



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2008-04

Oktobro 2008

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

## 3-a INA-Konferenco en Herzberg - la Esperanto-urbo bone sukcesis



Partoprenantoj  
pozas antaŭ la  
urbodomo (supre  
dekstre estas la  
urbestro)

# 3-a INA-Konferenco

Post komencaj malfacilaĵoj la INA-konferenco tre bone sukcesis.

Kio okazis? Kelkaj kontribuantoj al la programo ne venis al nia Konferenco. Nia vicprezidanto WANG Disheng kaj dua ĉino ne ricevis vizojn. Tial ni devis ŝanĝi la temon de nia konferenco de „Herbokuracado en Oriento kaj Okcidento“ al „Kuracado laŭ Pastro Kneipp“.

Krom ili ankaŭ nia sekretariino Rosa EBEL ne povis veni. Ankaŭ meksika koleginino ne alvenis.

Ni elektis la anstataŭan temon „Kuracado laŭ Pastro Kneipp“, ĉar la kondiĉoj por tio estas bonaj en Herzberg. Herzberg havas Kneipp-umejon por la praktikaj ekzercoj.



*Intervjuo dum la akcepto en la urbodomo. De maldekstre: urbestro s-ro Gerhard Walter, Petro Zilvar, estro de Interkultura Centro Herzberg (ICH), intervjuantino de NDR, s-ino Song Jeong-ok.*

## Dua datreveno

Unu el la plej gravaj eventoj dum la konferenco sendube estis la dujariĝo de la Esperanto-urbo. Pasis du jaroj, de kiam la urba konsilantaro unuanime decidis, nomi Herzberg la Esperanto-urbo.

Pro tio okazis festeno kaj akcepto en la urbodomo. La gazetaro abunde raportis. Ankaŭ nordgermana radio (NDR) ĉeestis kaj intervjuis.

## Kuracado laŭ Pastro Kneipp

Kelkajn informojn pri tiu terapio vi trovas en INA-revuo 2005-2.

Herzberg disponas pri tre bela akvotretejo meze de la arbaro. Tiel ni plenumis jam du el la kvin kolonoj de la sano: movado kaj akvokuracado.

La vojo al la akvotretejo gvidis nin tra bela naturo kaj la „animoarbaro“ ĉe la

malsanulejo. En tiu arbaro troviĝas ĉe kelkaj arboj tabulo kun sentencoj. Ili instigu la malsanulojn pensi pri sia vivo kaj pli bone ordigi ĝin (la tria kolono laŭ Knepp).

Kneipp ne inventis la akvokuracadon, sed li kombinis ĝin kun movado, sana nutrado, herbokuracado kaj vivordigo, tiel kreante kompletan sansistemon.

Unu el liaj antaŭuloj estis Vincenz Preissnitz, pri kiu vi legos poste.



*La akvotretejo de Herzberg troviĝas meze de la arbaro. Krom ĝi estas brakbanujo apude.*

## Publika vespero

### Meditado kun D-rino Helena KIM

Dum la publika vespero la partoprenantoj spertis budhisman meditado.

### Korea tradicia muziko

Song Jeong-ok prezentis koreajn popolkantojn per tradicia timbalo.

### Efikon de korea ginsengo

prezentis Harald Schicke dum sia prelego kune kun multaj fotoj el Gumsan, la korea centro de la ginsengo-kultivado. Tie ĉiujare okazas la ginsengo-festivalo.

### Fakaj kunsidoj

Ne mankis fakaj kunsidoj pri la kadra temo, sed ankaŭ pri la kuraca valoro de spicoj (Harald Schicke) kaj pri la efiko de antioksidantoj (d-ro Alfredas Maruška, Litovio).

## Turisma programo

Kompreneble ni esploris la Esperanto-urbon kaj la kastelon, kiu situas alte super la urbeto. Pitoreska estas la vojo laŭ „Akvo-8“. Ĝi gvidas meze de la urbo al du riveroj kun pitoreska akvofa-



*Song Jeong-ok prezentas koreajn popolkantojn*

lo, du lagoj kaj kanaletoj, kiuj ankoraŭ estas uzataj por produkti elektron.

Krome estis interesaj ekskursoj al Hannover kaj al Brunsvigo.

Informoj pri Herzberg:

- [www.herzberg.de](http://www.herzberg.de)
- [www.ic-herzberg.de](http://www.ic-herzberg.de)



# Vincenz Priessnitz, la akvokuracisto

de D-ro Imre Ferenczy, Hungario, prezidanto de UMEA

Antaŭ pli ol 200 jaroj, - la 5-an de oktobro 1799 - en silezia vilaĝo Grafenberg (hodiaŭ banloko Jeseník) naskiĝis Vincenz Priessnitz, la aplikanto de la akvokuracado. La gepatroj de Priessnitz estis malriĉaj kamparanoj, ili edukis ses infanojn. La patro tre frue blindiĝis, pro tio Vincenz forlasis la lernejon kaj okupiĝis pri agrokulturo. En sia 17-a jaro li havis akcidenton: falis de sur ĉaro kaj suferis internajn traŭmatojn. La kirurgo opiniis „senespera kazo”, sed la juna knabo komencis kuraci sin per malvarmaj kompresoj. Li mem konvinkiĝis pri tio, kiel bonan sanefikon havas la pura malvarma fontakvo.

Spertinte siajn rezultojn kaj sukcesojn pli poste li komencis kuraci ankaŭ siajn najbarojn. La rezultoj de Priessnitz jam estis vaste konataj tiel, ke en lia 19-a jaro oni jam amase vizitis lin en Grafenberg. Per tre simplaj instrumentoj en vinbarelo, kuvo per akvuma kruĉo, spongo li kuracis. La nombro de liaj pacientoj senĉese kreskis, pro tio en jaro 1829 li fondis malgrandan instituton, kie li povis akcepti la alvenintajn



Vinzenz Priessnitz (el Vikipedio=

pacientojn. En unu angulo de la montodeklivo Priessnitz helpe de siaj junuloj plenigis nokte la starigitajn vinbarelojn per akvo, kaj la sekvan tagon matene dum horoj ili verŝis la malvarman akvon sur la suferantajn pacientojn.

Povis esti ia ajn vetero, la malsanuloj bone toleris la „duŝon”.

La rezultojn, sukcesojn de Priessnitz oni enviis, en jaro 1829 iniciatis proceson kontraŭ li. La tribunalan debaton oni aranĝis en la konferencejo de la vilaĝdomo. Al tiu debato oni invitis la oficialan delegiton de la viena korta kancelario, kiu antaŭ la tribunalo distranĉis la spongon de Priessnitz je malgrandaj pecoj. Poste li esploris per sia lupeo la spongerojn, sed sur ili trovis nenion eksterordinaran. Tamen oni deklaris lin kulpa kaj kondamnis al malliberejo. Priessnitz apelaciis kontraŭ la verdikto, finfine oni senkulpigis lin.

Post la favoraj surlokaj spertoj de la oficistoj de viena imperiestra korto ekde 1831 Priessnitz jam havis rajton gvidi sanatorion kun oficiala permeso. Por multaj malsanoj li aplikis la malvarman akvon: por vundoj, akutaj kaj kronikaj spirorganaj malsanoj, intestaj kaj reŭmatismaj problemoj li uzis saman metodon. Li turnis sian atenton al la haŭtaj reakcioj de la pacientoj.

Sajner kaj Krizek en sia referaĵo aperinta en jaro 1978 en Munkeno pritraktas statistikon, kion oni notis en la sanatorio inter 1829-1839. Ĝenerale ekzistis 13 malsanulgrupoj, en dudek tri procentoj estis la movorganoj. Ĝin sekvis la psikatria malsanoj.

La famo de Priessnitz disvastiĝis en la tuta mondo. Oni vizitis amase la sanatorion en Grafenberg. Pro la konstante kreskiĝinta pacientaro oni devis konstrui novajn domojn. En jaro 1829 Priessnitz havis nur 45 pacientojn, dek jarojn poste li kuracis 1500 personojn.

Nekredeble, ke al tiu ĉi malgranda montara vilaĝo kiel riĉaj homoj venis el tuta Eŭropo, eĉ ankaŭ el Usono. La kuracado daŭris unu monaton, sed okazis, ke pluraj pacientoj restis ĉi tie en la vintraj monatoj. Ties ĉefa kaŭzo estis, ke Priessnitz kuracis plejparte la kronikajn malsanojn.

Heinrich Laube la iama direktoro de la Burgtheater en Vieno (tiutempe ankorau ĵurnalisto) en jaro 1833 vojaĝis al Grafenberg por kuracado. Li raportis jene: „Jam frumatene je la kvara komenciĝis nova vivo por mi, kiam oni envolvis min per lankovrilo, metis en liton, poste lasis min tie kelkajn horojn. Mi forte ŝvitis, poste oni verŝis je mi malvarman akvon. Poste mi ricevis la kuracadon en vinbarelo.”

Oni diras pri Priessnitz, ke li tre malfacile skribis kaj legis, kaj pro tio de li ne ekzistas notoj. Li estis tre feliĉa, ke oni rekonis lian laboron, sukcesojn kaj rezultojn. Apud la altaj honorigoj kelkaj liaj pacientoj konstruigis plurajn monumentojn en la parko de la sanatorio. Inter ili estas menciinda la hungara monumento kun leono farita de fama

germana skulptisto Michel Schwandthaller (1802-1848).

El multaj eŭropaj landoj oni veturis al Grafenberg por studi la laboron de la instituto. Multaj studoj aperis ĉefe en Germanio kaj oni fondis tie similajn sanatoriojn. En jaro 1847 Priessnitz malsaniĝis pro apopleksio kaj post longdaŭra malsano mortis la 25-an de novembro 1851 en sia 52-a jaro. Li postlasis sian edzinon kaj 10 gefilojn.

La esenco de lia kuracmetodo estis: post la svitiĝa kompreso sekvis la liberaera malvarma duŝo, ĉu somere, ĉu vintre. Poste la paciento devis trinki kelkajn litrojn da freŝa malvarma akvo. Malagrabra paŝo sekvis, kiam la mal-sanulo devis fari ian pezan fizikan laboron. Priessnitz estis bona observanto, ĉar dum la kuracado li povis rimarki la eventuale aperintajn haŭtreakciojn, kaj kaze de tiuj reakcioj li povis modifi la pluajn metodojn.

Surbaze de la spertoj en Grafenberg en la dua duono de la 19-a jarcento ankaŭ en la viena universitato oni instruis la akvokuracadon sub gvido de profesoro Wilhelm Winternitz (1834-1917). Ankaŭ en Anglujo fondiĝis sanatorio sub gvido de Josef Weiss. Li studis ĉe Priessnitz kaj verkis libron en jaro 1842 pri siaj spertoj akiritaj en Grafenberg.

La merito de Priessnitz estas, ke li estis la unua, kiu fondis akvoterapian

instituton en la mondo. En la kuracado li aplikis krom la akvo la movon, la fizikan laboron. Li estis pioniro en tio, ke oni devas kuraci la tutan homon. Fine estas menciinde, ke la malvarmakva kompreso nomita de li ankaŭ nuntempe estas necesa en la ĉiutaga praktiko okaze de febraj statoj, vundiĝoj. Pro tio la mondo ŝuldas dankon al Priessnitz.

**INA-revuo** estas la oficiala organo de Internacia Naturkuraca Asocio

**Ĉefredaktoro:** Harald Schicke

**Adreso de INA:**

Harald Schicke  
Hauptstr. 38  
37412 Herzberg - la Esperanto-urbo  
Germanio

Tel: +49 5521 929468

Faksilo: +49 3212 4467364

**Adreso por koreapondado:**

Rosa Ebel  
Schiedestr. 99  
47809 Krefeld  
Germanio

**Retadreso:**

[Ina-asocio@web.de](mailto:Ina-asocio@web.de)

[www.INA-Asocio.info](http://www.INA-Asocio.info)

# INA-kunsido dum UK en Roterdamo

Dum la Movada Foiro INA havis propran standeton, kiu estis vigle vizitata. Homoj interesiĝas pri sano.

Ankaŭ la INA-kunsido havis multe da partoprenantoj, kiuj ĝuis tre bonajn prelegojn de Hubertus Schweizer (Germanio), Alfredas Maruška (Litovio) kaj Harald Schicke (Germanio).

Precipe la teoria-praktika prelego de Hubertus Schweizer ricevis multe da aplaŭdo.

**Do, ne forgesu viziti la INA-kunsidon dum UK en Bjalistoko!**





# Novajoj el la Esperanto-urbo



La nova bonvenigŝildo en la ĉefa stacidomo de Herzberg

Herzberg am Harz estas la Esperanto-urbo kaj la sidejo de INA troviĝas en ĝi.

Herzberg donas al ni multe da ŝancoj efike labori por Esperanto kaj per Esperanto. Precipe gravas la enorma eŝo en la gazetaro kaj publiko.



Esperanto-pico en itala restoracio

Tamen, same kiel en naturkuracado, oni bezonas paciencon. Sed preskaŭ ĉiutage la Esperanto-urbo progresas.

Unu tia progreso estis la inaŭguro de diversaj ŝildoj, kiuj bonvenigas la gastojn je la alveturo al Herzberg - ĉu per aŭto, ĉu trajne.

En multaj restoracioj vi jam povas mendi per Esperanto-menukartoj. En greka restoracio oni servas Esperanto-salaton, en itala restoracio Esperanto-picon.

Ankaŭ sur la plej alta monto apud Herzberg, Großer Knollen (688 metrojn alta), vi povas peti la menukarton en Esperanto.



Nova bonvenigŝildo ĉe urboparto „Sieber“ en kunesto de la urbestro de Sieber, ĵurnalistoj kaj esperantistoj

Multaj infanoj kaj gejunuloj lernas Esperanton en la lernejoj, same kiel diversaj urbaj dungitoj inkluzive de la urbestro, kiu invitis esperantistojn veni al Herzberg dum la inaŭguro de la UK en Roterdamo.

Granda instigo por tio estas la ĝemelurbaj kontaktoj kun Gora en Pollando.

## Germana Esperanto-kongreso kaj Eŭropa Espe-

### ranto-kongreso

Ili okazos dum Pentekosto 2009 en la Esperanto-urbo. Ne maltrafu la ŝancon ĉeesti!

#### Informoj:

[www.gek-EEK.esperanto-urbo.de](http://www.gek-EEK.esperanto-urbo.de)

## Ginsengo-vendejo en Herzberg



*La urbestro gratulas al s-ino Song pro la malfermo de la ginsengo-vendejo*

Ne nur INA havas sian sidejon en la Esperanto-urbo. Ankaŭ Song Jeong-ok tie malfermis sian ginsengo-vendejon, en kiu Esperanto kompreneble estas parolata.



*Gastoj en la ginsengo-vendejo*

Uzu do vian viziton al Herzberg ankaŭ por informiĝi pri la efikoj de korea ginsengo je via sano.

# Estontaj agadoj de INA

## Internacia Festivalo

Dum Internacia Festivalo de la 27-a de decembro ĝis la 3-a de januaro 2009 okazos diversaj prelegoj pri naturkuracado de Rosa kaj Waldemar Ebel (Germanio), Kees Ruig (Nederlando) kaj Harald Schicke (Germanio).

### Informoj:

- [www.ina-asocio.info](http://www.ina-asocio.info)
- [www.internacia-festivalo.de](http://www.internacia-festivalo.de)

## Naturkuraca staĝo en Kvinpetalo

De la 20-a ĝis la 24-a de aprilo okazos naturkuraca seminario, kiun prezentas la prezidanto de INA, Harald Schicke.

Jen la programo:

Ni konatiĝu kun niaj organoj, iliaj funkcioj kaj malsanoj. Ni konsideros el naturkuraca vidpunkto, kiel subteni niajn organojn, resti sanaj aŭ resaniĝi. Al tiuj konsideroj ĉiuj partoprenantoj povos kontribui - preskaŭ ĉiu ja jam spertis malbonfarton aŭ malsanon. En ĉiu popolo ekzistas la popola kuracado, kiun eble la patrino aŭ avino aplikis al la infanoj.

Por la kuracado ni studos pri nutrado, kuracplantoj, simplaj kuracaj rimedoj hejme aplikeblaj kaj okupigxos pri modaj "malsanoj", kiaj ekz. ofte estas la simptomoj de alta sangopremo kaj alta kolesterolo.

La staĝo direktas sin al laikoj, do ĝi estos komprenebla tute sen fakaj scioj. Sciante pri la interligiteco de la homaj organoj kaj ilia funkciado, eblas pli sane vivi kaj eviti malsanigxon. Sana vivado tamen ne signifas rezigni pri la plej belaj ĝuoj, tute male. Ĝuo estas esenca parto por la homa bonfarto. Estos sufiĉe da tempo por viaj demandoj aŭ diskutoj.

Harald Schicke estas germana diplomita naturkuracisto de tridek jaroj. Es Esperanto li publikigis la librojn

- La korpo de la homo (du eldonoj, elcxerpita) kaj
- Germanaj biero kaj bierkulturo (tria eldono, plenkolora, firma bindilo, 12 euxroj)

### Informoj:

- [www.kvinpetalo.org](http://www.kvinpetalo.org)