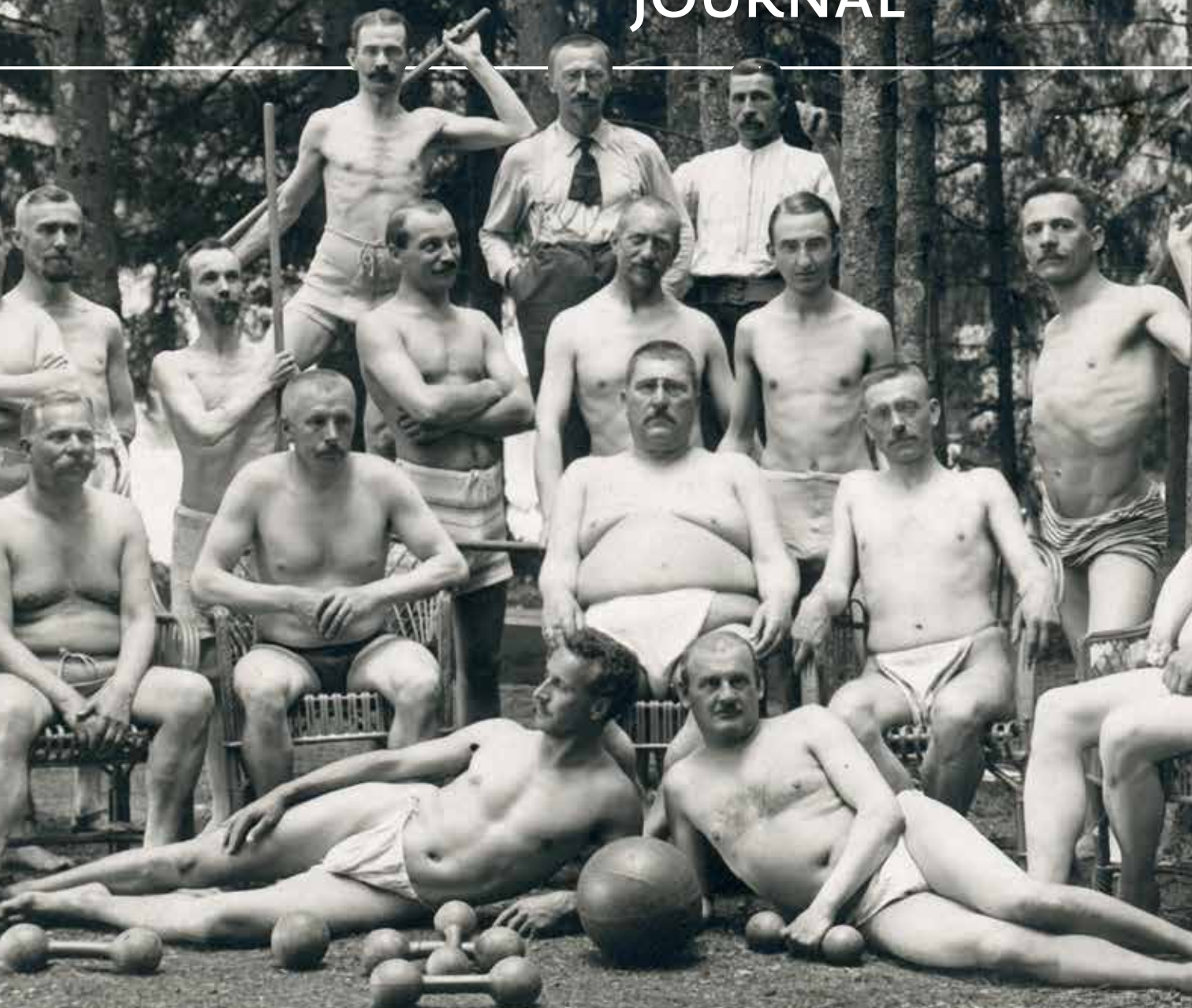


März / April 2025

Kneipp

JOURNAL



**UNTÄTIGKEIT SCHWÄCHT, ÜBUNG STÄRKT,
ÜBERLASTUNG SCHADET**

INHALT

ALLGEMEINES, INFORMATION & VERBAND

Editorial	3
Inhalt	4
Verbandsnachrichten Verbandsarbeit, Personalien, Nachrichten, Gesundheitspolitik, Programme	24
Vorschau Impressum Bildnachweis	34

DAS AKTUELLE THEMA

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“	6
--	---

SEBASTIAN KNEIPP HISTORISCH

Geschichten, Geschichtliches & Kurioses rund um Sebastian Kneipp „Kritik und Respekt“	18
--	----

GESUNDHEIT, KÖRPER & GEIST

So bleibt der Darm gesund	08
Serie: Kneippen hilft bei ... Durchblutungsstörungen	12
Kneipps Ordnungstherapie aus heutiger Sicht	20

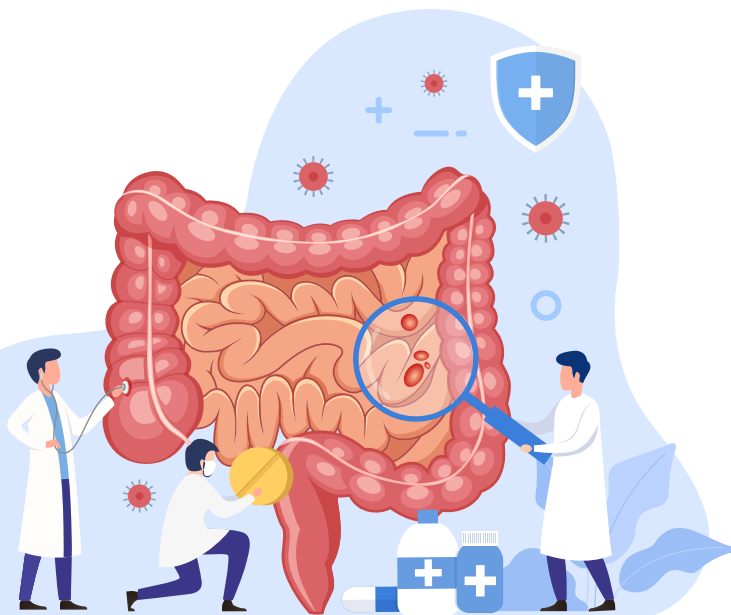
ERNÄHRUNG

Üben Sie noch oder trinken Sie schon ... mehr Tee?	14
Rezepte: Spitzkohlcurry & Grüner Smoothie mit Mangold und Apfel	32



So bleibt der Darm gesund!

08



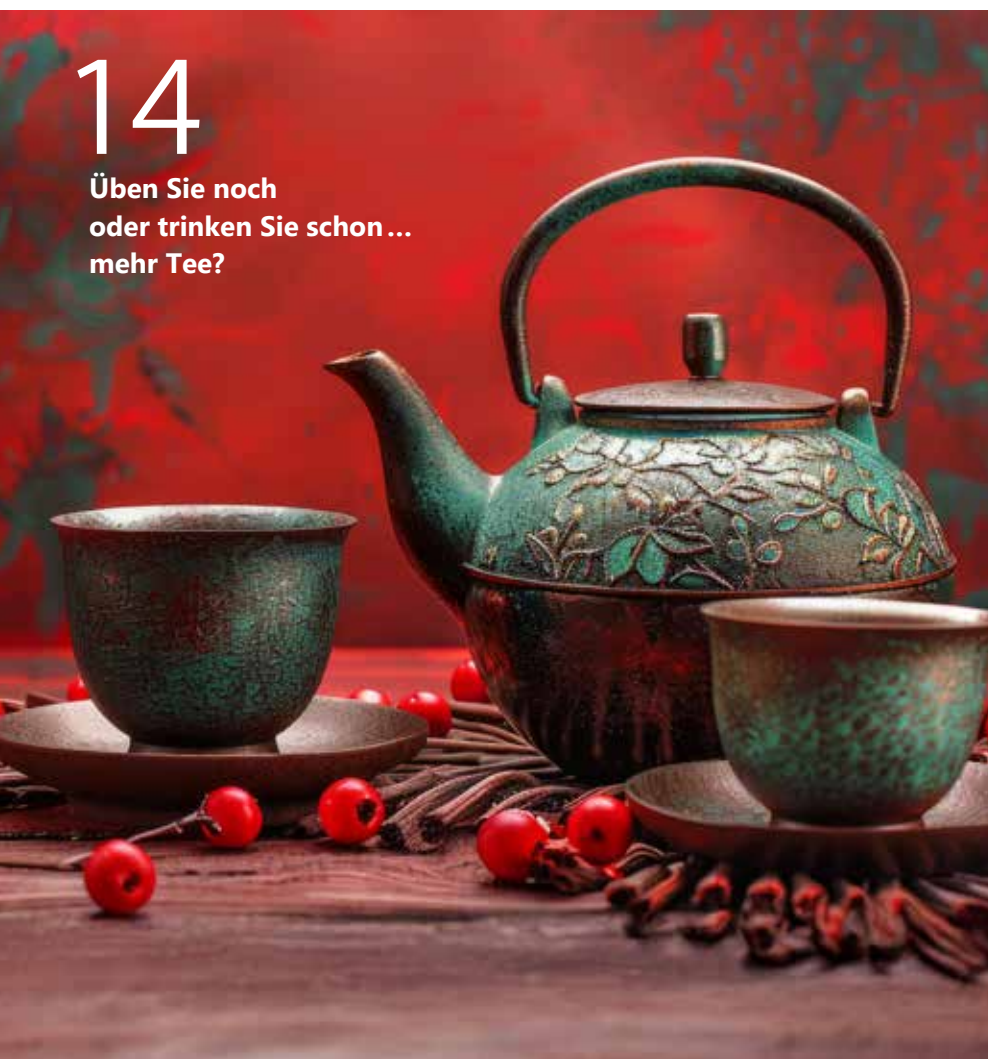


„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,
Überlastung schadet“

06

14

Üben Sie noch
oder trinken Sie schon...
mehr Tee?



12

Serie: Kneippen hilft bei...
Durchblutungsstörungen

„UNTÄTIGKEIT SCHWÄCHT, ÜBUNG STÄRKT, ÜBERLASTUNG SCHADET“

Sebastian Kneipp prägte mit diesen Worten eine zeitlose Maxime. In einer Zeit, in der Bewegungsmangel, übermäßige Belastung und Stress für viele Menschen an der Tagesordnung ist, liegt in dieser Aussage eine wertvolle Orientierung für ein aktives und gesundes Leben. Regelmäßige Bewegung ist essenziell für unsere Gesundheit. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Muskulatur und trägt zur mentalen Ausgeglichenheit bei. Studien belegen, dass bereits moderate körperliche Aktivität – wie tägliche Spaziergänge oder sanfte Gymnastik – das Risiko für zahlreiche Zivilisationskrankheiten deutlich senken kann. Die von Kneipp angesprochene „Übung“ bezieht sich in seiner ganzheitlichen Betrachtung nicht ausschließlich auf das Element der Bewegung – sondern kann auch als Aufforderung zur Berücksichtigung der anderen vier Elemente – Wasser, Heilpflanzen, Ernährung, Lebensordnung – verstanden werden.

UNTÄTIGKEIT - DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Die moderne Lebensweise kann Untätigkeit fördern – im Sinne eines deutlichen Mangels an körperlicher Bewegung. Lange Sitzzeiten im Büro, wenig Bewegung im Alltag und eine

Freizeitgestaltung, die häufig von digitalen Medien geprägt ist, führen zu einem Bewegungsmangel, der langfristig die Gesundheit schwächt. Rückenschmerzen, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nur einige der möglichen Folgen. Doch auch psychische Belastungen wie Stress und depressive Verstimmungen werden durch Inaktivität begünstigt. Ein aktiver Lebensstil ist daher essenziell, um Körper und Geist gesund zu halten. Prof. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, betont, dass etwa 91 % des Alterungsprozesses durch individuelle Lebensgewohnheiten beeinflusst werden können, während genetische Faktoren nur eine untergeordnete Rolle spielen. Michalsen unterstreicht die Bedeutung einer gesunden Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Fastenpraktiken für ein gesundes Altern. Er betont, dass ungesunde Lebensgewohnheiten oft innerhalb von Familien weitergegeben werden, was zu der fälschlichen Annahme führen kann, dass genetische Faktoren eine größere Rolle spielen als es tatsächlich der Fall ist. Diese Erkenntnisse legen nahe, dass jeder Einzelne durch bewusste Lebensstilentscheidungen maßgeblich zu seiner Gesundheit und Langlebigkeit beitragen kann.



ÜBUNG MACHT DEN MEISTER - ABER IN MASSEN

Bewegung soll nicht nur regelmäßig, sondern auch bewusst und mit Freude praktiziert werden. Dabei gilt es, das richtige Maß zu finden: Weder zu wenig noch zu viel. Kneipp war ein Befürworter sanfter, aber kontinuierlicher körperlicher Betätigung – sei es durch tägliches Gehen, Gymnastik oder Holzhacken. Bewegung in der freien Natur, beispielsweise durch Wandern oder Nordic Walking, kombiniert die Vorteile körperlicher Aktivität mit der positiven Wirkung der frischen Luft. Der Körper wird nicht nur gestärkt, sondern auch entspannt. Ein regelmäßiges, angepasstes Training fördert die Widerstandsfähigkeit des Organismus und hilft dabei, sich vital und voller Energie zu fühlen.



DIE SCHATTENSEITE: ÜBERLASTUNG

So förderlich Bewegung auch ist, eine Überlastung kann schaden. Zu intensive körperliche Belastungen können Gelenke, Muskeln und das Herz-Kreislauf-System überfordern. Wer über seine individuellen Belastungsgrenzen hinausgeht, riskiert nicht nur Verletzungen, sondern auch Erschöpfung und Burnout. Gerade ambitionierte Sportler sollten darauf achten, ihren Körper nicht zu überfordern und ihm ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Erholung ist entscheidend für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Hier können Kneipp-Anwendungen wie Wechselfußbäder oder Armbäder unterstützend wirken, um die Regeneration zu fördern und den Körper sanft zu kräftigen. Eine systematische Übersichtsarbeit

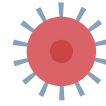
der Charité – Universitätsmedizin Berlin aus dem Jahr 2023 bestätigt die positiven gesundheitlichen Effekte der Kneipp-Hydrotherapie. Die im Fachjournal BMJ Open veröffentlichte Studie konnte zudem einen Zusammenhang zwischen Kneipp-Anwendungen und einer reduzierten Krankheitsabwesenheit feststellen.

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“ – Es liegt an jedem Einzelnen, diese Weisheit in den Alltag zu integrieren: Durch moderate, aber regelmäßige Bewegung und einen ganzheitlichen Lebensstil, der sich an allen fünf Elementen nach Kneipp orientiert. Wer dieses Gleichgewicht findet, wird nicht nur gesünder, sondern auch glücklicher leben. Ganz im Sinne Kneipps.

Christian Dannhart M.A.
Kneipp-Verlag GmbH

Zum Titelbild: Das Bild ist im Kneippmuseum zu finden und wurde in der „Athmosphärischen Kuranstalt Sonnenbichl“ aufgenommen. Auf dem Gelände befindet sich heute das Bad Wörishofener Freibad Sonnenbichl. Damals waren Männer und Frauen natürlich noch streng voneinander getrennt, da man sich beim Luftbad und bei Wasseranwendungen weitgehend textilfrei bewegte.

Zum Bild oben: Das Bild ist Bestandteil der Sammlung von Michael Scharpf, aber auch im Kneippmuseum zu finden. Es zeigt Damen gehobenerer Kreise beim Krocket. Neben Kneipp ist der Verleger Heinrich Hartmann zu sehen, der zahlreiche Ansichtskarten und Schriften zu Kneipp und Wörishofen herausgebracht hat. Ein großer Dank geht an Michael und Helmut Scharpf, an das Kneippmuseum und den Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen.



Der Darm ist eines unserer wichtigsten Organe, doch er wird oft sträflich vernachlässigt. Er ist mehr als nur ein Ausscheidungsorgan, er ist verantwortlich für die Resorption der Nährstoffe, für die Immunabwehr sowie für das gesamte Wohlbefinden des Menschen. „Der Tod sitzt im Darm“ – das wusste bereits Paracelsus, der berühmte Arzt und Naturwissenschaftler des 16. Jahrhunderts. Auch Pfarrer Kneipp erkannte die Bedeutung des Darms und vor allem des Wassers für die Gesunderhaltung des Körpers.

ZAHLEN UND FAKTEN

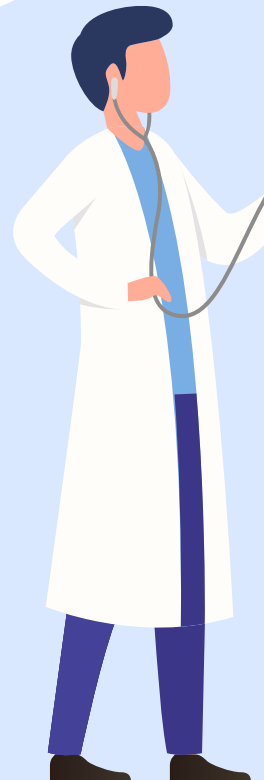
Der Darm ist ein schlauchähnliches Gebilde von 5 bis 7 Metern Länge. Er ist in verschiedene Abschnitte gegliedert, die spezielle Aufgaben und lebenswichtige Funktionen erfüllen. Eine gesunde Darmflora enthält etwa 100 Billionen Darmbakterien, es sind schätzungsweise 36.000 verschiedene Bakterienstämme. Die Darmflora wird auch als Mikrobiom oder Mikrobiotikum bezeichnet. Die Bakterien, hauptsächlich Bifidus- und Lactobazillen, finden sich überwiegend im Dickdarm. Alle zusammen wiegen etwa 1,5 Kilogramm. Die Darmschleimhaut hat eine Oberfläche von etwa 32 Quadratmetern und bildet

damit die größte Grenzfläche des Körpers. Nur so ist die Resorption der Nährstoffe und Mikronährstoffe gewährleistet. Rund 80 Prozent aller Immunzellen sind in der Darmwand lokalisiert. Die hier angesiedelten „guten“ Bakterien hemmen krankmachende Keime und sind für die Ausgewogenheit des Darmmilieus verantwortlich. Der Darm besitzt auch ein kompliziertes Nervennetz mit rund 100 Millionen Nervenzellen. Sie senden Signale an das Gehirn, die über unsere Gefühle entscheiden. „Aus dem Bauch heraus“, „Ein leerer Bauch studiert nicht gern“ – solche Redewendungen bestätigen, dass wir ein „Bauchhirn“ besitzen, das unsere Reaktionen, Entscheidungen und den Leistungswillen wesentlich beeinflusst. Die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Darm und Gehirn ist noch jung und hat zu einem eigenen Forschungsgebiet, der Neurogastroenterologie, geführt. Der Verdauungsvorgang ist abhängig von der Zusammensetzung der Nahrung. Ein 75-jähriger Mann hat im Laufe seines Lebens 30 Tonnen Speisen verdaut, Schadstoffe, Parasiten, Gifte etc. inbegriffen. Bei dieser Menge wird deutlich, wie wichtig ein täglicher Stuhlgang und die damit verbundene Reinigung des Darmes sowie die Ausscheidung von Abfall-

produkten ist. Bleibt er länger aus, liegt es meist an der Ernährung. Sie sollte mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag und 2 Liter Flüssigkeit enthalten.

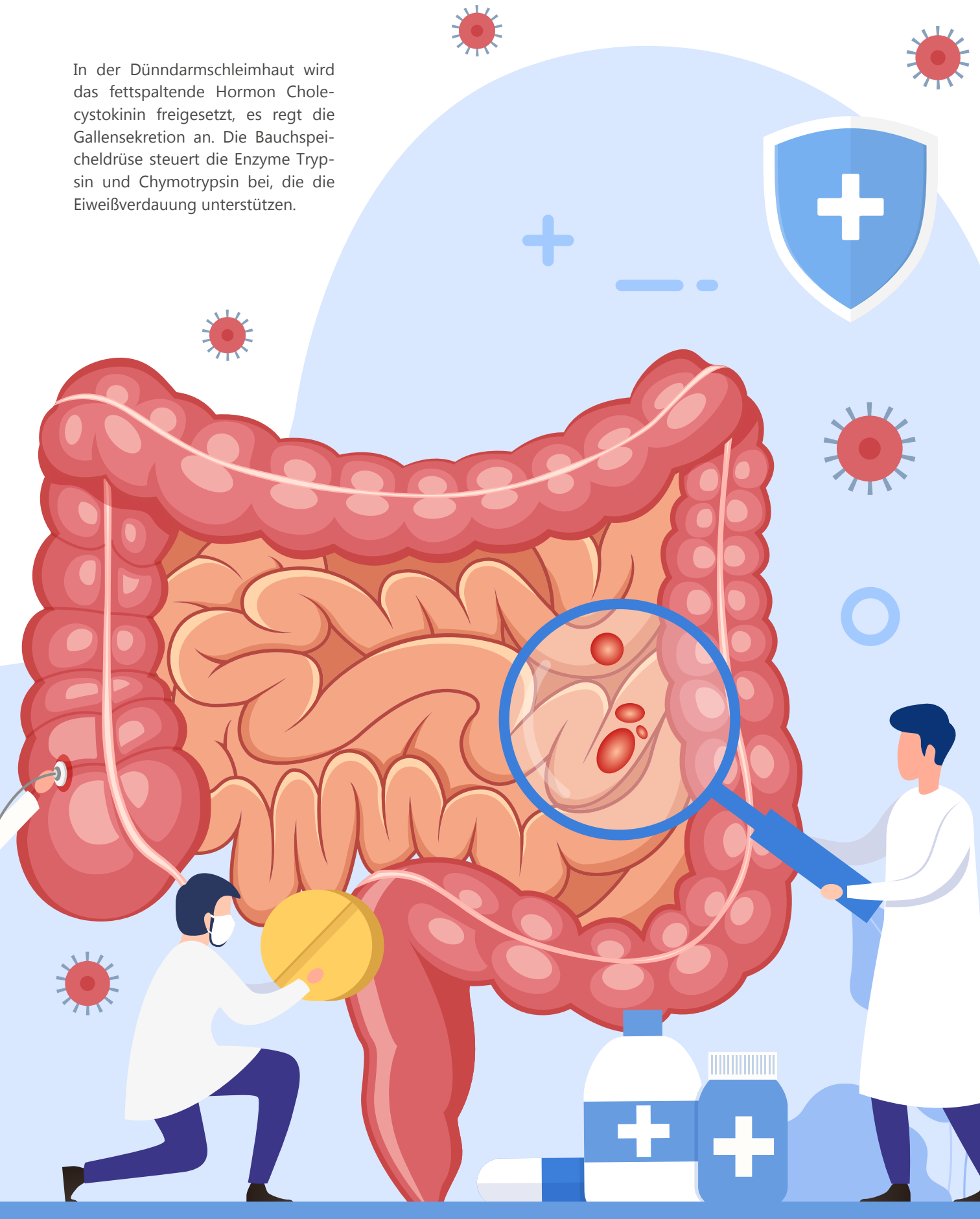
WIE UNSER DARM UND DIE VERDAUUNG FUNKTIONIEREN

Der Darm besteht aus dem Dünndarm und dem Dickdarm, wobei diese Abschnitte wiederum untergliedert sind. Die Verdauung beginnt jedoch schon im Mund. Die Nahrung wird mit den Zähnen sowie der Zunge zerkleinert und mit dem Speichel vermischt, der mit verschiedenen Enzymen die Verdauung einleitet. Im Magen wird der Nahrungsbrei mit Magensaft vermischt, der neben Salzsäure das eiweißspaltende Enzym Pepsin enthält. Die Magenschleimhaut schützt sich mit einer Schleimschicht vor einer Selbstverdauung durch die aggressive Magensäure. Dann gelangt der Nahrungsbrei in den Dünndarm, der die Hauptverdauung übernimmt.



SO BLEIBT DER DARM GESUND!

In der Dünndarmschleimhaut wird das fettspaltende Hormon Cholecystokinin freigesetzt, es regt die Gallensekretion an. Die Bauchspeicheldrüse steuert die Enzyme Trypsin und Chymotrypsin bei, die die Eiweißverdauung unterstützen.



Der Dickdarm (Colon) besteht aus dem aufsteigenden (Colon ascendens), dem querverlaufenden (Colon transversum) und dem absteigenden Ast (Colon descendens). Daran schließt sich der Mastdarm (Rectum) an, bis schließlich der Darmausgang (Anus) folgt. Der Blinddarm (Coecum) mit dem Wurmfortsatz (Appendix) hat für die Verdauungsvorgänge keine Bedeutung, kann aber entzündet sein (Appendizitis) und durch eine Blinddarmoperation problemlos entfernt werden. Die Resorptionsvorgänge finden im Dünndarm statt, die Peristaltik und die Eindickung des Stuhls dagegen erfolgen im Dickdarm. Bei Verstopfung ist in der Regel der Dickdarm betroffen. Zu wenig Flüssigkeit, stopfende Nahrungsmittel (Schokolade, Banane, zucker- und stärke-reiche Speisen, schwarzer Tee etc.) und zu wenig Bewegung (z.B. längere Bettlägerigkeit) tragen zur Darmverstopfung bei und können das Befinden stark beeinträchtigen. Dagegen helfen Äpfel, Birnen, wasserreiches Obst (Beerenfrüchte), Sauermilchprodukte und Leinsamen, dazu natürlich reichlich Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser.

„AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY“

... ist nicht nur ein Spruch, sondern eine sehr sinnvolle Empfehlung.





DIE DARMGESUNDE ERNÄHRUNG AUF EINEN BLICK:

- Abwechslungsreich essen, dabei betont pflanzlich und möglichst frisch. Die in Pflanzenkost enthaltenen Ballaststoffe sind wichtig für die gesunde Darmflora, die unser Immunsystem stärkt.
- Täglich viel trinken! Mindestens 2 Liter, aber mehr ist besser. Zur Flüssigkeit zählen nicht nur Getränke, auch Suppen und wasserreiche Pflanzenkost (Wassermelone, Gurke) tragen zu einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz bei. Flüssigkeit hilft, den Stuhl zu erweichen, die Ausscheidung zu erleichtern und ermöglicht einen schmerzlosen Stuhlgang. Sie verbessert auch den Hautturgor, die Hautspannung, die Elastizität der Haut, weil sie überall wichtige Feuchtigkeit spendet. Ideal ist Wasser.
- Essen Sie möglichst viel Frischkost, die reich an Vitaminen ist. Vitamine stärken das Immunsystem, pflanzliche Frischkost bringt zudem reichlich Ballaststoffe mit.
- Wählen Sie bei Brot und Brötchen Vollkornsorten, möglichst mit Körnern und Saaten (Gesäme). Sie enthalten mehr Ballaststoffe als normales Weizenbrot. Auch bei Mehl eignen sich die Vollkornvarianten zum Kochen und Backen. Hafer ist besonders gut bekömmlich, sehr vielseitig verwendbar und eignet sich für viele pikante sowie süße Gerichte.
- Reduzieren Sie den Verzehr von Naschwerk und Süßigkeiten, denn außer Zucker ist nichts Nennenswertes drin. Gegen einen Kuchen mit Obst, Nüssen, Teig aus Vollkornmehl, ist hin und wieder nichts einzuwenden.
- Achten Sie generell auf den Fettgehalt der Nahrungsmittel, denn der Darm tut sich schwer mit der Verdauung von Fett. Auch sollten Sie den Cholesteringehalt berücksichtigen, den nur tierische Nahrungsmittel mit sich bringen.
- Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Dickmilch und Joghurt enthalten zwar keine Ballaststoffe, die darin enthaltenen Milchsäurebakterien halten den Darm gesund und unterstützen die Darmflora bei der Immunabwehr. Sie sollten jeden Tag auf dem Speiseplan stehen.
- Sport und körperliche Bewegung trainieren auch den Darm. Die Peristaltik (Darmbewegung) wird angeregt, Blähungen verschwinden und das Wohlbefinden verbessert sich. Je nach Alter wählen Sie bewegungsintensive Sportarten wie Ballsport, Laufen mit Gehstöcken oder Joggen. Auch Bodenturnen und Gymnastik ist hilfreich. Planen Sie den Sport in Ihr tägliches oder wöchentliches Programm ein. Wichtig ist die Bewegung an der frischen Luft. Ideal ist Sport in der Gruppe oder mit einem Laufpartner!

Dipl. oec. troph. Sonja Carlsson



Natürlich gegen

Sodbbrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ schützt Speiseröhre und den Magen
- ✓ wirkt schnell & effektiv, ohne Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie



Luvos® Heilerde hilft

Luvos®
HEILERDE

Adolf Justs Luvos® Heilerde fein akut Sodbbrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf.

VORSCHAU

Ein Ausblick auf unsere Themen in Heft Mai/Juni 2025:



Clean Beauty

„Strecken wir die Hand aus nach dem Heilkraut, das uns freundlich seine Dienste anbietet.“



Die Heublumen und der rheumatische Formenkreis



Vergessen Sie Demenz – Vorbeugen mit den 5 Elementen nach Kneipp

Buch-Tipp:

„... wusste schon Sebastian Kneipp“

Er ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Ob arm oder reich, Kneipp machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Durch eine scharfe Beobachtungsgabe konnte Kneipp ein immenses Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde gewinnen. Zitatesammlung mit über 375 Zitaten. 12,5 x 19 cm

Artikel-Nr.: A3281



€ 12,95

Coupon zur Direktbestellung

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

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

Sendungskosten bis 1 kg 5,95 € / 1,1 bis 5 kg 6,95 € / 5,1 bis 10 kg 9,95 € / 10,1 bis 20 kg 14,95 € / 20,1 bis 31,5 kg 19,95 €

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Datum

Unterschrift

KJ0304/2025

Kneipp
VERLAG

Tel.: 0 82 47/30 02-212

E-Mail: shop@kneippverlag.de

www.kneippgesund.de

Kneipp
JOURNAL

IMPRESSUM

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, 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, Nicole Fritsch

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 Dittgens, 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

Titel: Kneippmuseum Bad Wörishofen, S. 3: Ivo Mayr, S. 04_05: AdobeStock_Robert Kneschke, S. 06-07: Kneippmuseum Bad Wörishofen, S. 08-11: Freepik.com, AdobeStock_Ruslan Batiuk, Tiena, S. 12-13: AdobeStock_Africa Studio, S. 14_17: AdobeStock_Michael, Halfpoint, Aamulya, S. 18-19: Kneippbund.de, S. 20 -23: AdobeStock_Rawf8, Vielfalt21, Freepik.com, S. 24-31: Kneippbund.de, Freepik.com, S. 32-33: AdobeStock_Kalle Kolodziej, Елена Григорова, Freepik.com, S. 34: AdobeStock_Olesia, Heike Rau, Freepik.com