale St.Gallen, Kaplan in Gommiswald, Mels, Kirchberg SG, Pfarrer in Libingen SG und Amden. Sein Wissen über einfache Heilmethoden –wenn kein Arzt zugegen war– rettete manch einen vor dem Tod. Redaktor von **Eucharistia**“, **„Pelikan**“, **„St. Michael**“ und **„Emanuel**“.

Pfarrer in Buchs SG und Herisau AR. Das dort ersteigerte Medizinalkräuterbuch von Dr. Jakob Theodor Tabernaemontani beschrieb die Pflanzen aus botanischer und medizinischer Sicht. Seine Studien ergänzte er durch Erkenntnisse aus dem Werk der Hildegard von Bingen. 1909 bis 1920 letzte Stelle als Pfarrer in Wangs SG. Im Kanton St.Gallen war das Praktizieren als Naturheilarzt nicht erlaubt; der damalige Bischof von Chur machte dem eigenwilligen Mann Mut und empfahl ihm, sich in seiner Diözese niederzulassen. 1920 zog er mit der Nichte als Sekretärin nach Zizers GR.

1911 erschien „**Chrut & Uchrut**“, verständlich verfasst und zu einem erschwinglichen Preis mit einer Auflage von gesamthaft über 2 Millionen. Parallel dazu erschien der **Kräuteratlas** – ein weiterer Bestseller mit über 1 Million Exemplaren. Grosse Beachtung fand der 1914 organisierte Kräutermarkt im Frühling in Wangs. 1939 gründete der Kräuterpfarrer in Zizers die „Kräuterpfarrer Künzle AG.“ Seine gesammelten Erfahrungen verarbeitete der Kräuterdoktor im kurz nach seinem Tod erschienenen „**Das grosse Kräuterheilbuch**“. Mit diesem Werk übergab er sein Vermächtnis der leidgequälten Menschheit, auf dass sie sich jederzeit Rat holen konnte.

Vom 8. auf den 9. Januar 1945 starb Pfarrer Johann Künzle und wurde auf seinen Wunsch am 11. Januar in Wangs zu Grabe getragen, wo heute noch seine Grabstätte auf dem Friedhof zu finden ist.

Heilpflanzen spielen in Kombination oder als Ergänzung zum Wasser-Heilverfahren in der natürlichen Gesundheitslehre eine bedeutende Rolle. In der Künzle-Phytotherapie wird die ganze Heilpflanze mit ihrem naturgegebenen Wirkstoff-komplex verwendet:

Innerlich

als Heilkräuter, Frischpflanzensaft, Kräuterwein, Gewürz, Kräuternessig.

Äusserlich

als Kräuterzusatz für Bäder, Dämpfe und Inhalationen, als Heublumensack, Kräuterkissen und noch vieles mehr. Gezielt und sinnvoll eingesetzt bei leichteren Beschwerden, zur Beruhigung, als Verdauungshilfe usw. entfalten sie –ohne unliebsame Nebenwirkung- ihre sanfte Wirkung.

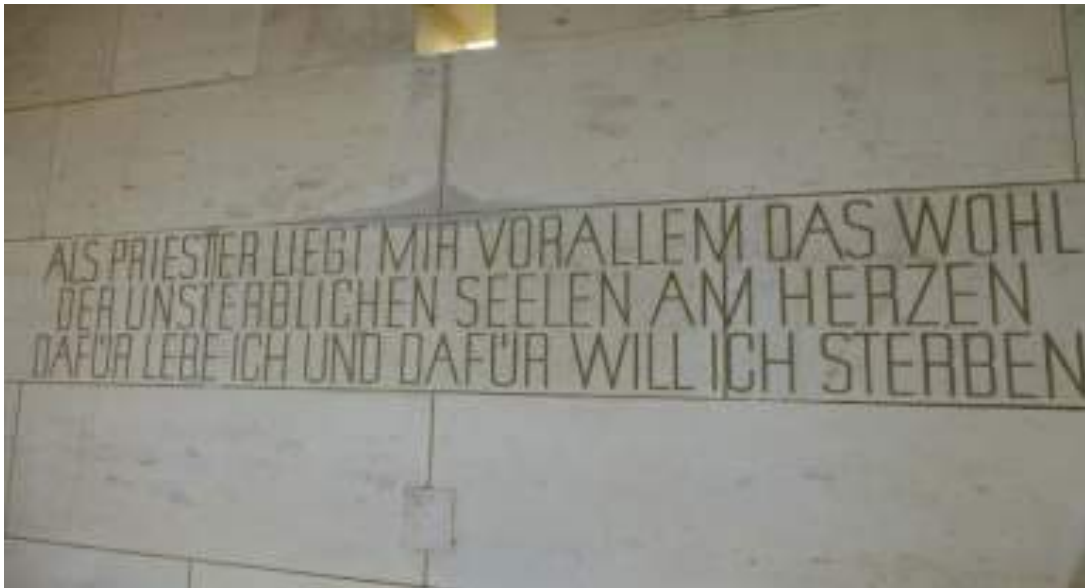
www.pfarrerkuenzle.ch



Einzigartig ist das Element der Hydrotherapie mit ihren Wasserbehandlungen nach **Pfarrer und Wasserdoktor Sebastian Kneipp**. Geboren 17. Mai 1821 in Stephansried bei Ottobeuren, aufgewachsen mit vier Schwestern in armen Verhältnissen. Als Schulkind mehrere Stunden am Webstuhl, später Knecht, Maurer und Tagelöhner. 1844 Gymnasium. Erkrankung an Lungentuberkulose. Er entdeckte „[Von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers](#)“ und nahm in der winterlich kalten Donau dreimal wöchentlich kurze Tauchbäder und wurde gesund. 1852 Priesterweihe, Kaplan und Pfarrvikar im Bauerndorf Boos. Erfolgreich 42 Choleraerkrankte behandelt, erhält den Beinamen „Cholerakaplan“. Ab 1856 Wörishofen als Beichtvater, Leiter der Landwirtschaft, Verfasser eines Bienenbüchleins, Kräuterapotheker und Gründer einer Mädchenschule für Haus- und Landwirtschaft; ab 1881 Pfarrer in Wörishofen, Zusammenarbeit mit den Ärzten Dr. Bernhuber und Dr. Kleinschrod, Bücher: „[Meine Wasserkur](#)“ und „[So sollt ihr leben](#)“ in viele Sprachen übersetzt. Bucherfolge des Jahrhunderts. Gründung Kneippverein Wörishofen, „[Kneipp-Blätter](#)“, „[Ratgeber zur Kinderpflege](#)“, Vortragsreisen, Päpstlicher Geheimkämmerer, Gründung Kneipp-Ärztebund, Kneippianum, Gründung Internationaler Kneippbund. Wörishofen wird zum Kneippkurort mit ärztlich geleiteten Sanatorien. 17. Juni 1897 Todestag von Priesterarzt Pfarrer Sebastian Kneipp.

„Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel. Es ist das natürlichste,

*einfachste, wohlfeilste und –wenn recht angewendet-
das sicherste Mittel.“*



Die Blutwäsche mit der Dauerbrause

Dr.med. Friedrich Dorschner

„Es gibt wohl kaum ein Bad, das den Anforderungen von Arzt und Patient an eine Wasseranwendung in so idealer Weise entsprechen würde wie dieses. Es ist angenehm, gut verträglich und leicht anwendbar, bereitet wenig Mühe und ist trotzdem intensiv wirksam. Es kann genau dosiert und vielseitig angewendet werden und verlangt weder technisch noch personell grossen Aufwand.....“

„Jede Anwendung ist eine Zuwendung.“

„KNEIPPE HEUTE, KNEIPPE MORGEN

WEG SIND DIE GESUNDHEITSSORGEN!“

B. Martha vom Morgartä (Leuthard)



Hildegard von Bingen

Theologin, Ärztin, Äbtissin, Musikerin, Kirchenlehrerin
„Frauen bewegen die Päpste“ Beate Beckmann-Zöller

„Die Seele ist wie ein Wind, der über die **Kräuter** weht, und wie ein Tau, der auf die Gräser träufelt, und wie ein Regenluft, die wachsen macht. Genauso ströme der Mensch sein Wohlwollen aus auf alle, die da Sehnsucht tragen. Ein Wind sei er, indem er den Elenden hilft; ein Tau, indem er die Verlassenen tröstet, und Regenluft, indem er die Ermatteten aufrichtet und sie mit der Lehre erfüllt wie Hungernde:
Indem er ihnen seine Seele hingibt.“

„In der Musik hat Gott den Menschen die Erinnerung an das verlorene Paradies hinterlassen.“

„Musik ist die Sprache der Engel.“

„Du hast in Dir den Himmel und die Erde.“

Musik ist für Gesundheit und Genesung segensreich.
Aber nicht jede Art von Musik eignet sich gleich gut dazu.

„Von der Heilkraft der Steine“

„Schliesslich suchte er (Kräuterpfarrer Johann Künzle) aus den alten Schriften der heiligen Hildegard, der grossen Naturwissenschaftlerin des 12. Jahrhunderts, der Begründerin unserer Heilkunst, die Weisheit des Helfens und Heilens.“

Kirchlicher Gedenktag: 17. September



Ernährung

Die Ernährungstherapie empfiehlt eine ausgewogene vital- und faserstoffreiche Vollwertkost aus möglichst frischen und biologisch angebauten Lebensmitteln.

Die Hälfte der täglichen Nahrungsmenge soll aus Rohkost bestehen: Obst, Salat, Gemüse, je nach Jahreszeit gekeimtes Getreide, Frischkorn-Müesli, Nüsse, Vorzugsmilch, Milchprodukte, kaltgeschlagene Öle. Zu meiden sind raffinierte und denaturierte Nahrungsmittel wie Auszugsmehle, isolierte Zucker, gehärtete Öle, chemische Zusätze in der Nahrung, zu hoher Fleischkonsum (vor allem Schweinefleisch und Wurstwaren)

„Mein Essen war einfach: morgens Kaffee mit viel Milch oder Mehlsuppe oder Habermus; mittags Suppe, viel eigenes Gemüse und Obst (wenig Fleisch); abends Suppe und Gemüse, je nach der Jahreszeit.“...

„Kräuterarzt“ Johann Künzle

„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustand kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“

„Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp



Mach mich zum Werkzeug Deines Friedens, o Herr,

dass ich **Liebe** übe, wo man sich **hasst**,

dass ich **verzeihe**, wo man sich **beleidigt**,

dass ich **verbinde**, da, wo **Streit** ist,

dass ich die **Wahrheit** sage, wo der **Irrtum** herrscht,

dass ich den **Glauben** bringe, wo der **Zweifel** drückt,

dass ich die **Hoffnung** wecke, wo **Verzweiflung** quält,

dass ich ein **Licht** anzünde, wo die **Finsternis** regiert,

dass ich **Freude** mache, wo der **Kummer** wohnt.

www.ite-dasmagazin.ch

Kirchlicher Gedenktag **Franziskus von Assisi**: 4. Oktober

Kirchlicher Gedenktag **Klara von Assisi**: 11. August
„**Gottestochterschaft, Gottesfreundschaft,
Jüngerinnenschaft, vom Geist inspiriert, Christus folgend,
allein vom Evangelium geleitet.**“

Umschreibung der Klarissen durch Bruder und Ordensgründer Franziskus



Bewegung

Die Bewegungstherapie umfasst alle Möglichkeiten der **aktiven und passiven Bewegung**.

Zum Ausgleich soll mit Freude –und je nach Neigung des einzelnen- regelmässig Ausdauertraining betrieben werden.

Flottes Marschieren und Wandern mit vernünftigem Schuhwerk, Gymnastik, ausgleichende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Langlaufen werden empfohlen – besonders weil sie an **frischer Luft** durchgeführt werden können. Hochleistungssport wird nicht verlangt. Bewegungs- und Atemübungen werden sinnvoll mit den Wasseranwendungen kombiniert.

„Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge!“

German M. Schleinkofer sel., Sebastian-Kneipp-Schule, Bad Wörishofen

„Zunächst kümmerte ich mich nicht um meine Neider und meine Verleumder: ich verbannte den Ärger und unterhielt mich –sooft ich angegriffen wurde- mit meinen treuen Haustieren, vor allem mit meiner anhänglichen Hauskatze und dem aufmerksamen Hund, die mich beide auf meinen täglichen Spaziergängen begleiteten.“

„Kräuterarzt“ Johann Künzle

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“

„Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp

Martha – die umsorgende Herrin

Umsorgen heisst, sich für das Wohl seiner Mitmenschen einsetzen. Einem Menschen Brot zu schenken ist ein Akt der Nächstenliebe. Brot ist Nahrung für Leib und Seele. Es ist aber auch Symbol für gute Worte und Taten. Gerade diese brauchen die Menschen wie das tägliche Brot. Möge Martha, die einen grossen Auftrag mit ihrem Namen erhalten hat, stets die Kraft finden, in ihrem Leben für andere besorgt zu sein.

Der Namenstag wird am 29. Juli gefeiert.

Marta von Betanien gehörte mit ihren Geschwistern Maria und Lazarus zum Freundeskreis Jesu (Johannes 11,19-27, Lukas 10,38-42) und ist durch ihr Glaubensbekenntnis „der weibliche Petrus“. Sie besaßen unweit der Stadt Jerusalem ein Haus und waren vornehmen und reichen Standes. Nach einer Legende soll Marta mit ihren Geschwistern nach Frankreich in die Provence gekommen und in Tarascon begraben sein.



Christus beim Mahl in Betanien mit dem auferweckten Lazarus, Marta und Maria
Mosaik „Der Weg zum Palast des Königs im Himmel“ in der Unterkirche „San Pio Da Pietrelcina“ Foto: Hans Schorno



Reliquie der Heiligen Marta in Tarascon

Herr, erwecke deine Kirche

und fange bei mir an.

Herr, baue deine Gemeinde auf

und fange bei mir an.

Herr, lass Frieden und Gotteserkenntnis überall auf Erden kommen

und fange bei mir an.

Herr, bringe deine Liebe und Wahrheit zu allen Menschen

und fange bei mir an.

KGB 516,3

„Christus gab den einen das Apostelamt; andere setzte er als Propheten ein, andere als Evangelisten, andere als Hirten und Lehrer, um die Heiligen für die Erfüllung ihres Dienstes zu rüsten, für den Aufbau des Leibes Christi. So sollen wir alle zur Einheit im Glauben und in der Erkenntnis des Sohnes Gottes gelangen, damit wir zum vollkommenen Menschen werden und Christus in seiner vollendeten Gestalt darstellen.“ Eph 4, 11 - 13



Marta nimmt Jesus auf. Er ist da. Mehr geht nicht.

Und doch ist da Martas Zweifel an sich selbst. Wer bin ich – für IHN?
 „Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht, Kinder Gottes zu sein.“

„Kind Gottes“: eine Auszeichnung, ein Prädikat!

Kind Gottes: Marta liebt – und Marta lernt.

So ist ihr tatsächlich alles geschenkt.

Niemand verdrängt sie, und sie muss niemand verdrängen.

**„Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht,
 Kinder Gottes zu werden.“**

Dorothee Sandherr-Klemp

Vater unser im Himmel

Geheiligt werde Dein Namen. Dein Reich komme, Dein Wille geschehe
 wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute.
 Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
 Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem
 Bösen; denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit, in
 Ewigkeit. Amen.

Gegrüßt seist Du Maria voll der Gnade.

Der Herr ist mit Dir. Du bist verehrt unter den Frauen; und verehrt ist
 die Frucht Deines Leibes – Jesus. Heilige Maria –Mutter vom Sohn
 Gottes- bitte für uns Sünder; jetzt und in der Stunde unseres Todes;
 denn der Tod ist das Tor zum Leben. Amen

Ehre sei dem Vater

und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie es war am Anfang, so auch jetzt
und allezeit und in Ewigkeit Amen.

Novene zur Heiligen Marta

An 9 Dienstagen beten, während eine geweihte Kerze brennt.

O, Heilige Marta, Du Wunderbare,

Ich nehme Zuflucht zu Deiner Hilfe, mich ganz auf Dich verlassend, dass
Du mir in meinen Nöten helfen und in meinen Prüfungen beistehen
wirst. Besonders

Bei der grossen Freude, welche Dein Herz bei der Bewirtung des
Heilands der Welt erfüllte, erlehe für die Kinder Gottes, dass wir
diesen GOTT (Vater, Sohn und Heiliger Geist) in unseren Herzen
bewahren. Christus möge uns durch das Evangelium Weggefährte sein.

Ich bitte Dich, Du Helferin in aller Not, besiege die Schwierigkeiten,
wie Du den Drachen besiegtest, bis er zu Deinen Füßen lag.

Zum Dank verspreche ich Dir, dieses Gebet überall zu verbreiten.

Vater unser....., Gegrüsst seist Du Maria.... Ehre sei dem Vater

Und 3 x **Heilige Marta, bitte für uns**



Achilles Schnider

Harmonie St. Gallenkappel
Cäcilienchor Wangs

Blue the FluteMan

Jonathan Prelicz

Männer-Vocalensembles Ermitage

Kapelle Dünner-Nauer

*In deinem Leben ab und zu,
gönn dir etwas Rast und Ruh.*

**Augen-Meditation mit Karl Inauen
Engel-Meditation mit Marthas Traum**



Feuerstelle am
Rundweg um den
Engelstock

- 1 Aus **Laudate Dominum** Eduard Gregson, Arr. Achilles Schnider
- 2 **Flügel, Licht, Regenbogen** Text: Gertrud Meyer, Bad Ragaz
Flöte: Blue The FluteMan
- 3 **Sehen lernen** Meditation Karl Inauen
- 4 **Ruhender Pol** Blue The FluteMan
- 5 **Sehen lernen** Fortsetzung der Meditation
- 6 Aus **Colors and Configuration** Lennie Niehaus
Harmonie St.Gallenkappel, Dirigent Achilles Schnider
- 7 **Trotzdem** nach Mutter Teresa von Kalkutta
Erich Jahn an der Orgel St. Leonhardskapelle, Bad Ragaz
- 8 **Innerschwyzer Zäuerli** Kapelle Dünner-Nauer
- 9 **Ankündigung des Weihnachtsfestes**
Jonathan Prelicz, Klavier und Gesang, Arth
- 10 **MarthasTraum** Fritz Dünner, Rothenthurm/Mallorca
- 11 **Mitenand gaht's besser** Meditation MarthasTraum
"Vater unser": Männer-Vocalensembles Ermitage, St. Petersburg
- 12 **Versöhnung und Neubeginn** Schweizerische Bischofskonferenz
Sprecher: Louis Hüppi, Kräuterpfarrer Künzle Verein Vilters/Wangs
"Jesu bleibet meine Freude", Cäcilienchor Wangs
- 13 **Morgenröte** Achilles Schnider
- 14 **Neues wird möglich** Sprecherin: Corina Frei, Bad Ragaz
- 15 **Dank sei dem Herrn** Kirchenchor Marienwallfahrtsort Seewen SZ
Leitung: Peter Fröhlich
- 16 **Rägäbögeler** Klasse von Remo Cefola, Schule Sattel
- 17 **Glocken von Bad Ragaz** Text: "**Engel**" von Rudolf Otto Wiemer