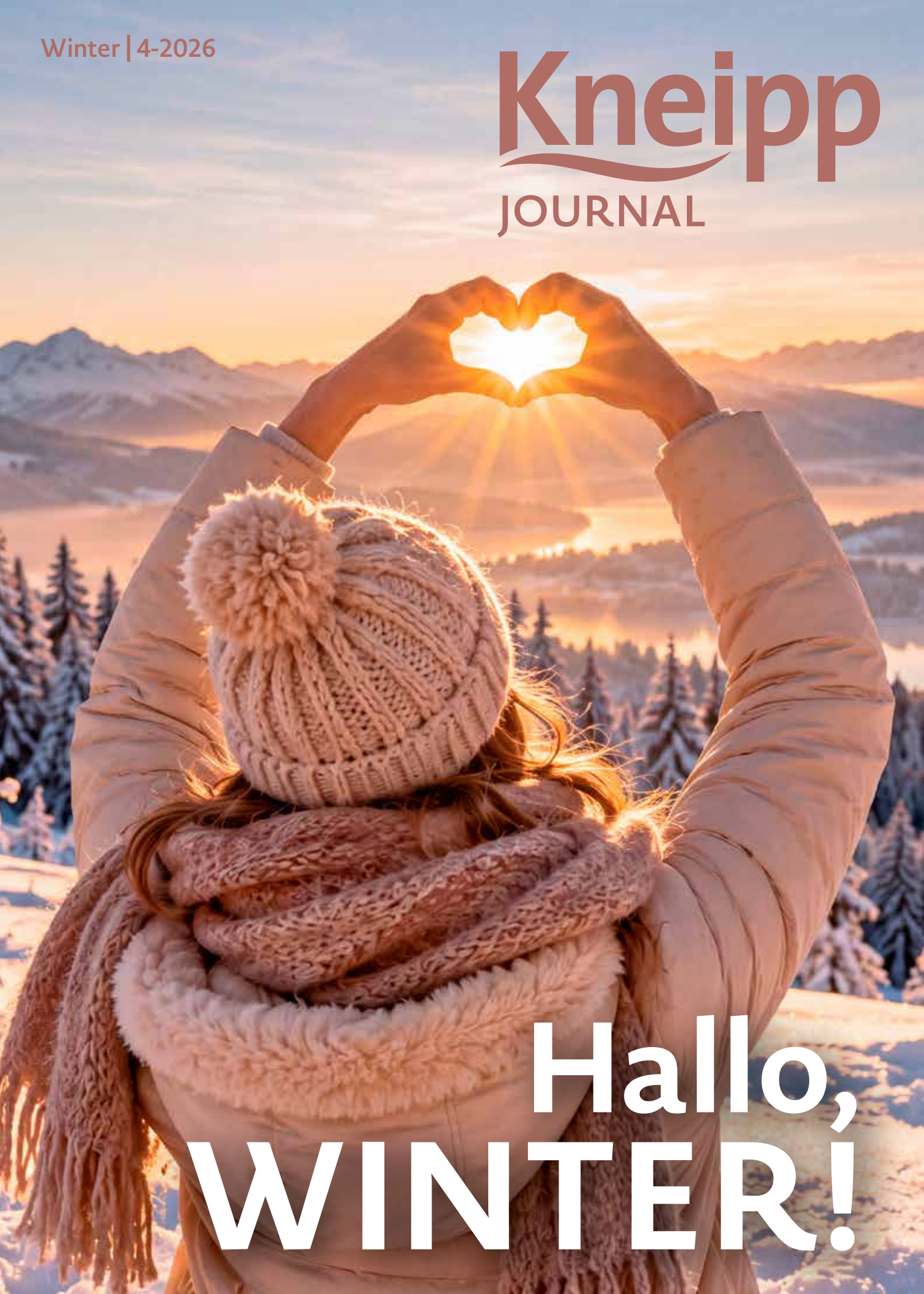
Winter | 4-2026

Kneipp JOURNAL



Hallo, WINTER!

ALPHA COOLING®

Anzeige



„Mein Arzt hat es mir empfohlen.

Es hat funktioniert. Ich bin ihm heute noch dankbar.“

Brigitte Intek, Memmingen

WAS IST ALPHA COOLING®?

Die Kältekammer ohne Kältekammer. Alpha Cooling® Professional ist ein zertifiziertes Medizinprodukt (MDR (EU) 2017/745). Klinische Daten konnten die Wirksamkeit bei unterschiedlichen akuten und chronischen muskuloskelettalen Beschwerden zeigen – etwa bei Arthropathien, Tendinopathien, Rückenbeschwerden oder generalisierten Schmerzsyndromen.

Die Anwendung erfolgt ausschließlich über die Handflächen – ohne Ganzkörperexposition und mit geringem organisatorischem Aufwand. Schmerzreduzierung und mehr Lebensqualität für Patienten - Entlastung für Therapeuten und den Praxisbetrieb.

Sehr einfache Anwendung - überzeugende Wirkung.

Jetzt Beratung anfordern! Tel. 08331 9617999

Galileo-Bericht

scannen & ansehen

Bekannt aus den Medien und TV
Pro7 | Galileo, RTL Punkt 12, Sat.1 uvm.

RTL

OFFIZIELLER FÖRDERER Kneipp BUND

Innovation trifft auf Tradition

MIND CHANGE AWARD

alphacooling.com



Liebe Kneipp-Freundinnen & Kneipp-Freunde,

Wenn die Tage kürzer werden und die ersten Lichter die Adventszeit ankündigen, wächst bei vielen von uns die Sehnsucht nach Ruhe, Wärme und Geborgenheit. Gerade zum Jahresausklang tut es gut, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen, auf das Vergangene zurückzublicken und sich bewusst Zeit für die Dinge zu nehmen, die wirklich zählen.

Auch Sebastian Kneipp wusste, wie wichtig ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Erholung ist. Seine ganzheitliche Gesundheitslehre erinnert uns daran, dass Wohlbefinden nicht von einzelnen Maßnahmen abhängt, sondern vom harmonischen Zusammenspiel vieler Lebensbereiche. Ein Gedanke, der heute aktueller ist denn je.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns deshalb mit einem Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt: Longevity. Dabei geht es nicht allein darum, möglichst alt zu werden, sondern vor allem darum, die gewonnenen Lebensjahre gesund, aktiv und selbstbestimmt genießen zu können. Wie wertvoll eine positive Haltung zum Älterwerden ist, zeigt uns auch das inspirierende Interview mit Dr. Marianne Koch. Darüber hinaus erwarten Sie spannende Einblicke in die Welt der Heilpflanzen, die Geschichte der vegetarischen Ernährung und wohltuende Anregungen für die kalte Jahreszeit.

Die bevorstehenden Feiertage laden uns ein, das Tempo etwas zu drosseln und den Blick auf das Wesentliche zu richten. Oft sind es gerade die kleinen Dinge, die unser Leben bereichern: ein gutes Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang, ein herzliches Lächeln oder ein wenig Zeit füreinander. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine friedvolle Adventszeit, ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie einen gesunden und zuversichtlichen Start in das neue Jahr. Möge 2027 Ihnen viele schöne Begegnungen, Lebensfreude und wertvolle Momente schenken.

Ihre Christina Haubrich

Präsidentin Kneipp-Bund e. V.

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps



6
Kneippen & Longevity:
Naturheilkunde als Schlüssel zur gesunden Langlebigkeit



Saunakultur in Deutschland
Die verschiedenen Arten und Typen von Saunen:
16



24
Das Alter ist ein interessanter Teil des Lebens



TEIL 4
12
Kneippsche Apotheke und die Pharmakologie
Das Wirkprinzip der Phytotherapie



28
Die Geschichte der vegetarischen Ernährung









44

REZEPTE

Hähnchenbrust in cremiger Pilz-Lauch-Soße und Petersilienkartoffeln & Saftige Orangen-Zimt-Muffins mit Cranberrys

Inhalt



ALLGEMEINES, INFORMATION & VERBAND

Editorial 3

Inhalt 4

Verbandsnachrichten 33
Verbandsarbeit, Personalien, Nachrichten, Gesundheitspolitik u.v.m.

Vorschau | Impressum | Bildnachweis 46

UNSERE THEMEN IM HEFT

Kneippen & Longevity: Naturheilkunde als Schlüssel zur gesunden Langlebigkeit 6

Serie:
Kneippsche Apotheke und die Pharmakologie
Das Wirkprinzip der Phytotherapie
– Teil 4 12

Die verschiedenen Arten und Typen von Saunen:
Saunakultur in Deutschland
– Teil 2 16

Das Alter ist ein interessanter Teil des Lebens
Ein Interview mit Dr. Marianne Koch 24

Die Geschichte der vegetarischen Ernährung
Vegetarismus im Zeitalter der Frühaufklärung
– Teil 9 28

Gesundheit ist eine Gemeinschaftsaufgabe
Ein Interview mit Dr. Gisela Nellessen-Martens 42

Rezepte:
Hähnchenbrust in cremiger Pilz-Lauch-Soße und Petersilienkartoffeln & Saftige Orangen-Zimt-Muffins mit Cranberrys 44

Naturheilkunde als Schlüssel zur gesunden Langlebigkeit

Stellen wir uns einmal vor, eine von Sebastian Kneipps zahlreichen Reisen hätte ihn ins Jahr 2026 geführt und er hätte ein Longevity-SPA auf Sylt, einen Healthy-Aging-Kongress in der Schweiz und schließlich noch einen Longevity-Guru in London besucht. Neugierig, wie er war, hätte Kneipp dann erfahren, dass eine Fehlfunktion der Zellkraftwerke Mitochondrien, nachlassende zelluläre Reinigungsprozesse wie die Autophagie, fehlgesteuerte Nährstoffsensorik und Entzündungsprozesse sowie Veränderungen des Darmmikrobioms heute zu den biologischen Kennzeichen des Alterns, den „Hallmarks of Aging", gezählt werden, die den Alterungsprozess mitsteuern und auch mithelfen, die Gesundheitsspanne zu verlängern (siehe Abbildung S. 8).

Sicherlich hätte ihn gefreut zu hören, dass diese Prozesse, zumindest teilweise wissenschaftlich belegbar, durch lebensstilbasierte Maßnahmen wie Bewegung, Ernährung, Schlaf oder Stressregulation beeinflussbar sind. Und Kneipp hätte auch gelernt, dass aus einem plausiblen und ganzheitlichen Gesundheitskonzept erst durch methodisch belastbare klinische Studien auch wissenschaftliche Evidenz wird.

Was ist Longevity?

Longevity wird fälschlicherweise häufig mit „Langlebigkeit" übersetzt. Gemeint ist aber nicht ein möglichst langes Leben, sondern vor allem eine lange Gesundheitsspanne mit vielen Jahren guter körperlicher und geistiger Funktion, Belastbarkeit, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten bzw. zu fördern.

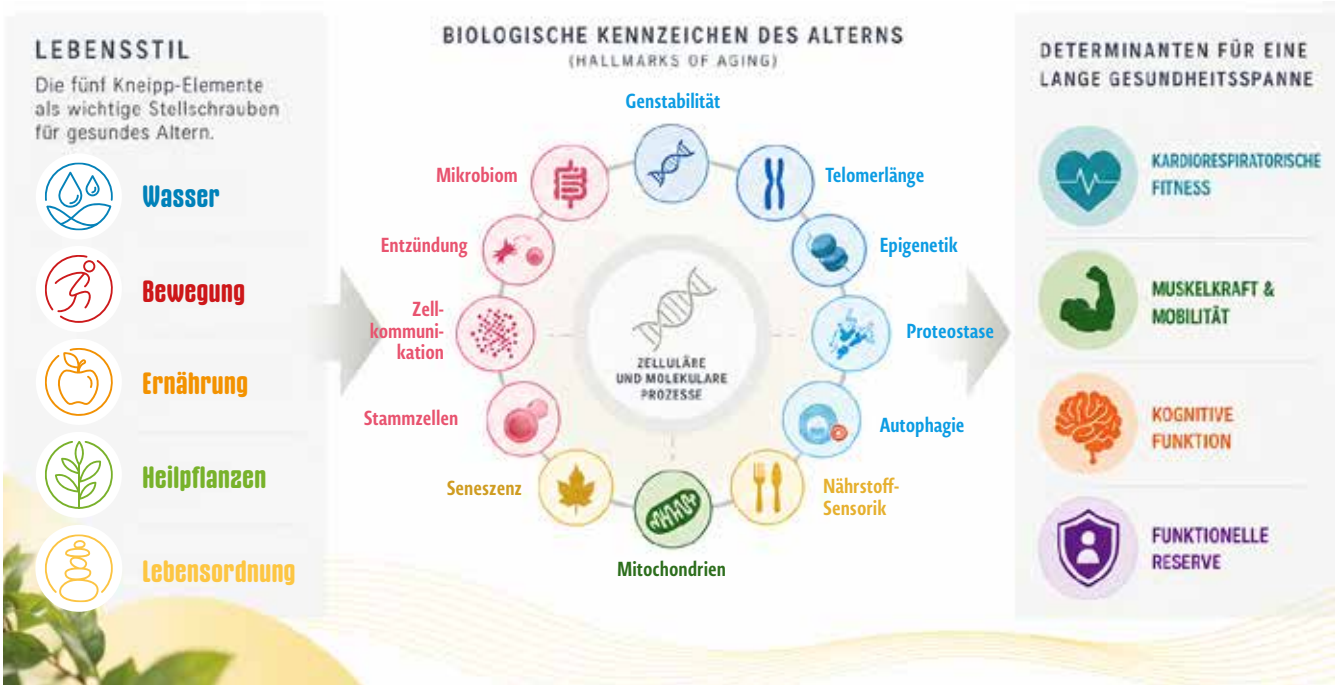
Vor diesem Hintergrund stellt sich heute natürlich die wichtige Frage, wie gut Kneipps eigenes Fünf-Säulen-Konzept diesem Maßstab heute tatsächlich standhalten kann. Die Antwort darauf fällt zunächst ernüchternd aus, denn für das Zusammenspiel aller fünf Säulen als Gesamtsystem ist die direkte klinische Evidenz bislang eher unzureichend. Eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit fand unter strengen wissenschaftlichen Einschlusskriterien nur eine kleine randomisierte Studie mit 30 Teilnehmenden. Untersucht wurde darin Kneipp-Hydrotherapie bei Hüft- oder Kniearthrose und nicht das Zusammenwirken von Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Zwar wurden positive Effekte auf Schmerz und Lebensqualität beobachtet, aufgrund des explorativen Studiendesigns und der kleinen Fallzahl ließ sich daraus jedoch kein belastbarer Wirksamkeitsnachweis ableiten. Ein breiter angelegter Review zur Kneipp-Hydrotherapie identifizierte zwar 20 randomisierte Studien, kam aufgrund ihrer hohen Heterogenität und methodischen Limitationen jedoch ebenfalls zu keiner verlässlichen allgemeinen Wirksamkeitsaussage.

Das bedeutet ausdrücklich nicht, dass Kneipps Ansatz damit widerlegt wäre. Denn wissenschaftlich korrekt ist der fehlende Nachweis einer Wirkung nicht gleichbedeutend mit dem Nachweis einer fehlenden Wirkung. Gerade bei einem komplexen, multimodalen Gesundheitskonzept kann eine


Kneippen & Longevity

Die Kennzeichen des Alterns

Und ihre Bedeutung für ein gesundes Leben



Lebensstil, Alterungsprozesse und Gesundheitsspanne. Die fünf Lebensstilbereiche des Kneippschen Gesundheitskonzepts stehen exemplarisch für lebensstilbezogene Einflussfaktoren, die mit biologischen Kennzeichen des Alterns interagieren. Auf Systemebene tragen kardiorespiratorische Fitness, Muskelkraft und Mobilität, kognitive Funktion sowie eine angemessene funktionelle Reserve wesentlich zu einer langen Gesundheitsspanne bei.





„dünne“ Evidenz auch bedeuten, dass das Gesamtsystem bislang schlicht nicht ausreichend untersucht wurde.

Umso wichtiger ist deshalb der generelle Blick auf die einzelnen Lebensstilbereiche und die Frage, wie belastbar die wissenschaftliche Evidenz für ihre Wirkleistung zur Gesundheitsförderung und für ein gesundes Altern ist.

Lebensstil als „Kombinations wirkstoff“ für Longevity

Große Langzeitstudien zeigen, wie stark günstige Lebensstilprofile mit der Verlängerung von Lebens- und Gesundheitsspanne zusammenhängen. Die Kombination aus Nichtrauchen, gesundem Körpergewicht, Bewegung, hoher Ernährungsqualität und moderatem Alkoholkonsum war gegenüber einem sehr ungünstigen Lebensstil mit bis zu 14 Jahren höherer Lebenserwartung verbunden. Gleichzeitig wurde auch die Gesundheitsspanne verlängert und etwa 8–11 zusätzliche Jahre ohne Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes beobachtet.

Innerhalb des Lebensstils besitzt Bewegung die stärkste wissenschaftliche Basis. In großen Kohortenstudien war regelmäßige Aktivität mit etwa 20–35 % niedrigerer Gesamtmortalität und 20–30 % niedrigerer kardiovaskulärer Mortalität verbunden. Bereits moderate Bewegung zeigte relevante Vorteile; der größte Zugewinn trat meist beim Übergang von Inaktivität zu regelmäßiger Aktivität auf [9]. Für Ernährung sind vor allem ganze Ernährungsmuster entscheidend. Eine hohe Adhärenz an die mediterrane Ernährung ist mit etwa 23 % geringerer Gesamtmortalität und 27 % geringerer kardiovaskulärer Mortalität sowie günstigerer körperlicher Funktion und weniger Frailty verbunden. Bei der Lebensordnung stehen aus heutiger Sicht insbesondere Schlaf, Regeneration und Stressregulation im Vordergrund. Die günstigsten biologischen Altersprofile fanden sich bei etwa 6,4 bis 7,8 Stunden Schlaf, während eine hohe allostatische Last als Marker chronischer Belastung mit rund 22 % höherer Gesamtmortalität und 31 % höherer kardiovaskulärer Mortalität verbunden war. Deutlich begrenzter ist die Evidenz für Wasseranwendungen. Kneipp-Hydrotherapie zeigt einzelne positive Effekte, aber kein konsistentes Wirksamkeitsmuster. Kälteanwendungen verändern zwar akut Gefäßtonus, Kreislaufregulation und Thermogenese, während überzeugende Langzeitdaten zu Morbidität, Mortalität oder Longevity fehlen. Auch Heilpflanzen müssen differenziert betrachtet werden. Klinische Evidenz für eine gesundheitsverlängernde Wirkung besteht vor allem für einzelne altersassoziierte Indikationen, darunter leichte kognitive Beeinträchtigungen, depressive Symptome, Schlafstörungen, funktionelle Verdauungsbeschwerden, Gelenkbeschwerden und bestimmte kardiometabolische Risikofaktoren, belegt jedoch keine generelle Longevity-Wirkung (siehe Abbildung links).

Fördert Kneipp also Longevity?

Als vollständiges Fünf-Säulen-Programm können wir das wissenschaftlich derzeit nicht belegen. Vielleicht ist das aber aus Kneipps Sicht auch gar nicht entscheidend, denn Gesundheit und eine möglichst lange Gesundheitsspanne entstehen nicht durch äußere Interventionen, sondern sie sind das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels vieler Organe, Regelkreise und biologischer Prozesse im Organismus in Wechselwirkung mit unserem Lebensstil und unserer Umwelt.

Genau deshalb richtet sich auch die moderne Präventions- und Altersforschung zunehmend auf multimodale Interventionen aus, in denen der Lebensstil eine zentrale Rolle spielt. Bewegung beeinflusst nicht nur Muskeln und Herz-Kreislauf-System, Ernährung nicht nur den Stoffwechsel und Erholung nicht nur die Psyche. Vielmehr greifen die verschiedenen Lebensstilfaktoren komple-

Nicht nur länger leben – sondern länger gesund bleiben. Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, die Jahre mit guter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit zu verlängern.

mentär ineinander und wirken gemeinsam auf verschiedene physiologische Systeme. Viele Studien zu günstigen Lebensstilprofilen und multidimensionalen Interventionen sprechen dafür, dass gerade dieses Zusammenspiel unterschiedlicher Lebensstilmaßnahmen für den Erhalt von Gesundheit, Funktion und Selbstständigkeit bedeutsam sein kann.

Und genau diese Erkenntnisse sprechen für den großen Wert von Kneipps integrativem und lebensstilbasiertem Gesundheitskonzept, natürlich ohne den Anspruch, dass Kneipp aus seiner historischen Erfahrung heraus die Ergebnisse der modernen Longevity-Forschung vorwegnehmen kann. Sein Ansatz reduziert die Behandlung des Menschen nicht auf eine einzelne Maßnahme, denn er definierte Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung zwar als einzelne Kategorien, während der gesundheitliche Nutzen erst der sinnvollen Kombination dieser Lebensstilinterventionen entspringen sollte, um die körpereigenen Regulationskräfte zu unterstützen bzw. neu zu balancieren. Und genau das entspricht auch dem modernen Verständnis, wie Gesundheit erhalten werden kann. Gesundheitsentscheidend ist demnach weniger das dauerhaft hohe Niveau körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit als die gesunde Fähigkeit, situationsgerecht aus dem Gleichgewicht zu geraten, sich anzupassen und anschließend wieder auf ein gesundes Niveau zurückzufinden.

Demzufolge kann auch ein alternder Organismus gesund bleiben, wenn seine Regelkreise und seine funktionelle Reservekapazität ausreichen, um auf die wechselnden Anforderungen des Lebens angemessen zu reagieren. Aber gerade mit zunehmendem Alter, chronischer Erkrankung oder fortschreitender Gebrechlichkeit kann diese Reserve abnehmen. Longevity bedeutet dann, dass auch im Alter Belastungen angemessen kompensiert werden können, die Erholung schnell einsetzt und eine vollständige Rückkehr auf ein gesundes Basalniveau gut gelingen kann.

Somit lässt sich auch im Zusammenhang mit gesundem Altern eine zentrale Intention Kneipps wiederfinden: Er wollte Gesundheit nicht einfach von außen ‚herstellen', sondern mit seinen Anwendungen den Organismus vielmehr darin unterstützen, selbst zu regulieren, Belastung und Erholung in ein angemessenes Verhältnis zu bringen und dabei auch das richtige Maß zu finden.

Neben dem noch ausstehenden Aufbau einer belastbaren klinischen Evidenz bildet gerade diese Zielrichtung von Kneipps Gesundheitskonzept die überzeugende Schnittmenge mit aktuellen Longevity-Entwicklungen. Für ein multimodales Lebensstilkonzept wird es dabei auch darauf ankommen, systematisch Real-World-Evidenz aufzubauen und zu untersuchen, wie Kneipps Ansatz unter Alltagsbedingungen tatsächlich umgesetzt wird, wie gut er langfristig angenommen wird und ob sich relevante Gesundheits- und Funktionsparameter verändern. Ein Beispiel dafür ist die aktuelle Kita-Kneipp-Studie der Charité, in der die Umsetzung des Konzepts über ein Jahr begleitet und neben Krankheitstagen auch Erfahrungen aus der Praxis erfasst wurden.

Zusammenfassend kann die Wirkleistung zur langen Gesundheitsspanne nicht von einer einzelnen Maßnahme ausgehen, sondern es geht um eine möglichst vielseitige und lebensstilbasierte Unterstützung unseres Organismus. Genau das entspricht auch dem Kneippschen Gedanken, den Menschen möglichst lange funktionsfähig, belastbar und anpassungsfähig zu halten, um angemessen auf das Leben zu reagieren und immer wieder in seine Balance zurückzufinden.

Übrigens ein Kneippscher Gedanke, von dem auch die moderne Longevity-Bewegung viel lernen könnte.

Dr. Stephan Barth
Literatur beim Verfasser

Nicht eine einzelne Maßnahme zählt, sondern das Zusammenspiel. Kneipps ganzheitlicher Ansatz verbindet verschiedene Lebensstilfaktoren und unterstützt die Fähigkeit des Körpers, sich anzupassen und zu regenerieren.

ANZEIGE



Natürliche Unterstützung für gesunden Harn-Blasentrakt!

Man geht davon aus, dass alleine in Deutschland für mehr als 12 Millionen Menschen ihre Blasenaktivität ein Thema ist. Leider ist die Tatsache, häufig zu „müssen“, für viele bis heute ein Tabuthema. Viele Betroffene schweigen aus Scham. Manche Menschen ziehen sich deshalb sogar zurück und schränken sich in ihrem täglichen Leben (Beruf, Familie, Besuche) ein.

Vor allem bei schwerem Heben, Niesen, Lachen oder Husten kann es zu plötzlichem Harnverlust kommen. Gerade bei Frauen spielt oft eine schwache Beckenbodenmuskulatur, z. B. infolge von Schwangerschaft und Entbindung, eine Rolle.

Blasen-Kraft Pro hilft

Die besonders kraftvollen Pflanzen-Extrakte aus dem Garten von Mutter Natur könnten auch Sie unterstützen, mit einer gesunden Blase jeden Tag Ihres Lebens zu genießen und unabhängig von häufigen Toilettengängen zu sein.

Genießen Sie die Vorteile einer gesunden Blase

Dr. Hittich Blasen-Kraft Pro enthält einen erstklassigen und 100% wasserlöslichen Kürbiskern-Extrakt, der von Ihrem Körper optimal aufgenommen und verwertet werden kann. Die Kürbiskerne werden in einem speziellen Verfahren schonend verarbeitet. Hierdurch wird Ihnen ein hochreiner und besonders kraftvoller Kürbiskern-Extrakt von höchster Qualität und langer Haltbarkeit garantiert.

Zudem enthält Dr. Hittich Blasen-Kraft Pro hochwertige Keime der Sojapflanze, die besonders reich an kraftvollen Isoflavon Daidzein (Phytoöstrogen) sind. Phytoöstrogene fördern einen gesunden Hormonhaushalt und erzielen so eine normale Blasenfunktion.

Echte Natur, echte Gesundheit, echte Garantie



100% risikofrei!

Obendrauf 1 Monat **Super Vitamin B12 GRATIS** bei Anruf!

✆ **0800-1 827 298**

Was Anwender sagen:



„Ich nehme schon lange **Blasen-Kraft Pro** und muss nachts weniger zur Toilette.“
– Günther Krahn, 29571 Rosche

„Ich musste alle 10 Minuten zur Toilette. Da fiel mir nach beschwerdevollen Wochen Dr. Hittichs **Blasen-Kraft Pro** in die Hände. Von da an ging es schnell bergauf, dass ich es kaum glauben konnte. Ich war richtig froh.“
– Petra Braun, 52066 Aachen

Dr. Hittich Blasen-Kraft Pro schenkt Ihnen jetzt natürliche Unterstützung für eine starke Blase und einen gesunden Harnfluss – dank der kraftvollen Kombination aus wasserlöslichem Kürbiskern-Extrakt und hochwertigem Sojakeim-Extrakt.

- ✔ **Gesunde, intakte, freie Harnwege**
- ✔ **Starke Blasenfunktion**
- ✔ **Bessere Lebensqualität**
- ✔ **Unbeschwerte Freude bei allen Unternehmungen**

Fast geschenkt Kennenlern-Coupon

☐ **JA!** Dr. Hittich! Ich will eine Monatspackung Blasen-Kraft Pro zum Kennenlernen für ~~€ 39,97~~ nur € 19,94 plus **1 Monatspackung GRATIS** Frei Haus! Keine Verpflichtungen. Kein Kleingedrucktes. Kein lästiges Zurückschicken!

FREI HAUS!

Meine Adresse:

Familienname: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

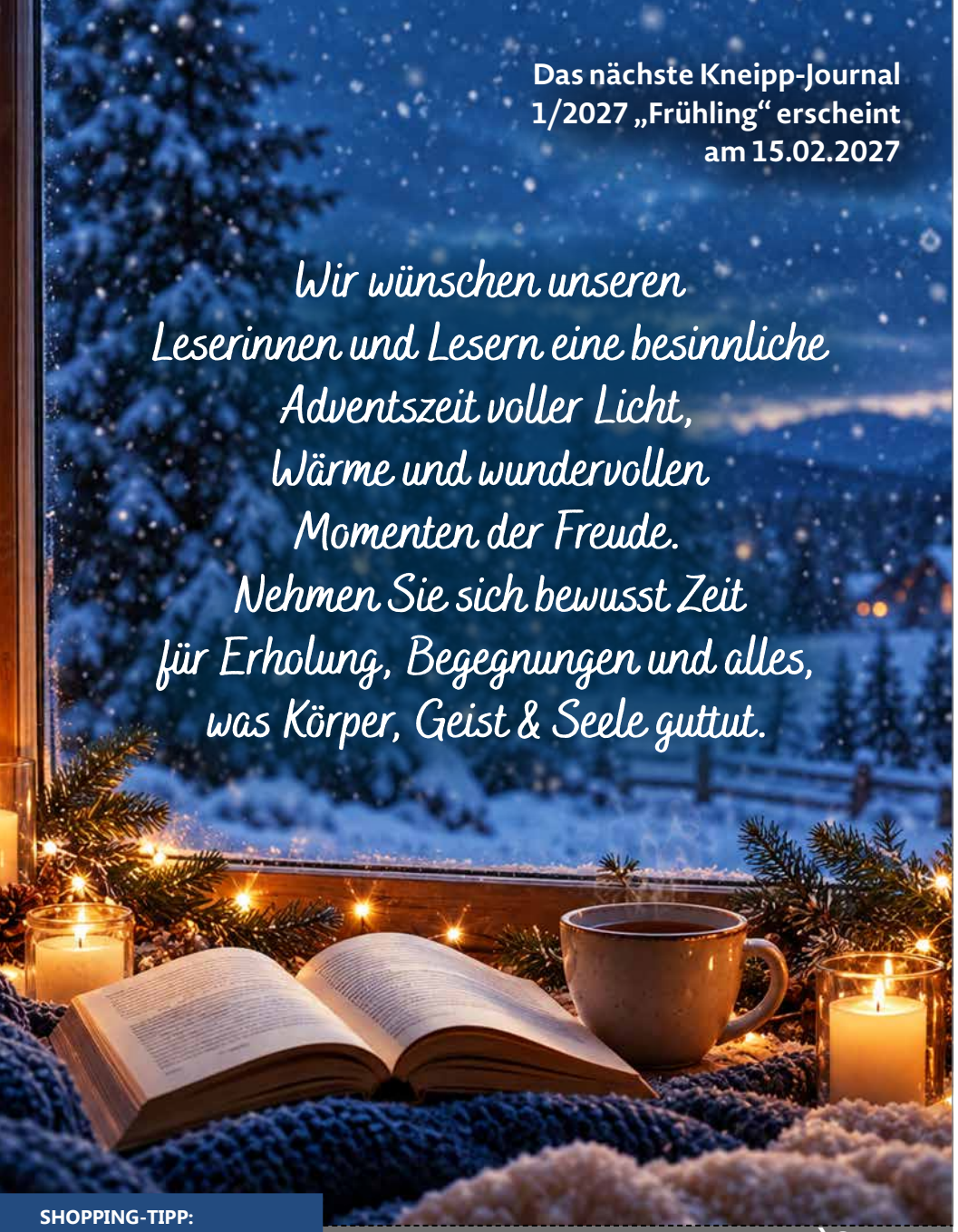
Einsenden an:
Dr. Hittich Gesundheits-Mittel, Postfach 40 02 34, 40242 Düsseldorf, Fax: 0800 - 3 103 236

Dr. Hittich

Aktionsnummer: N 63 A0 16 3M-7

© GP Health Products 2026. Alle Rechte vorbehalten. Dr. Hittich Gesundheits-Mittel, GP Health Products N.V., Roda JC Ring 39, NL-6460 HA Kerkrade bei Aachen. Weitere Informationen zu Dr. Hittich Mitteln können Sie jederzeit auf www.drhittich-inhalt.de einsehen, telefonisch (0800 - 1 827 728 gebührenfrei) oder schriftlich bei uns anfordern. Inhalte wurden teilweise mit KI generiert.

Pflichtangabe Datenschutzhinweis: Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung Ihrer Bestellung auf der gesetzlichen Grundlage von Art. 6 Abs. 1 f DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern. Weitere Informationen entnehmen Sie unserer Datenschutzerklärung, die Sie jederzeit auf https://www.drhittich.de/Datenschutz/ einsehen oder bei uns schriftlich anfordern können. Sie können der Verwendung Ihrer Daten gem. Art. 21 DSGVO jederzeit widersprechen. Bitte Mitteilung an Dr. Hittich, Abt. Datenschutz, Postfach 40 02 34, D-40242 Düsseldorf, oder per E-Mail an datenschutz@drhittich.de



SHOPPING-TIPP:
KNEIPP-KALENDER

Gesund und aktiv durchs Jahr!
Der Kneipp-Kalender 2027 begleitet Sie mit wertvollen Gesundheitstipps, praktischen Übungen, abwechslungsreichen Beiträgen, Rätseln und leckeren Rezeptideen durch alle vier Jahreszeiten. Auch das Kalendarium mit Mondphasen ist dabei. Bereits 1891 von Sebastian Kneipp ins Leben gerufen, erscheint das traditionsreiche Jahrbuch nun im 136. Jahrgang. 96 farbige Seiten voller Wissen, Inspiration und Unterhaltung!



1 x € 5,00

Kneipp VERLAG
Tel.: 0 82 47/30 02-50
E-Mail: shop@kneippverlag.de
shop.kneippverlag.de

Coupon zur Direktbestellung

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

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

Versandkosten 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 KJ04/2026

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
Postfach 1451, 86817 Bad Wörishofen
Tel. 0 82 47/ 30 02-50,
E-Mail: info@kneippverlag.de
Internet: shop.kneippverlag.de / 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.,
Thomas Hilzensauer, Jessica Nufer

Konzeption, Gestaltung und Satz: Jessica Nufer

Anzeigen: Christian Dannhart, Thomas Hilzensauer

Anzeigenverkauf
Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG
Ines Walter (Ltg.), Telefon: 0511 61 65 95-25
Irmgard Ditgens, 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
Die Zeitschrift Kneipp-Journal (vormals Kneipp-BLÄTTER) ist das offizielle Organ des Kneipp-Bundes e.V. Sie erscheint vierteljährlich 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: westermann DRUCK | pva,
Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

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: Kneipp-Verlag GmbH* **S. 3:** Ivo Mayr, **S. 06-09:** Kneipp-Verlag GmbH*, Kneipp-Bund e.V., **S. 12-15:** AdobeStock_Amir, Freepik.com, **S. 16-23:** AdobeStock_Сергей Чирков, Kneipp-Verlag GmbH*, Werner Ehlert, **S. 24-27:** Kneipp-Verlag GmbH*; Foto Marianne Koch: StagiaireMGIMO / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0 (Bildquelle und Lizenz-URL im Beitrag) Bildzuschnitt; **S. 28-33:** Kneipp-Verlag GmbH*, Pierre Gassendi: Robert Nanteuil (1658); Henry More: David Loggan (1679). National Gallery of Art, Washington; **S. 34-41:** Kneippbund e.V., Freepik.com, Kneipp-Verlag GmbH*, **S. 42-43:** Sonja Ittenbach, Kneippbund e.V., **S. 44-45:** Kneipp-Verlag GmbH*, **S. 46:** Kneipp-Verlag GmbH*

Hinweis: Einzelne Illustrationen und Bildmotive in diesem Heft wurden mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt und anschließend redaktionell ausgewählt, geprüft und gestaltet.

*Erstellt mit Adobe Firefly & Partnermodellen

ANZEIGE

Softshelljacke „5 Elemente“

Erhältlich mit grauen oder bunten Signets auf schwarzer Softshelljacke. Der ideale Allrounder für Freizeit und Bewegung im Freien. Das dehnfähige Material aus hochwertigem 3-Lagen-Laminat mit TRIACTIVE PRO ist wasser- und winddicht sowie atmungsaktiv. Ein weiches Microfleece-Futter sorgt für angenehmen Tragekomfort. Ausgestattet mit abnehmbarer Kapuze, verlängertem Rücken für optimalen Nierenschutz, Zwei-Wege-Frontreißverschluss mit Windschutzleiste und praktischen Taschen.
Größen: S bis XXL

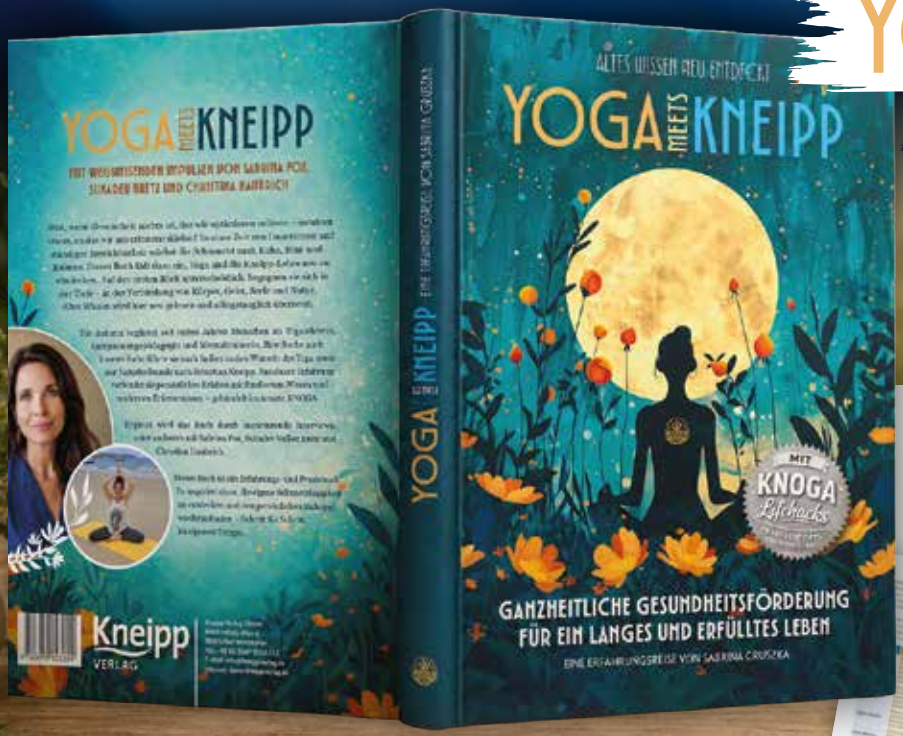
Artikel-Nr.: A33146.1 (bunt)
Artikel-Nr.: A33145.4 (grau)

je € 99,95



YOGA MEETS KNEIPP

AB DEZEMBER VERFÜGBAR





Zwei Gesundheitslehren, eine Philosophie: Körper, Geist & Seele

Was verbindet die jahrhundertealte Weisheit des Yoga mit der ganzheitlichen Gesundheitslehre Sebastian Kneipps? Mehr, als man vermuten würde! In „Yoga meets Kneipp“ zeigt Sabrina Gruszka, wie sich beide Lehren auf wunderbare Weise ergänzen. Inspirierende Einblicke, praktische Übungen und alltagstaugliche KNOGA-Lifehacks laden dazu ein, die eigene Gesundheit zu stärken und mehr Balance und Lebensfreude zu entdecken. Format Din A5, über 280 Seiten.

Artikel-Nr.: A33158

€ 29,95

SHOP.KNEIPPVERLAG.DE

Kneipp Shop
VERLAG

Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 50, E-Mail shop@kneippverlag.de oder im Internet shop.kneippverlag.de