

März / April 2024

Journal  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*



# INHALT

## ALLGEMEINES, INFORMATION & VERBAND

<b>Editorial</b>	3
<b>Inhalt</b>	4
<b>Verbandsnachrichten</b> Verbandsarbeit, Personalien, Nachrichten, Gesundheitspolitik, Programme	34
<b>Vorschau   Impressum   Bildnachweis</b>	46

## DAS AKTUELLE THEMA

<b>Planetare Gesundheit Die Erde auf Intensiv- station</b>	6
--	---

## SEBASTIAN KNEIPP HISTORISCH

<b>Geschichten, Geschichtliches &amp; Kurioses rund um Sebastian Kneipp „2000 Gulden haben Gefehlt...“</b>	14
--	----

## GESUNDHEIT, KÖRPER & GEIST

<b>Gesund und aktiv... Mit Wassergymnastik &amp; Aquafitness</b>	10
--	----

## GESUNDHEIT, KÖRPER & GEIST

<b>Serie Kneippen hilft bei... Hautgesundheit</b>	16
<b>Der Darm – komplex und sensibel</b>	20
<b>Guter Heinrich und die Jungfrau im Grünen Kräuterführungen von Kräuterkundigen</b>	26

## ERNÄHRUNG

<b>Über Paleo und Clean Eating Ernährungstrends – wie gesund sind sie?</b>	30
<b>Rezepte: Cremesuppe vom Frühlingslauch mit Karottenstroh &amp; Klassischer Kaiserschmarrn</b>	44



**10** Gesund und aktiv...  
Mit Wassergymnastik  
& Aquafitness



Ernährungstrends – über  
Paleo und Clean Eating **30**



**26** Kräuterführungen  
von Kräuterkundigen



Planetare Gesundheit:  
Die Erde auf  
Intensivstation **6**



**20** Der Darm – komplex  
und sensibel

Nur auf einer gesunden Erde können gesunde Menschen leben! Das ist die Überzeugung vieler internationaler Wissenschaftler. Sie haben deshalb den Begriff der Medizin erweitert – vom Wohlergehen des Einzelnen über die öffentliche Gesundheit bis hin zur Überlebensfähigkeit des Planeten. Wie es darum bestellt ist, beschreibt die „Lancet Countdown Commission“ seit dem Jahr 2015 in einem jährlichen, aufrüttelnden Bericht. Ihr Ziel: Wissenschaft, Politik und Gesellschaft müssen schneller ins Handeln kommen! Dass der Mensch abhängig von seiner Umwelt und Teil der Schöpfung ist, war die Grundlage auch des Denkens von Sebastian Kneipp. Doch zu seiner Zeit war noch niemand bewusst, in welch globalem Maßstab der Mensch seine Umwelt bereits verändert hatte. Wir leben in einem anthropozänen Zeitalter. Es ist der Mensch, der diesen Planeten so stark beeinflusst hat, dass die Lebensgrundlage aller Lebewesen darauf bedroht ist. Es muss der Mensch sein, der diesen gefährlichen Pfad verlässt und dazu beiträgt, den Planeten, seine Heimat, zu retten.

## PLANETARY HEALTH

Die planetare Gesundheit, ist ein neues Gesundheitskonzept, das dies in Rechnung stellt. Zum Beispiel die Belastungsgrenzen der Umwelt, die wir einhalten müssen, um die Stabilität der Ökosysteme der Erde zu erhalten. Zu den planetaren Grenzen zählen beispielsweise die Klimaerhitzung, die Versauerung der Ozeane oder die Landnutzungsänderung, hier vor allem der Verlust an Waldfläche. Überschreiten wir hier bestimmte (Kipp-) Punkte, kommt es zu unumkehrbaren Prozessen – etwa, wenn die Eisschilde der Pole abschmelzen. Manches mutet noch wie ein utopisches Szenario an, doch viele der Entwicklungen beeinflussen jetzt schon ganz konkret unsere Gesundheit. So sterben Tau-

sende von Menschen jedes Jahr an den Folgen der zunehmenden Zahl von Hitzewellen – trotzdem gibt es erst jetzt Bestrebungen, Hitzeschutzpläne auf kommunaler Ebene zu etablieren. Es fehlen öffentlich zugängliche klimatisierte Räume, Trinkbrunnen und nicht zuletzt Aufklärung für Ärzte und Pflegepersonal: Wer sind die besonders gefährdeten Personen? Wie verändert sich die Wirkung von Medikamenten? Wann sollen Hitzewarnungen herausgegeben werden und wie schützt man die vielen Menschen, die im Freien arbeiten? Der Allianz „Klimawandel und Gesundheit (KLUG)“ ist es gelungen, den engen Zusammenhang der beiden Bereiche auf die öffentliche Agenda zu setzen. Inzwischen arbeiten Ärztekammern, medizinische Fachgesellschaften, der Pflegerat, die Krankenhausgesellschaft, Wohlfahrtsverbände, Kommunen und die Bundesregierung im Bereich der Planetaren Gesundheit zusammen. An der Berliner Charité ist ein Lehrstuhl für „Klimawandel und Gesundheit“ (Sabine Gabrysch) errichtet worden. Nur ein möglichst breites Bündnis von Experten, Organisationen und auch Laien kann dem komplexen Netz von Aufgaben gerecht werden. Ein weiteres wichtiges Thema ist zum Beispiel der Anteil des Gesundheitssystems selbst an den klimaschädlichen Emissionen. Deutschland verfügt über ein Netz an hoch technisierten Facharzt-Praxen und Krankenhäusern. Dieses verursacht rund fünf Prozent der deutschlandweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen, den großen Anteil an Medizintechnik-Exporten noch gar nicht eingerechnet. Das Hauptproblem sind die Krankenhäuser mit fehlender Energieeffizienz und einem hohen Ressourcenverbrauch – allein die vielen Wegwerfmaterialien, die aus Hygienegründen eingesetzt werden. Während wir versuchen, Menschen gesund zu machen, verursachen wir neue Schäden – wenn wir nicht schnell klimaneutral werden.

# Same Earth

PLANETARE GESUNDHEIT

# DIE ERDE AUF INTENSIVSTATION





## KLIMASCHUTZ BEI LIEFERKETTEN

Über die kritische Analyse der Lieferketten und aufgrund der Forderungen des Deutschen Nachhaltigkeitskodex wird das Thema Klimaschutz nun auch für Einrichtungen des Gesundheitssystems verpflichtend. Immer mehr Arztpraxen stellen sich diesen Herausforderungen – einige halten auch spezielle Klimasprechstunden ab, um ihre Patienten gezielt beraten zu können. Ärzte, aber auch Pflegende und andere Betreuer können hier aktiv zum notwendigen gesellschaftlichen Wandel beitragen – indem sie mit gutem Beispiel vorangehen, die Zusammenhänge rund um den Klimawandel thematisieren und Verhaltensänderungen anstoßen. Die „gute Nachricht“, hatte nämlich auch die Lancet Countdown Commission erklärt, sei, dass der Klimawandel nicht nur eine Gefahr, sondern auch eine Chance für mehr Gesundheit sei. Nicht motorisierte Bewegung, Erhalt

der Natur und eine klimaschonende Ernährung (siehe Seite 9) sind für jeden Einzelnen individuell und unmittelbar mit gesundheitlichen „Benefits“ verbunden. Patienten und Arztpraxen können sich zusätzlich für klimaneutrale und gesunde Rahmenbedingungen einsetzen – etwa sichere Rad- und Fußwege, weniger Luftverschmutzung, den Stopp fossiler Verbrennungsprozesse. All das geht weit über das hinaus, was wir die vergangenen Jahrzehnte für Medizin hielten. Es spiegelt aber genau das wider, was die Naturheilkunde und was auch Sebastian Kneipp immer schon thematisiert haben: dass

wir unsere Ressourcen, die eigenen wie die unserer Mitmenschen und unserer Umwelt achten und schonen müssen. Denn wir haben nur diese eine Erde. Im Moment liegt sie auf der Intensivstation.

### **Prof. Dr. Gustav Dobos**

...ist naturheilkundlich orientierter Internist und Leiter des Zentrums für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit an der Universitätsmedizin Essen. Außerdem hat er einen Stiftungslehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen.





## PLANETARE ERNÄHRUNG

Ungesunde Lebensmittel sind in Europa für ein Drittel aller vorzeitigen Todesfälle verantwortlich. Gleichzeitig verändert unsere Art, wie und was wir essen, massiv die Umwelt – durch den Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln, durch die Abholzung von Wäldern oder die Trockenlegung von Feuchtgebieten, kurz, durch die Industrialisierung der Lebensmittel. Doch diese Entwicklung rächt sich: Erderhitzung und Extremwetter gefährden die Ernährungssicherheit, vor allem in den südlichen Ländern. Aufgrund der ungleichen globalen Verteilung von Nahrungsmitteln stellen Unter- und Mangelernährung in vielen Teilen der Welt noch immer ein großes Problem dar: Drei Milliarden Menschen weltweit haben keinen Zugang zu gesunder Nahrung und über 800 Millionen sind unterernährt. 30 Prozent aller menschengemachten Treibhausgasemissionen sind allein auf unser Ernährungssystem zurück-

zuführen, das zudem krank macht. In wohlhabenden Ländern ist es vor allem der hohe Anteil tierischer Lebensmittel, der zu Übergewicht und nichtübertragbaren chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen sowie Krebs führt. Die industrialisierte Landwirtschaft führt zu Artensterben und Nutztieren leiden. Gleichzeitig landen weltweit rund 30 Prozent aller Nahrungsmittel im Abfall oder gehen in Lieferketten verloren. Der gedankenlose Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung verschärft die Problematik der Antibiotikaresistenzen und multiresistenten Keime zunehmend, was bis 2050 zusätzliche 10 Millionen Todesfälle verursachen könnte.

Die Planetare Gesundheit verlangt also auch eine Ernährungswende. Die EAT-Lancet-Kommission, eine Gruppe internationaler renommierter Wissenschaftler, legte 2019 einen ersten Entwurf einer „Planetary Health Diet“ vor: Um die Weltbevölkerung möglichst klimaneutral zu ernähren, wird darin vor allem die Umstellung auf eine pflanzen-

basierte Ernährung gefordert. Im Detail ist das Konzept nach regionalen Erfordernissen und Notwendigkeiten variierbar. In Deutschland sollte danach etwa dreimal so viel Gemüse, Pilzen und Hülsenfrüchten gegessen werden und sechsmal so viele Nüsse. Der Konsum von Fleisch hingegen sollte sich auf ein Siebtel des heutigen Niveaus reduzieren, das sind 125 Gramm pro Woche. Fisch sollte nur nachhaltig konsumiert werden.

Die Medizin kann Vorreiter dieser Entwicklung sein. Die Universitätsmedizin Essen ist dabei, als erstes Krankenhaus dieser Größenordnung, ihren Speiseplan in einen klimaneutralen, überwiegend pflanzenbasierten Gesundheitsplan zu verwandeln – für tausende Patienten und Mitarbeiter. Was simpel klingt, ist ein logistisches Meisterwerk – unter den Erfordernissen einer Großküche und mit lächerlich wenig Geld (5,32 Euro täglich) gesundes Essen zu produzieren, das auch noch schmeckt. Allein die Reduzierung des Anteils, der sonst im Müll landet, wäre ein Riesenerfolg!

# VORSCHAU

Ein Ausblick auf unsere Themen in Heft Mai/Juni 2024:



Hormone im Fluss

„Alles im Fluss“



Flow & Faszien  
Qigong und Tai' Chi Ch'uan



Prävention von Arthrose,  
Arthritis und Osteoporose

**Titel**

Der Titel „Kneipp“ ist zu Gunsten der Kneipp GmbH als eingetragene Marke geschützt

**Herausgeber**

Kneipp-Bund e. V., Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention, Bad Wörishofen; vertreten durch die Präsidentin Christina Haubrich

**Verlag**

Kneipp-Verlag GmbH  
Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen;  
Postfach 1451, 86817 Bad Wörishofen;  
Tel. 0 82 47/ 30 02-212, Fax 0 82 47/30 02-199  
E-Mail: info@kneippverlag.de  
Internet: www.kneippverlag.de  
eingetragen beim Amtsgericht Memmingen,  
HRB 5126, ISSN 1868-4270

**Geschäfts- und Verlagsleitung**

Christian Dannhart

**Redaktion**

Christian Dannhart V. i. S. d. P., Caroline Geiser,  
Thomas Hilzensauer, Pauline Neugebauer

**Gestaltung, Satz und Litho**

Jessica Nufer

**Anzeigen**

Thomas Hilzensauer, Christian Dannhart

**Anzeigenverkauf**

Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG  
Ines Walter (Ltg.), Telefon: 0511 61 65 95-25  
Irmgard Digtens, Tel. 05 11/61 65 95-0  
Fax 05 11/ 61 65 95-55, E-Mail: service@verlagsbuero-id.de  
Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

**Bezugsbedingungen**

Jahresabonnement € 25,-  
bei Versendung ins Ausland zuzgl. € 8,- Porto

Die Zeitschrift Kneipp-Journal (vormals Kneipp-BLÄTTER) ist das offizielle Organ des Kneipp-Bundes e.V. Sie erscheint jährlich 6 x und wird allen Kneipp-Bund-Mitgliedern im Rahmen der Mitgliedschaft geliefert. Der Verlag behält sich vor, Anzeigenaufträge wegen des Inhalts, der Herkunft oder der fachmännischen Form nach einheitlichen Grundsätzen des Verlages abzulehnen. Wiederverwendung des redaktionellen Inhalts nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages gestattet. Der Inhalt der veröffentlichten Anzeigen muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

**Druck**

ADV SCHODER, Augsburg Druck- und Verlagshaus GmbH, 86167 Augsburg

Anzeigen und durch „Advertorial“, „Schaufenster“, „Shopping-Tipp“, „Buch-Tipp“ und „Kur und Erholung“ gekennzeichnete Artikel erscheinen außerhalb der Verantwortung der Redaktion.

Kneipp® ist eine eingetragene Marke der Kneipp GmbH.

**Bildnachweis**

Titelfoto: Freepik.com/nadezhda\_grapes, S. 3: Ivo Mayr, S. 6-9: Freepik/nadezhda\_grapes, YuriArcursPeopleima, S. 10-13: AdobeStock/Marta, Freepik/wavebreakmedia\_micro, S. 14-15: Repro: Helmut Scharpf, S. 16-18: AdobeStock\_SewcreamStudio, Kneippbund, Freepik/da-ga, S. 20-25: AdobeStock/AkuAku/Peakstock/NewAfrica/SizeSquares/Monstar Studio, S. 26-29: Freepik/yanadjana, Heinz Scholz, S. 30-33: AdobeStock/timolina, Freepik/fatalnation/EyeEm, S. 34-39: Freepik, Kneippbund.de, S. 40-41: Freepik/dovapi, S. 42-43: WALA, S. 44-45: Yves Hebingler, S. 46: Freepik/pch.vector, AdobeStock/Robert Kneschke, Freepik

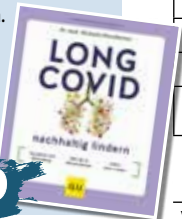
**Buch-Tipp:**

**LONG COVID nachhaltig lindern**

Mit diesem Ratgeber erhalten Sie praktische Anleitungen wie Entspannungs- & Atemübungen, Infos zur Phyto- & Aromatherapie, Ernährungstipps uvm.

Format: 16,8 x 20 cm, 160 Seiten

Bestell-Nr.: A3260



€ 18,99

**Coupon zur Direktbestellung**

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

Stück	Best.-Nr.	Artikel / Titel	Preis/€

Versandkosten: 6,95 €, Buchsendungen bis 1000 g 3,95 €, ab Bestellwert € 85,- frei Haus (gültig nur für Inlandssendungen)

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail Datum

Unterschrift KJ0304/2024