

Mai / Juni 2024

Journal  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*



**ALLES IM FLUSS**

# INHALT

## ALLGEMEINES, INFORMATION & VERBAND

<b>Editorial</b>	3
<b>Inhalt</b>	4
<b>Verbandsnachrichten</b> Verbandsarbeit, Personalien, Nachrichten, Gesundheitspolitik, Programme	26
<b>Vorschau   Impressum   Bildnachweis</b>	34

## DAS AKTUELLE THEMA

<b>Hormone im Fluss: Gute Hormone – und wie wir sie nutzen können</b>	6
---	---

## SEBASTIAN KNEIPP HISTORISCH

<b>Geschichten, Geschichtliches &amp; Kurioses rund um Sebastian Kneipp</b> „Sebastian Kneipp verliert Hab und Gut“	12
---	----

## GESUNDHEIT, KÖRPER & GEIST

<b>Serie:</b> <b>Kneippen hilft bei... Verdauung</b>	14
<b>Prävention von Arthrose, Arthritis &amp; Osteoporose</b>	16

## ERNÄHRUNG

<b>Serie: Teil 2</b> <b>Vegetarische Ernährung – Kultur oder Natur</b>	22
<b>Rezepte:</b> <b>Brotaufstriche aus der Kneippschen Küche &amp; Kneippsches Getreidemüsli mit glasierten Apfeln und Früchten</b>	32



# 06

**Hormone im Fluss:  
Gute Hormone –  
und wie wir sie  
nutzen können**



**Rezepte 32**

**Prävention von Arthrose,  
Arthritis & Osteoporose**

# 16





Teil 2:  
Vegetarische Ernährung –  
Kultur oder Natur?

22



14 Kneippen hilft bei...  
Verdauung

# GUTE HORMONE – UND WIE WIR SIE NUTZEN KÖNNEN

**F**ür unser seelisches und körperliches Wohlbefinden spielt auch ein ausbalancierter Hormonhaushalt eine wesentliche Rolle. Gerät dieser aus dem Gleichgewicht – zum Beispiel durch Stress, durch zu wenig oder auch durch zu intensive Bewegung oder einseitige Ernährung – hat das weitreichende Konsequenzen: Müdigkeit, Leistungsschwäche, Verdauungsstörungen bis hin zu Gereiztheit und Depressionen können als Symptome einer solchen Dysregulation auftreten. Antwortet man dann mit Hormontherapien, bei denen künstliche Hormone zugeführt werden, ist das nicht selten mit erheblichen Risiken verbunden. Daher ist es einen Versuch wert, aktiv zu einem guten Hormonhaushalt beizutragen. Wir können unseren Körper nutzen, um unserer Psyche Gutes zu tun!

## OXYTOCIN – DAS HORMON FÜR EMPATHIE, STRESSRESISTENZ UND VERTRAUEN

Ein bis vor wenigen Jahren unterschätztes Hormon, welches nicht unwesentlich direkt und indirekt zu unserem psychischen Wohlbefinden beitragen kann, ist das häufig als „Bindungs- oder Kuschelhormon“ bezeichnete Oxytocin. Inzwischen konnte nachgewiesen werden, dass Oxytocin nicht nur als Hormon, sondern auch als Botenstoff für die Erregungsübertragung von einer Nervenzelle zu einer anderen Zelle fungiert. Die Bandbreite seiner Wirkung ist daher größer als ursprünglich angenommen. Oxytocin scheint demnach nicht nur Wehen und die Muttermilchabgabe zu stimulieren, sondern auch im Sinne der Prävention eine spannende Rolle zu spielen. Es werden mittlerweile in Studien Anti-Stress-ähnliche Effekte diskutiert: Auf der physiologischen Ebene sind dies zum Beispiel die Senkung von Blutdruck und Cortisolspiegel. Auf der psychischen Ebene spricht man von angstlösenden Effekten und positiven sozial-integrativen und stresskompensierenden Aspekten. In verschiedenen Testsituationen wurde placebokontrolliert untersucht, wie sich prosoziales Verhalten unter der intranasalen Gabe von Oxytocin entwickelt bzw. verändert:

- Oxytocin erhöht die soziale Risikobereitschaft (Vertrauen)
- Oxytocin verbessert das Einfühlungsvermögen (Empathie)
- Oxytocin mindert den Stress bei sozialen Herausforderungen

Sowohl die Auswirkungen auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene könnten dazu beitragen, dass Oxytocin auch mit schmerzreduzierenden Effekten in Verbindung gebracht wird. Im Besonderen ist Oxytocin aber vor allem als Bindungshormon bekannt: Die stillende Mutter produziert Oxytocin, was in ihr die Erfahrung von Verbundenheit, Wärme und Entspannung auslöst als Antagonisten von Stress und Hektik. Dies ist insofern hochinteressant, weil hier der Körperkontakt ein wesentlicher Trigger bzw. Auslöser ist und genau dieser spielt bei der folgenden Frage eine Rolle:

### WIE KANN MAN SEINEN EIGENEN OXYTOCIN-LEVEL BEEINFLUSSEN?

Den eigenen Oxytocin-Bestand zu erhöhen, ist tatsächlich ausgesprochen angenehm zu realisieren: durch soziale Unterstützung einerseits und sensitive Mechanismen und Stimulationen andererseits wie beispielsweise durch Berührungen und Wärme und möglicherweise auch über

# Hormone IM FLUSS



one



### CORTISOL – EIN WICHTIGES STRESSHORMON

Gerüche, Blickkontakt und bestimmte Arten von Licht. Diese Mechanismen pushen Oxytocin und erzeugen dadurch Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung, die Fähigkeit zu Mitgefühl und zu sozialen Interaktionen. Auch die Beschäftigung mit Tieren, wie zum Beispiel das Streicheln eines Hundes oder auch das Versorgen von Tieren provoziert beim Menschen eine erhöhte Oxytocinausschüttung. Das sich Kümmern, Streicheln und auch Spielen mit dem Tier löst eine wesentliche Bindungsreaktion aus. Darüber hinaus können diese sensitiven Erfahrungen in Verbindung mit einer erhöhten Oxytocinausschüttung dazu beitragen, dass sich der Mensch offener und vertrauensvoller in sozialen Interaktionen verhält und positive soziale Interaktionen wiederum sind ein wichtiger protektiver Faktor in unserem System „Gesundheit“. Inzwischen gibt es zahlreiche physiologische und neurobiologische Studien, die den positiven Effekt von Körperberührung belegen, so dass man zusammenfassend konstatieren kann: Körperliche Berührung führt über die Erhöhung des Oxytocin-Spiegels zur Senkung des Blutdrucks und der Pulsfrequenz, zur Erhöhung der Schmerzschwelle und unterstützt insgesamt die Ruhe, die Heilung und die soziale Verbundenheit.

Wenn wir heutzutage über unsere Gesundheit nachdenken, steht das Thema Stress im Mittelpunkt. Schlagworte wie Resilienz, Achtsamkeit und Entspannung begegnen uns in allen Medien. Dabei stellt sich oft gar nicht die Frage, ob Stress emotional, kognitiv oder gar physisch verursacht ist! Sind wir doch mal ehrlich: Stressen wir unseren Körper nicht allzu häufig durch zu lange Sitzphasen, eine hochkalorische und inhaltslose Ernährung und einseitige sensorische Überforderungen durch stundenlanges Starren in den Computer, das Handy und den Fernseher? In diesem Zusammenspiel von Umwelt, unserem Handeln und auch unseren Genen steht das Stresshormonsystem im Fokus des Interesses, welches in jeder Stresssituation und in Folge jedes Traumas aktiviert wird. Dass wir Stresssituationen sehr individuell unterschiedlich bewerten und wahrnehmen, kann, wie man zwischenzeitlich vermutet, auch mit der genorientierten Ausschüttung der Stresshormone zusammenhängen. Nichtsdestotrotz haben wir viele Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden, um unseren individuellen Stress zu steuern und zu regulieren. Denn ganz fatal wäre, wenn wir eine Dysbalance des Stresshormonhaushaltes zuließen, aus dem heraus sich

ein Dauerstresszustand etabliert. Die Konsequenz wäre weitreichend, weil sie in einen Teufelskreis mündet: Symptome wie Schlaf- und Essstörungen, Konzentrationsmangel, Motivations- und Antriebsverlust, Leistungsabfall, Unruhe, Ängste, Störungen des Immunsystems und Depressionen sind die Folge und vor allem dann die Grundlage für die Entwicklung weiterer psychischer und physischer Erkrankungen.

Ein weiteres zentrales Thema in Zusammenhang mit Stress, ist neueren Studien nach, die Schmerz- und Immunregulation und zwar in Verbindung mit dem Nerven- und Hormonsystem. Gerät dieses Zusammenspiel aus den Fugen, sind zunehmend auftretende Zivilisationskrankheiten wie das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS), Burnout-Syndrom (BOS), Posttraumatische Stress-Syndrom (PTSD), Chronische Schmerzerkrankungen wie z.B. Fibromyalgie-Syndrom und Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS) die Folge. Diese werden als neurogene Entzündungen unter dem Begriff der Chronischen Multi-system-Erkrankungen (CMI) zusammengefasst.

Unser Schmerz- und Immunsystem, unsere Psyche und die Stressregulation sind also ein eng verwobenes und fein aufeinander abgestimmtes Netzwerk, welchem wir nicht willkürlich ausgeliefert sind, sondern auf welches wir durchaus Einfluss nehmen können. Innerhalb des komplexen Zusammenspiels von Genen, Hormonen und Umwelt spielt das Hormon Cortisol eine große Rolle, denn es kann aufgrund seiner chemischen Zusammensetzung unsere Körperzellen durchdringen und hat Einfluss auf nahezu alle Organe und das zentrale Nervensystem. Spannend sind seine lebenswichtigen Aufgaben: Es nimmt Einfluss auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, organisiert die Bereitstellung von Kohlenhydraten (Blutzucker) und ist

in den Fett- und Proteinstoffwechsel involviert. Zusätzlich reduziert es Entzündungsprozesse und hilft bei der Kontrolle des Blutdrucks. Cortisol beeinflusst aber auch den Hippocampus, die Schaltstelle zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis und der zentrale Teil des limbischen, emotionalen Systems. Damit wirkt dieses Hormon auf unsere Aufmerksamkeit und Konzentration, aber auch auf unsere Affekte wie Wut, Angst, Freude und das Sexualverhalten. Unter Stress wird Cortisol vermehrt ausgeschüttet, um dem Körper so das Signal zu geben, dass etwas nicht in Ordnung ist und er gegebenenfalls reagieren muss. Neben dem psychischen Druck durch den Stress leidet dabei auch das Wohlbefinden im eigenen Körper. Cortisol ist natürlich nur ein Hormon von vielen, aber eben in Verbindung mit Stress ein sehr wichtiges. Wir brauchen also Cortisol, um auf psychische und physische Belastungen reagieren zu können. Bleibt der Cortisolspiegel durch anhaltenden Dauerstress aber auf hohem Niveau, hat das nachhaltig negative Konsequenzen für unsere physische, aber auch psychische Gesundheit, denn in zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Cortisol als Bindeglied zwischen Psyche und Soma fungiert. Wir selbst können viel dazu beitragen, den Cortisolspiegel im gesunden Bereich zu halten, vor allem, indem wir unsere Stresssymptome frühzeitig erkennen und über die Stressoren reflektieren.

### SEROTONIN PUFFERT STRESS

Ein sehr spannendes Hormon ist das Serotonin, weil es unter anderem den Ausgleich schaffen kann zum Cortisol und mögliche Konsequenzen eines zu hohen Cortisolspiegels abpuffert. Das Hormon Serotonin hat viele Aufgaben in unserem Körper. Es nimmt Einfluss auf unseren

Schlaf, unseren Appetit, das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt, das Schmerzempfinden und noch einiges mehr. Forscher der Ruhr-Universität Bochum haben 2020 zeigen können, dass der Botenstoff Serotonin sogar direkt in sensorische Informationsprozesse eingreift. Gibt es darin Fehlfunktionen, so dass verschiedene Informationskanäle aus dem Gleichgewicht geraten, wie beispielsweise bei Depressionen oder dem Krankheitsbild des Autismus, kann die Serotoninregulation eine wichtige Stellschraube sein. Bei einem Serotoninmangel könnten folgende Symptome zu beobachten sein:

- Heißhungerattacken auf Süßes und andere Kohlenhydrate
- Schlafstörungen (Serotonin regelt

den Schlaf-Wach-Rhythmus)

- Antriebslosigkeit
- Innere Unruhe und Angstzustände
- Erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Abwechselnd frieren und schwitzen oder beides gleichzeitig
- Längere depressive Episoden

Anhand der Symptome einer Depression und eines Serotoninmangels könnte man einen engen Wirkzusammenhang zwischen einem Serotoninmangel und auftretender Depressionen erkennen. Allerdings ist die Gabe von Antidepressiva, die auf der Basis von Serotonin-Wiederaufnahmehemmern wirken, regelmäßig mit einer Therapieversagerate von ca. 30% verbunden, so dass man deren Medikation beim Pathomechanismus der Depression heute kritisch sieht.

### ANZEIGE





ADOLF JUSTS  
**Luvos**  
HEILERDE

**Luvos**  
HEILERDE  
fein akut  
**Sodbrennen**

Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen

Pulver zum Einnehmen

Natürlich gegen  
**Sodbrennen**

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



Erfahren Sie wie Luvos® Heilerde hilft.

Adolf Justs Luvos® Heilerde fein akut Sodbrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen. 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.

## SEROTONINMANGEL – WARUM?

Ein festgestellter Serotoninmangel kann verschiedenste Ursachen haben: Forschungsergebnissen zufolge könnte auch eine genetische Veranlagung Erkrankungen mit depressiven Symptomen und affektive Störungen wie Angsterkrankungen begünstigen. Da aber etwa 20 % der Europäer eine entsprechende Genvariante haben und nicht jeder Träger einer solchen Genvariante entsprechende psychische Erkrankungen aufweist, müssen wohl weitere auslösende Faktoren hinzukommen wie zum Beispiel chronische Immunaktivierungen oder chronische Stressbelastungen. Und hier nun schließt sich der Kreis zwischen Stress, Cortisol und Serotonin: Denn einer der Hauptgründe für einen Serotoninmangel liegt nach jetzigen Erkenntnissen in der unzureichenden Biotransformation der Aminosäure L-Tryptophan (Vorstufe des Serotonins) in Serotonin. Und genau dieses Tryptophan steht dann nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung, wenn wir chronischen Stressbelastungen ausgesetzt sind, die bekannterweise häufig in psychischen Erkrankungen wie Burnouts oder Depressionen münden. Der Mechanismus, der dahintersteckt, wird noch diskutiert. Fazit ist, dass Stress zu endokrinen

Prozessen führt, die dafür sorgen, dass das Wohlfühlhormon Serotonin weniger zur Verfügung steht und depressive Symptome provoziert werden. Symptome dieser Art können möglicherweise auch durch Steigerung des Serotoninspiegels gelindert werden und tatsächlich wirken Antidepressiva auf der Basis von Serotonin-Wiederaufnahmehemmern. Aber es lohnt sich der Versuch, den Serotoninmangel zuerst einmal ohne Medikamentengabe zu regulieren, nämlich indem durch ein sanftes Ausdauertraining die Vorstufe des Tryptophans vermehrt gebildet wird und dann die Blut-Hirn-Schranke überschreiten kann, um zu Serotonin umgebaut zu werden, wenn vor dem Training fünf Stunden lang keine Nahrung zu sich genommen wird.

### TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Helfen Sie Ihren Hormonen positiv zu wirken! Neben dem Hormon Oxytocin können wir auch die Hormone Serotonin und Cortisol positiv beeinflussen und hohe Cortisolwerte in den Griff bekommen. Dazu dienen folgende Methoden:

#### 1. Stressmanagement:

Um einen zu hohen Cortisolspiegel zu senken, ist es wichtig Stressfaktoren zu erkennen und zu reduzieren.

Dazu dient ein Stresstagebuch. Um Veränderungen im Lebensstil und im Umgang mit Stress nachhaltig herbeizuführen, sind die Embodiment-Strategien hilfreich.

#### 2. Eine gute Schlafhygiene:

Damit sich der Körper regenerieren kann, ist guter Schlaf wichtig. Aufregung, schwere Mahlzeiten und blaues Licht von Smartphone und PC sollten Sie abends vermeiden und das Zimmer komplett abdunkeln. So wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das als „Gegenspieler“ von Cortisol fungiert. Auch ein angenehmer Spaziergang, ein wohltuendes Bad zusammen mit beruhigenden Düften vor dem Schlafengehen und eine ideale Schlafentemperatur von 16-19 Grad sind die besten Voraussetzungen für die Abwärtsregulierung von Cortisol.

#### 3. Bewegung und Entspannung:

Ein entscheidender Faktor für die Erhöhung des körpereigenen Serotonins und das Absenken des Cortisolspiegels ist ganz wesentlich ein moderates Ausdauertraining in Form von Spaziergängen, (Nordic)Walken oder Softjoggen. Durch sportliche Betätigung steigt der Cortisolspiegel zwar kurz an, sinkt aber am Abend wieder ab. So hilft Sport beim Einschlafen und senkt dauerhaft den Cortisolspiegel. Aber auch das Training der Körperwahrnehmung und des Embodiments lindert an den Cortisolspiegel gebundene Stresssymptome und verbessert die Lebensqualität. Entspannungsrituale in seinen Alltag einzubauen wie z.B. eine Atemübung oder eine progressive Muskelrelaxation, wäre eine zusätzliche Strategie, zwischendurch Luft zu holen und Ruhe zu finden. Gezielte Ruhephasen helfen ebenfalls den Cortisolspiegel zu senken.

#### 4. Ein gutes Darmklima (Microbiom):

Im Gehirn hat Serotonin eine schmerzhemmende, entspannende und stim-





mungsaufhellende Wirkung – gleichzeitig ist es Ausgangsstoff für das schlaffördernde Melatonin. Aber auch im Darm ist Serotonin wichtig: Es beeinflusst die Motilität, die Schleimsekretion und das Schmerzempfinden. Serotonin ist also in mehrfacher Hinsicht für unser Wohlbefinden wichtig. Auch die Wissenschaft beschäftigt sich intensiv mit dem Zusammenhang von psychischer Gesundheit und der Darmflora, denn diese steht in ständigem Austausch mit dem Gehirn. Sie nimmt Einfluss auf unser Gefühlszentrum und auch die Steuerung von Hormonen und steht in engem Zusammenhang mit unserer Interozeption und unserem Embodiment. Sie beeinflusst mit, wie Menschen fühlen, denken und handeln und hat Auswirkungen darauf, wie anfällig jemand für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Schizophrenie ist. Ganz wichtig: Stress provoziert den Darm und eine schlechte Darmflora (Microbiom) provoziert Stress! Sicher ist auch: Wir können unsere Darmgesundheit selbst beeinflussen, denn diese hängt von Faktoren wie Stress, Bewegung, Medikamenten und unserer Ernährung ab.

#### 5. Eine gute Ernährung:

Zucker löst genauso wie Koffein und Transfette (frittierte Lebensmittel) eine erhöhte Cortisolausschüttung aus. Dagegen können Omega-3-Öle wie Fischöl den Cortisolspiegel senken. Hilfreich sind auch stilles Wasser, dunkle Schokolade, frisches Obst, grüner Tee und probiotische Lebensmittel. Depressive Symptome können auch durch fehlende Hormone oder Ernährungsdefizite verursacht sein. Kann der Serotoninmangel beispielsweise nicht durch entsprechende Bewegung und dann durch die Gabe von Tryptophan kompensiert werden,

so sollte man prüfen, ob ein Folsäure-Mangel oder eine Unterversorgung mit Omega-3-Fettsäuren vorliegt. Ganz allgemein ist die Ernährung ein zentrales Stellrad für einen gesunden Darm und damit eine gesunde Psyche. Eine ausgeglichene, abwechslungsreiche Ernährung hilft dem Körper, gut zu funktionieren.

#### 6. Hobbys:

Geliebte Hobbies helfen im Hier und Jetzt zu sein und Gedankenketten zu durchbrechen. Werden sie regelmäßig angewandt, wie beispielsweise die Gartenarbeit und das Pflegen von Pflanzen oder das Malen in der freien Natur, können solche lieb gewonnenen Ablenkungen die Auswirkungen von Stress auf den Cortisolspiegel verringern.

### ZUSAMMENFASSUNG

Auch über hormonelle Prozesse lassen sich psychische Prozesse steuern. Wir können unsere natürliche, endogene Ausschüttung bestimmter wohltuender und schützender Hormone durch unser eigenes Verhalten mittels verschiedener Mechanismen anregen. Wäre beispielsweise ausreichend Serotonin in unserem Körper vorhanden, könnten Stresshormone wie das Cortisol besser gepuffert werden und wir wären weniger „stressanfällig“. Wir haben es in der Hand, denn wir können sowohl Tryptophan zur Bildung von Serotonin als auch Oxytocin aktiv beeinflussen. Und auch der Cortisolspiegel ist kontrollierbar: Durch stressreduzierende Maßnahmen, durch eine gezielte Ernährung und aktive Bewegung – alles ohne Medikamente aber effektiv für die psychische Gesundheit. Das sind Argumente, um selbst aktiv zu werden und im Fluss zu bleiben.

**Dr. Petra Mommert-Jauch**

### Wassertretbecken



### Fußreflexzonenbecken



### Armbecken



- ✓ Kneipp®-Becken für Erwachsene & Kinder
- ✓ Barrierefreie Arm- & Tretbecken
- ✓ Sonderlösungen nach Wunsch



Profitieren Sie von unserer Erfahrung in der Herstellung von Kneipp®-Becken, wir begleiten Sie gerne bei der Realisierung Ihres Projektes!

Hauptstraße 23  
91578 Leutershausen  
OT Wiedersbach

Tel. 09823-929 10  
info@jowa-betonwerk.de

# VORSCHAU

Ein Ausblick auf unsere Themen in Heft Juli/August 2024:



**„Kühlen Kopf  
bewahren“**

**Kühlen Kopf bewahren  
– Entspannungstechniken  
& Erfrischungen**



**Gut schlafen  
– Die besten Hilfen**



**Hanf & CBD**

## Buch-Tipp:

### Geschichten & Kurioses rund um Sebastian Kneipp

Was passierte in Wörishofen in jener Zeit, als Kneipp dort wirkte? Wie kam Kneipp zu seinem weißen Spitz und wie war seine Reise zum Papst?

Hochwertiges Hardcover,  
24,5 x 24,5 cm  
120 Seiten

Best.-Nr. A3277



**€ 29,95**

**Verlag  
Kneipp**  
aktiv & gesund

Tel.: 0 82 47/30 02-212

E-Mail: shop@kneippverlag.de

www.kneippgesund.de

## 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

KJ0506/2024

**Journal  
Kneipp**  
aktiv & gesund

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 6–8, 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 Nuffer

### Anzeigen

Thomas Hilzensauer, Christian Dannhart

### Anzeigenverkauf

Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG  
Ines Walter (Ltg.), Telefon: 0511 61 65 95-25  
Irmgard Ditzgens, 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 SCHÖDER, 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: AdobeStock\_Benjamin, S. 3: Ivo Mayr, S. 06-11: AdobeStock\_Vaaceslav/Dzmitry, Freepik.com, S. 12-13: Kneippbund, S. 14-15: AdobeStock\_SewcreamStudio, Kneippbund, S. 16-21: Freepik.com, S. 22-25: Freepik.com, S. 26-29: Kneippbund, Ingo Jensen, Freepik.com, S. 30-31: Wala, S. 32-33: Yves Hebing, S. 34: AdobeStock\_Blackday/Romolo Tavani, Freepik.com

## MEIN JAHR AUF DEM LAND IDEEN, REZEPTE & INSPIRATIONEN

Begleiten Sie Daniela Dettling bei ihrem „Jahr auf dem Land“ und lassen Sie sich inspirieren für ein ländliches Leben auf dem Bauernhof - im Einklang mit sich selbst, den Anderen und der Natur. Die österreichische Autorin und selbsternannte „Kräuterhexe“ nimmt Sie mit auf eine autobiographische Reise durch die Jahreszeiten. Erfinderische Ideen für einfache Bauanleitungen, kreative Rezeptideen mit Wildkräutern und viele weitere natürliche und nachhaltige Anregungen machen Lust auf ein Leben auf dem Land. Vom Hochbeet und Kräuterfeld, über selbstgemachte Kräuter-Trockengitter oder Räucherbündel bis hin zu ihrer Liebe zu Hühnern – in diesem Buch finden Sie jede Menge Ideen, Rezepte & Inspirationen.

**Produktinformationen:**

Hochwertiges Hardcover

Maße: ca. 17 x 22 cm

Seiten: 196 Seiten

Artikel-Nr.: A3280

€ 24,20

Blick ins Buch...



## SITZBADEWANNE

Pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne mit breitem umlaufenden Rand und entgrateter Beschnittkante, Materialstärke von etwa 3,5 mm.

**Produktinformationen:**

Material: Polypropylen, Farbe: Platin.

Maße: ca. 80 x 68 cm, Höhe 47 cm, Artikel-Nr.: A3278

€ 249,95



## „... wusste schon Sebastian Kneipp“ ZITATESAMMLUNG

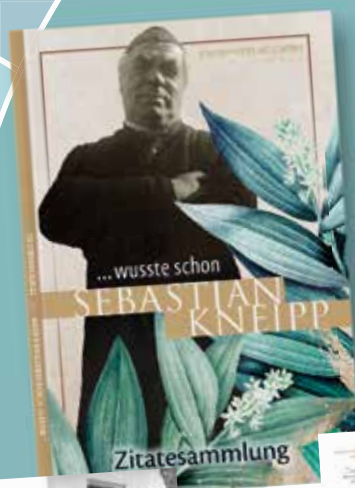
Sebastian Kneipp (1821-1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Ob arm oder reich, Kneipp machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Durch eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der behandelten Patienten konnte Kneipp ein immenses Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde gewinnen. Zitatesammlung mit über 375 Zitaten.

**Produktinformationen:**

Softcover mit Mattfolie

Maße: 12,5 x 19 cm, Seiten: 80 Seiten

Artikel-Nr.: A3281



Blick ins Buch...

€ 12,95

WWW.KNEIPPGESUND.DE

Verlag  
**Kneipp Shop**  
aktiv & gesund



Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212, E-Mail shop@kneippverlag.de oder im Internet www.kneippgesund.de