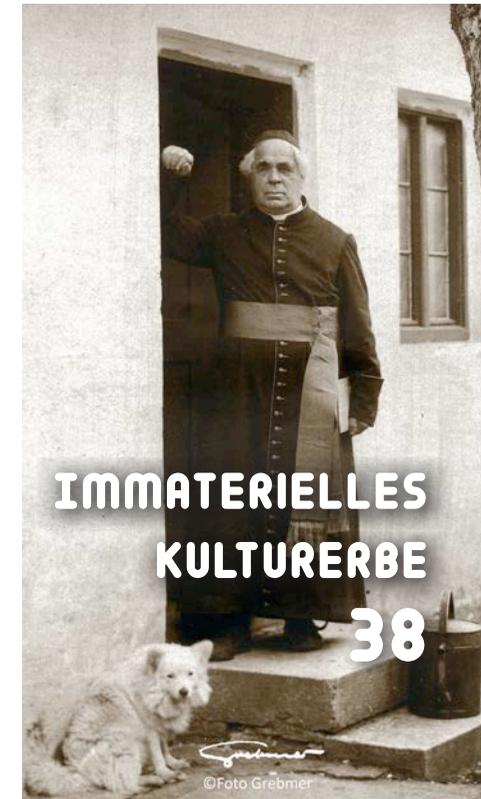


KNEIPP BÄDER BECK WETTERAU

Meine Vitalregion!



Der Natur vertrauen



Kneipp Bäder 3Eck Wetterau

- 02 Die Kneipp-Gesundheitsregion
- 03 Wiedersehen mit Sebastian K.

Die 3 Leuchttürme

- 06 Bad Vilbel
- 10 Bad Nauheim
- 14 Bad Salzhausen

Ab in die Natur

- 18 Butzbach
- Münzenberg
- Friedberg
- Karben
- 20 Karte Kneipp-Highlights
- 21 Mit dem Rad die Kneipp-Region erleben

Noch mehr Natur

- 22 Büdingen
- Echzell
- Gedern
- Glauburg
- Hirzenhain
- Ortenberg
- Ranstadt
- Reichelsheim
- Wölfersheim

- 24 Interview mit Christina Haubrich

INTERVIEW MIT CHRISTINA HAUBRICH:

„WIR HABEN DIE KONZEPTE“
24



Die 5 Elemente

- 26 **Wasser** | Erfrischend oder beruhigend
- 28 **Heilpflanzen** | Grüne Schatzkammer
- 30 **Bewegung** | Muskuläres Kaffeekränzchen
- 32 **Balance** | Das Glück liegt im richtigen Maß
- 34 **Ernährung** | Kneipp und Clean Eating

Themenwelt Wissen

- 36 Reichhaltig, gesund und bunt
- 37 Mit Kneipp durch den Sommer
- 38 Die Genussbotschafter
Der Bio-Einkaufsführer
Kneipp-Tipps für daheim
- 39 Weniger Fehlzeiten in der Kita
Immaterielles Kulturerbe

Impressum: Herausgeber: Wetteraukreis | Der Kreisausschuss | Fachbereich Regionalentwicklung und Umwelt | Europaplatz 161169 Friedberg | Tel.: +49 6031 83 01 | www.wetteraukreis.de | Kneipp® - Eingetragene Marke der Kneipp GmbH | www.kneippbaeder3eckwetterau.de | Konzept: Myriam Lenz, André und Friederike Haußmann | Text, Redaktion: Myriam Lenz | Design: Marketing Effekt GmbH

Bildrechte: Titel: Rolf Oeser; S. 2: Rolf Oeser, Dominik Bingle, David Vasicek, Gerti Kuhl, Ivo Mayr; S. 3: Hassia Mineralquellen GmbH, Dr. Lutz Ehnert (Privatbild), Gerti Kuhl, Foto Grebmer; S. 4: Kneipp-Bund; S. 5: Peter Kreft (Landrat Weckler); Alamy Stock Foto (Sebastian Kneipp); S. 6: Rolf Oeser; S. 8: Rolf Oeser; Hess. Heilbäderverband/Heiko Rhode; S. 9: Eugen Sommer, Rolf Oeser; S. 10: David Vasicek; S. 12: Sprudelhof Therme, André Haußmann; S. 13: Mareike Böhmer; Dr. Lutz Ehnert; S. 14: Dominik Bingle; S. 15: David Vasicek, Myriam Lenz; S. 16: Gerti Kuhl, André Haußmann; S. 18: Friederike Haußmann, Bärbel Ehnert; S. 19: Gerti Kuhl, Hassia Mineralquellen, GmbH; S. 20: Karte: Amt für Bodenmanagement, Büdingen; S. 21: Gerti Kuhl; S. 22: Elisabeth Hanauske, Myriam Lenz; S. 23: Thomas Wettig, Myriam Lenz; S. 24: Ivo Mayr; S. 26: Kneipp-Bund, Dr. Lutz Ehnert; S. 27: Kneipp-Bund, Gerti Kuhl; S. 28: Gerti Kuhl; S. 29: AdobeStock Angela Kohlschmitt, Pixabay; S. 30: Rolf Oeser, Dr. Markus Ehnert; S. 31: Sportjugend Hessen im Landessportbund Hessen e.V. Kai Peters; S. 32: Gerti Kuhl; S. 33: Rolf Oeser; S. 34: Gerti Kuhl; S. 35: Gerti Kuhl, AdobeStock Eskymaks; S. 36: Myriam Lenz; S. 37: Myriam Lenz; S. 38: Foto Grebmer; S. 39: Gerti Kuhl; S. 40: Rolf Oeser

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Wir übernehmen keine Verantwortung für den Inhalt von Seiten, die durch einen Link verbunden sind.
Druckauflage: 15.000 Exemplare | Mai 2025



Der Wetteraukreis ist Partner in der Destination





Die Kneipp-Gesundheitsregion

Mit dem „Kneipp Bäder 3Eck Wetterau“ wird die Landschaft um die Heilbäder Bad Nauheim, Bad Vilbel und Bad Salzhausen zu einer Quelle für das Wohlbefinden

Kneipp-Experte Dr. Lutz Ehnert aus Bad Nauheim hatte eine Vision: eine Gesundheitsregion nach Kneipp vor den Toren Frankfurts. Die drei traditionellen Kurorte Bad Nauheim, Bad Vilbel und Bad Salzhausen bilden die Eckpunkte des Kneipp Bäder 3Ecks Wetterau. Im Jahr 2020 wird die Idee Wirklichkeit. Mittlerweile hat sich die Region zu einem Kneipp-Hotspot entwickelt. Der Priester aus Bayerisch-Schwaben ist Kult. Geboren vor über 200 Jahren, übertrifft sein Wissen viele moderne Gesundheitskonzepte. Bereits vor mehr als 150 Jahren beschreibt er den ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper und Seele eine Einheit bilden. Seine Medizin findet sich in der Natur: Wasser aus Bächen oder Flüssen, heilende Kräuter von Wiesen, natürliche Lebensmittel, ein Spaziergang an der frischen Luft sowie ein Pauschen.

Der Wasserdoktor verordnet Wasseranwendungen, Kräutertees und Wickel. Energisch fordert er von seinen Patienten, die nach Wörishofen strömen, einen gesunden Lebensstil. An der Wir-

kung hat sich bis heute nichts geändert. Das Kneipp Bäder 3Eck entwickelt sich stetig weiter. Landrat Jan Weckler und die Kreisverwaltung treiben es voran, unterstützt von engagierten Akteurinnen und Akteuren sowie Ehrenamtlichen, die entschlossen hinter der Idee stehen.

Hydrotherapie voll im Trend

Die drei Heilbäder sind die Leuchttürme und strahlen weit über die Region hinaus. Sie bieten Rückzugsorte für Gäste, Gesundheitssuchende und Einheimische. Die Thermen in den jeweiligen Orten sind auf einem guten Weg. Die Kur wird modern interpretiert. Ganzheitliche, natürliche und persönliche Angebote sowie Wellness helfen vielen gestreßten Seelen, wieder in Balance zu kommen. Die Kneippschen Anwendungen legen sich wie ein Kraft spendender Mantel um deren Schultern.

„Die naturnahe Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt Hydrotherapie liegt voll im Trend“, betont Landrat Jan Weckler.

In der Wetterau wird die Infrastruktur gezielt erweitert. Neue Kneipp-Anlagen entstehen, etwa in Bad Vilbel, Bad Nauheim-Schwalheim, Bad Salzhausen oder Münzenberg. 16 Kräuterhochbeete sind im Schlosspark von Butzbach angelegt, der erste in Hessen zertifizierte Heilwald ist in Bad Nauheim eröffnet worden. Es gibt mehrere Venentreppen in der Region und fröhliche Kneipp-Ampelmännchen mit Gießkannen grüßen an Kreuzungen. Radfahrer folgen den Spuren Kneipps durch die Region. Weitere Rad- und Wanderwege sind in Planung. Ehrenamtliche sind ausgebildet, um wertvolles Wissen zu vermitteln. Bei großen Landesfesten erhält Kneipp eine adäquate Bühne. Das Kneipp Bäder 3Eck Wetterau wird mit viel Engagement belebt.

„Dieses Profil wird weiter geschärft“, kündigt Landrat Jan Weckler an. Interessierte können ihn und sein Team begleiten, wenn sie im Frühjahr beim Anwassern in eiskaltem Wasser die Saison eröffnen. Es braucht vielleicht ein klein wenig Überwindung. Doch dann strömt das Glück durch die Adern.



WIEDERSEHEN MIT SEBASTIAN K.

Jan Weckler: Willkommen in der Wetterau. Schön, Sie wiederzusehen, verehrter Herr Kneipp.

Sebastian K.: Das Vergnügen ist ganz auf meiner Seite. Die Reise von Wörishofen nach Hessen war lang und beschwerlich, doch meine Neugierde ist groß, was sich seit meinem letzten Besuch getan hat.

Jan Weckler: Das höre ich gerne. Ich bin mir sicher, Sie werden nicht enttäuscht sein.

Sebastian K.: Vor allem will ich sehen, was aus den großen Ankündigungen geworden ist. Konntet ihr die Unwissenden bekehren?

Jan Weckler: Bekehren ist Sache der Pfarrer. Wir wollen überzeugen, vor allem diejenigen, die so nah an ihrem Glück stehen und es nicht sehen.

Sebastian K.: Was meint Ihr damit?

Jan Weckler: Die Zeiten sind unruhiger geworden. Die Welt dreht sich schnell und manchem wird schwindelig dabei. Die Leute sehnen sich nach Ruhe. Sie wünschen sich ein erfülltes Leben, und entdecken dabei das Ursprüngliche. Wir nehmen sie an die Hand. Ihr wertvolles Wissen und unsere schöne Natur ergänzen sich vortrefflich.

Sebastian K.: Sehen Sie mich an, ich bin von stattlicher Natur, habe über 200 Lenz auf dem Buckel und mich trotzdem frischgehalten. Ich bin kein Schauspieler, der den einfachen Kern in

schillernde Farben und Glitzer taucht. Sicherlich sind die Menschen heute weise geworden und die Medizin erfolgreich.

Jan Weckler: Da gebe ich Ihnen recht. Wir haben heute die moderne Heilkunde, klinische Diagnostik, auch vor der Cholera fürchten wir uns hier nicht. Insbesondere in unseren drei Heilbädern wird die Gesundheit auf höchstem Niveau gefördert. Der Kreis schließt sich, wenn die Gesundheitssuchenden das kalte Wasser und die Kräuter schätzen, wenn sie auf ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und ihr Seelenheil achten. Die Menschen wollen vorbeugen. Da kommt Ihr Name ins Spiel.

Sebastian K.: Ich sagte schon immer: Kaum ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken, als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um den Erwerb und sicherer Existenz. Es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft.

Jan Weckler: Das sage ich mir auch jeden Tag. Lieber Herr Kneipp: Hier in der Wetterau lebt Ihr Erbe und an zahlreichen Stellen haben wir mehr Möglichkeiten eingerichtet, um zu kneippen – und finden immer mehr begeisterte Anhänger. Machen wir uns auf den Weg durch unser Wetterauer Kneipp Bäder 3Eck. Sie werden staunen.

Das Gespräch mit Landrat Jan Weckler ist natürlich fiktiv, die Aussagen – so finden wir – sind wahrscheinlich.



**HIER SPRUDELT
DAS LEBEN
#BAD VILBEL**

Immer dem Lachen nach. Wer durch den
Burgpark spaziert, muss nur lauschen,
um die neue Kneipp-Anlage zu finden

Großfamilientauglich: Kneippplaner stolzieren
durch den neuen Tretbereich in Bad Vilbel.

HIER SPRUDELT DAS LEBEN #BAD VILBEL

In der neuen Kneipp-Anlage im Burgpark treffen sich Menschen jeden Alters. Über 15 Meter schlängelt sich der beliebte Tretbereich durch das Grün. Mit hochgekrempelten Hosen schreiten die Gäste im Storchenschritt durch das kühle Wasser. Im letzten Drittel wird es richtig kalt. In den Waden kribbelt es, bevor eine angenehme Wärme den Körper durchströmt – das ist Kneipp. Für die Dreikäsehochs gibt es einen flachen Tretbereich und ein niedriges Armbecken. Nahe der Kneipp-Anlage windet sich ein langer Barfußpfad. Schritt für Schritt spürt man Mutter Erde unter den Füßen, 70.000 Nervenenden in den Fußsohlen feiern Kirmes. Wer regelmäßig barfuß wandelt oder Wasser tritt, wird nachts selig schlummern.

Bad Vilbel ist die Stadt der Quellen. 30 sprudeln aus der Tiefe des Gesteins. An vier Stellen kann man einen Schluck kosten: am Römerbrunnen, dem bekannten Hassiasprudel beim Kurhaus, am Brunnen



▲ **Groß und Klein:** Die Kneipp-Anlage liegt direkt am Niddaradweg. Auch viele Fahrradfahrer stoppen hier, um sich zu erfrischen.

zwischen Rathausbrücke und Parkstraße sowie im Quellenhof. Das Brunnen- und Bädernmuseum in der Altstadt dokumentiert die 450 Jahre alte Geschichte der Bad Vilbeler Mineralquellen und zeigt

*"IN BAD VILBEL SCHÄTZT MAN
SEBASTIAN KNEIPP UND DIE
HEILENDE KRAFT DES
WASSERS."*

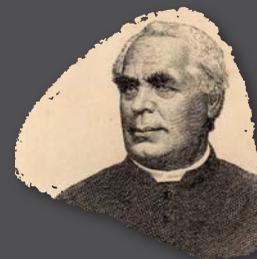
Sebastian Wysocki, Bürgermeister

die enge Bindung der Stadt zum Wasser. Seit 1948 darf sich Vilbel offiziell „Bad“ nennen. Am Übergang von Vogelsberg und Taunus, nahe Frankfurts Trubel, bietet die Stadt ideale Bedingungen, um tief durchzuatmen. Der Stadtwald, zahlreiche Wanderwege durch Auenlandschaften und Obstwiesen, Outdoor-Fitnessgeräte, Bewegungsparcours sowie die renaturierte Nidda laden zum Entspannen ein. Entlang des Flusses finden Familien viele Freizeitmöglichkeiten. Die Weichen sind gestellt: In absehbarer Zeit wird nördlich vom Stadtteil Massenheim eine Therme entstehen. Fahrradfahrer legen gerne ein Päckchen ein in der Nähe der imposanten Wasserburg, die als Bühne für die berühmten Festspiele dient.

Sebastian Kneipp ist in Bad Vilbel allgegenwärtig. In der Kernstadt und den drei Stadtteilen wachsen niedrige Zitronenthymian-Beete in sogenannten Duftbänken. Sich auf den kleinen Trieben auszuweichen, ist ausdrücklich erwünscht. Wenig später werden die Nasenflügel entzückt den ätherischen Duft aufnehmen. Es riecht so gut. „Das ist eine kleine Auszeit für Körper und Geist“, sagt Linda Pfeiffer vom dortigen Kneipp-Verein. Die Gemein-



▲ **Brunnentempel:** Die elegante Anlage in der Nähe des Kurhauses bietet die Möglichkeit, aus der Quelle zu kosten und sich zu erfrischen.



Bad Vilbel, Sommer 2025

LIEBER ALFRED,

mehrere Jahre sind vergangen, als ich die Wetterau kennenlernen durfte. Die Leute bringen mir Sympathie entgegen. Und so hab ich die Wanderstiefel erneut geschnürt. Mein erstes Ziel war dieses Mal Bad Vilbel. Rund um die schöne Burg war ein mächtiger Trubel. Alle schienen in Feierlaune. Wie gut, dass ich meine strapazierten Füße jetzt in ein wunderbares Tretbecken strecken konnte. Es war so erquickend, wie einst in der Donau. Nach dem Wassertreten bin ich ein wenig durch die Stadt geschlendert. Etwas müde lehnte ich mich an ein großes holzumrandetes Beet, schloss kurz die Augen. Ich musste eingenickt sein. Quer im Beet liegend, pikste mich ein kleiner Junge in die Rippen. Erschrocken schnellte ich hoch. „Riecht lecker, gelle?“ sagte der Wurm. Und tatsächlich bin ich in einer Wolke von Zitronenthymian aufgewacht. Ein Traumchen. Morgen geht die Reise weiter nach Bad Nauheim. Sei gespannt auf meine weiteren Berichte.



Es grüßt

*Dein Freund
SEBASTIAN*

**Alfred Baumgarten war Badesarzt in Wörishofen und Kneipps engster Mitarbeiter. Unter seinem Vorsitz wurde 1894 der Internationale Verband der Kneipp-Ärzte gegründet.*



▲ **Burgfestspiele:** Die Aufführungen sind jedes Jahr ein Publikumsmagnet. An die historischen Mauern grenzt der Burgpark an.

schaft hat einiges auf dem Programm. Zwei Venentreppen – eine am Gronauer Weg, eine weitere an der Berliner Straße – fördern durch gezielte Übungen die Durchblutung. Im Dorint Parkhotel Bad Vilbel gibt es am Frühstücksbuffet „Essbare Gesundheit nach Sebastian Kneipp“.

„In Bad Vilbel schätzt man Sebastian Kneipp und die heilende Kraft des Wassers“, wirbt Bürgermeister Sebastian Wysocki für einen Besuch in der Hestentags-Stadt 2025.



Tipp: Besuchen Sie das Kneipp-Areal im Burgpark in Bad Vilbel. Mit dem neuen Tretbereich, dem Armbecken und dem Barfußpfad ist es ein Besuch für alle Sinne.



▲ **Wasserspiele:** Die Bad Vilbeler haben sichtlich Spaß beim Kneippen im Burgpark. Die Vereinsgemeinschaft bietet zahlreiche Kurse für Interessierte an.

TRADITION UND INNOVATION #BAD NAUHEIM

Ein Spaziergang durch Bad Nauheim zeigt eine Melange
aus elegantem Jugendstil und der Moderne



Sichtachse: Es ist der Blick auf das größte geschlossene Jugendstilensemble Europas, dem historischen Sprudelhof Bad Nauheim, der die Gäste immer wieder fasziniert.

TRADITION UND INNOVATION #BAD NAUHEIM

Hier die Jugendstilgebäude mit verspielten Linien und reich verzierten Badehäusern im Sprudelhof, dort die Wissenschaft mit 14 Akut- und Rehakliniken und vor allem die neue Sprudelhof Therme. Sie haben eines gemein: Es sind Orte zum Krafttanken.

Nahe des Sprudelhofs begrüßt eine Büste von Sebastian Kneipp. Bad Nauheim ist das Mekka der Kneipp-Bewegung in Hessen. Aus der Gesundheitsstadt kommen zahlreiche Impulse, wenn es um die Gesundheitslehren des Wasserdoktors geht. Ärzte und Ärztinnen von nah und fern treffen sich hier jährlich, fachsimpeln über das wertvolle Erbe, feilen an weiteren Entwicklungen. Kein Wunder, dass das Heilbad für Herz- und Kreislauferkrankungen auch Kneipp-Kurort ist und das Prädikat Kneipp-Heilbad anstrebt. Mittlerweile gibt es eine Statue Kneipps des Künstlers Uwe Lüdecke am Gradierwerk I. Zu ihrer Enthüllung sagte Bürgermeister Klaus Kreß: »Kneipp ist



▲ **Gesund gespeist:** Aus der Löwenquelle kommt das wertvolle Heilwasser für das neue Tretbecken in Schwalheim.



▲ **Badehaus 2:** In der neu restaurierten Anlage findet der Gast alles, was er zum Erholen braucht, wie Saunen, Schwitzräume, Wellness und Kurmittelanwendungen.

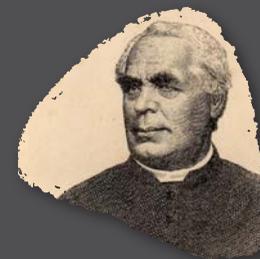
für Bad Nauheim identitätsstiftend.« Die Sole spielt nicht nur in der neuen Sprudelhof Therme eine tragende Rolle. In Bad Nauheim gibt es neun heilsame Quellen. In fünf mächtigen Gradierbauten rieselt das salzhaltige Wasser am Schwarzdorn herunter und lässt die mineralisierte Luft in die Atemwege ziehen. Wenn die Sonne im Sommer brennt, gibt es keine wohltuendere Erfrischung, als sich bei den mächtigen Holzbauten

„Kneipp ist für Bad Nauheim identitätsstiftend.“

Klaus Kreß, Bürgermeister

eine frische Meeresbrise abzuholen. Das Inhalatorium am Gradierbau I ist von Ende März bis Ende Oktober geöffnet. Drei Tretbereiche – am Gradierbau I, im Gesundheitsgarten oder in Schwalheim – bieten Möglichkeiten zum Wassertreten. Das neue Becken in Schwalheim wird – und das ist ein Alleinstellungsmerkmal – mit Heilwasser aus der Löwenquelle gespeist.

Wassertreten ist ein Teil der Kneippschen Hydrotherapie, die das Reiz-Reaktionsprinzip nutzt. Der Körper ist homöostatisch ausgerichtet, das heißt, er mag es harmonisch und achtet auf eine gleichbleibende Körperkerntemperatur. „Spüren die Sensoren unter der Haut kaltes Wasser, funktionieren sie wie ein Alarmsystem. Der Körper wird schnell aktiv, erhöht die Durchblutung, um die Temperaturunterschiede wieder auszugleichen“, erklärt Dr. Lutz Ehnert. Keiner könnte es besser erklären als er. Ehnert ist Internist, Kneipp-Arzt, Vorsitzender des größten Kneipp-Vereins in Hessen und des Landesverbands sowie Beiratsvorsitzender im Kneipp-Bund Deutschland. Er wirbt unermüdlich für das Naturheilverfahren. „Die Unverfälschtheit Kneipps ist die Antwort auf viele Zivilisationskrankheiten und die Möglichkeit, sich auf na-



Bad Nauheim, Sommer 2025

LIEBER ALFRED,

als ich mich auf den Weg von Bad Vilbel nach Bad Nauheim machte, entdeckte ich ein Schild, auf dem Kneipp-Route stand. Ein Mann auf einem Zweirad mit einem Kasten davor stoppte neben mir. „Hier geht’s in die Kneipp-Metropole“, sagte er und bot mir einen Platz an. Ich nahm das Angebot gerne an und war erstaunt, mit weich verborgenem Schwinghebelantrieb dieser Herr die Räder scheinbar mühelos fliegen ließ. Ein leises Surren begleitete uns. Hier in Bad Nauheim lässt es sich aushalten. Es dreht sich alles um die Gesundheit. Und wer hätte es gedacht: Meine Ratschläge werden befolgt. Sie nutzen das Wasser. Das ist gut so, denn kein Heilmittel kann es übertreffen. In der Schöpfung beginnt es mit dem unsichtbaren Luft- oder Dampfkügelchen, setzt sich fort in Tropfen und schließt ab mit dem den größten Teil der Erde erfüllenden Weltmeer. Während ich am Gradierwerk I saß und zufrieden sinnierte, entdeckte ich mein Ebenbild - bunt und aus Kunstharz. Auch ein paar Spaziergänger schauten mich verdutzt an. Ich hielt es für besser, meinen Rucksack zu nehmen und mich auf den Weg nach Bad Salzhausen zu machen.



Es grüßt
**DEIN FREUND
SEBASTIAN**



▲ **Träum schön:** Auch in einem Baum lässt es sich gut entspannen und baden. Diese Gelegenheit gibt es in Bad Nauheims zertifiziertem Heilwald.

türlichem Wege selbst zu schützen.“ Dabei hilft ein Gang durch den Gesundheitsgarten am Gradierbau II. Der Park ist ein Fest für die Sinne. Hier gibt es Heilpflanzen zum Kennenlernen, einen Barfußpfad, Obst und Beeren zum Naschen, Bewegungsmöglichkeiten vom Balancieren bis zum Fitnessparcours und ein Armbad aus Stein. Vor allem jede Menge Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen. Denn ohne Stressabbau kann der Körper nicht genesen. Das sagte Kneipp seinen Patienten schon vor 150 Jahren. Darauf baut der eigens zertifizierte Heilwald auf. Er ist auf 34 Hektar das Behandlungszimmer der Natur. Es gibt ergonomische Panoramaliegen, einen Fitnesspfad (Barfußpfad) mit verschiedenen Untergründen, ein Wald-



▲ **Drei Freunde:** Dr. Lutz Ehnert (l.), Kneipp aus Kunstharz und Fußball-Legende Stepanović.

badezimmer mit Baumstämmen als Ruheliegen, Hängematten und einer Badewanne aus Holz. Apropos Waldbaden: Die beruhigende Wirkung des „Shinrin Yoku“ ist wissenschaftlich erwiesen. Der Wald-Pfad bietet zwölf Stationen. Hier kann man die feuchte sauerstoffreiche Luft tanken, die Duftstoffe des Waldes, die Terpene, durch den Körper fließen lassen, den Blick schärfen, das Moos unter den Füßen spüren, die Baumkronen betrachten. Der Wald animiert leise und doch intensiv. Für alle, die nicht so gut zu Fuß sind: Es gibt 80 Sitzgelegenheiten für ein kurzes Päuschen.

Das neue Kurmittelhaus im schmucken Badehaus 2 bietet die Gelegenheit, neben Solewannenbädern auch Kneippsche Güsse, Kneippsche Arm- und Fußbäder sowie Massagen und manuelle Therapien zu genießen. Kliniken und der Kneipp-Verein vor Ort begrüßen Kurgäste und alle Interessierten mit weiterführenden und individuellen Programmen sowie Anwendungen. Probieren Sie es aus!



Tipp: Ein Spaziergang durch die weitläufigen Kuranlagen von Bad Nauheim wird zur Zeitreise zurück in die Jugendstil-Epoche.

A man and a woman are shown in profile, looking out from a wooden structure. The man is wearing a green polo shirt and glasses, and the woman is wearing a pink hoodie. They are standing on a wooden walkway or staircase, with their hands resting on the railing. The background is a blurred view of a forest or park.

PITTORESKE KLIMAOASE #BAD SALZHAUSEN

Eine mächtige Allee weist den Weg. Schrittgeschwindigkeit ist angesagt. Der Puls sinkt. Es ist, als ob sich hinter den Gästen eine Pforte schließt und sie die aufgeregte Welt hinter sich lassen



▲ **Schöne Aussichten:** Die Trinkkuranlage im Unteren Kurpark ist ein beliebter Treffpunkt. Im Oberen Kurpark kommen Kunstinteressierte auf ihre Kosten.

PITTORESKE KLIMAOASE #BAD SALZHAUSEN

Das kleinste Heilbad Hessens verspricht Natur pur. Der Niddaer Stadtteil ist eine wohltuende Klimaoase und wichtige Säule des Kneipp Bäder 3Ecks in der Wetterau.

„Kneipp orientierte sich an der Natur. Das bietet jedem einen Zugang zu diesem wertvollen Heilverfahren“, sagt Bürgermeister Thorsten Eberhard. Mit jedem Jahr werden



◀ **Verspielt:** Die Södergrundquelle vor der historischen Trinkkuranlage ist ein Hingucker.

werden die Angebote um Kneipp erweitert. Im Kurpark gibt es neben dem Naturtretbecken auch eine Venentreppe, in der Kernstadt begrüßt Kneipp als Ampelmännchen und in Ober-Widdersheim wurde der Kindergarten nach ihm zertifiziert.

Die Geschichte des pittoresken Kurorts beginnt mit dem Salz. Die Zeitreise in die Ära des weißen Goldes startet im Unteren Kurpark. Das Gradierwerk, die Brunnenhäuschen, die sechs heilsamen Quellen und

„KNEIPP ORIENTIERTE SICH AN DER NATUR. DAS BIETET JEDEM EINEN ZUGANG ZU DIESEM WERTVOLLEN HEILVERFAHREN.“

Bürgermeister Thorsten Eberhard

schließlich die Sole, die an verschiedenen Stellen genossen werden kann, sind ein Teil davon. Ein Schlückchen aus der Schwefelquelle gefällt? Oder lieber aus der Lithiumquelle? Die Salze tun der Seele gut, sofern sie regelmäßig eingenommen werden.

Im 52 ha großen Kurpark stehen während der Salzsiedezeit sieben Gradierwerke. Vom hölzernen Wasserrad gehen strategisch angebrachte Holzstämme zu dem neu sanierten Brunnenhaus. Die so genannte Stangenkunst überträgt in den Hochzeiten der Salzgewinnung die Kraft des Wasserrads in die Brunnenhäuschen, um die Sole an die Oberfläche zu pumpen. Das neue kleine Museum im Brunnenhaus II erzählt eindrucksvoll die Geschichten von früher. Doch Anfang des 19. Jahrhunderts lohnt sich die Salzgewinnung kaum noch. Es wird an einer neuen Ausrichtung gefeilt. Mit der Entdeckung der Heilkraft der sechs Solequellen setzt der Wissenschaftler Justus von Liebig aus Gießen 1860 einen Meilenstein.

Fortan wird Salzhausen zu einem Ort der Gesundheit und 1824 offiziell zum Kurort. 1826 entsteht das Kurhaus, das Herzstück des Ortes. 200 Jahre, in denen Tausende Kurgäste durch den herr-



Bad Salzhausen, Sommer 2025

LIEBER ALFRED,

heute bin ich in Bad Salzhausen angekommen. Der Weg war anstrengend. Nun ruhe ich hier im Gradierwerk, an dessen Eingang mich eine Dame namens Bella begrüßte. Eine adrette Person, allerdings recht schweigsam. Natürlich hatte ich gehofft, dass sie mir vielleicht zu einem erfrischenden Maß Bier verhelfen könnte. Denn im Kurzentrum ist's ruhig. Ins noble Kurhaus-Hotel wagte ich mich dann doch nicht. Auch wenn ich ein Monseigneur bin, seh' ich heute nicht unbedingt danach aus. Bevor ich mich auf den Weg ins Umland mache, teste ich noch schnell die neue Tretanlage.

Es grüßt

DEIN FREUND
SEBASTIAN



schaftlichen Kurpark flanieren. Man will sehen und gesehen werden. Die Trinkkuren sind Teil der Anwendungen. Die Mineralien wirken heute wie früher.

Wer auf Ganzheitlichkeit und die Heilkräfte der Natur setzt, wird unwillkürlich auf Sebastian Kneipp treffen. Ein Naturtretbereich entsteht 2022 im Unteren Kurpark, weitere Elemente sind in Planung. Eine Venentreppe ermutigt zum gezielten Muskeltraining, mehrere Waldliegen laden zum Müßiggang ein. Melodien, die von der Bühne der Trinkkuranla-



▲ **Kinder lieben Kneipp:** Im satten Grün werden Wasseranwendungen geschult.

ge klingen, lassen den Alltag vergessen. Im Schatten der Bäume oder auf den Liegen des rekonstruierten Gradierwerks im Unteren Kurpark lässt es sich aushalten. Hier ist ein Klima der Erholung. Während im Gradierwerk früher die Sole konzentriert und gesäubert wurde, wirken die am Schwarzdorn sanft und verspielt herunterrieselnden Wassertropfen heute wie ein großes Außeninhalatorium. In dem Salzwasser sind wertvolle Mineralien enthalten. Die mit zweiprozentiger Sole angereicherte Luft zieht tief in die oberen und unteren Atemwege ein und sorgt dafür, dass die Schleimhäute besser durch-



▲ **Im Fluss:** Hinter dem Wasserrad ist der neue Naturtretbereich zum Kneippen.

blutet werden. Der Weg zwischen den Alveolen und der Außenwelt wird freier und Entzündungen können gehemmt werden. Das Inhalieren weist den Krankmachern, ob Erregern, Schadstoffen oder Allergenen, die Tür. Wie wohltuend, wenn man einfach mal wieder gut durchatmen kann.

Und welch ein Genuss ist es erst, wenn bei über 30 Grad Außentemperatur das Gradierwerk einen angenehm kühlen Aufenthaltsort bietet. Man sinkt auf eine der Bänke, schließt die Augen, schnuppert die kühle salzige Brise und ist sich sicher: Es könnte auch die Ostsee sein. „Oh, wenn die arme gequälte, sieche Menschheit doch einmal zur Einsicht kommen wollte, dass nur in der Rückkehr zur Natur eine Rettung und Wendung zum Besseren möglich sei!“, hatte Kneipp während eines Vortrages 1895 gesagt. Hier in Bad Salzhausen ist die Gelegenheit dazu.



Tipp: Im Brunnenhaus II finden Gäste wertvolle Informationen über die Salzsiedezeit. Dort erfahren sie auch die Hintergründe zur Stangenkunst.



▲ **Kräutervielfalt:** 16 Hochbeete im Butzbacher Schlosspark zeigen die große Bandbreite an Kräutern. Die Erklärungen gibt es dazu.

AB IN DIE NATUR #BUTZBACH #MÜNZENBERG #FRIEDBERG #KARBEN

Das Besucher des Butzbacher Schlossparks auf 16 Hochbeete treffen, ist kein Zufall. Wer Wissenswertes über Kräuter lernen und sie kosten möchte, ist hier genau richtig. Die Weidig-Stadt hat sich in den vergangenen Jahren als Kneipp-Dependance etabliert und arbeitet eng mit

Bad Nauheim zusammen. Blutdruckprobleme? In den regelmäßigen Vorträgen gibt es Rat. Fragen zum Fasten? Hier werden sie beantwortet. Neugierig auf die Wirkungen von Weißdorn oder Rotem Sonnenhut? In Butzbach gibt es regelmäßig Hilfestellungen, um das Immunsystem zu stärken

und die Heilkräfte des eigenen Körpers zu unterstützen. Acht Points of Kneipp, kurz POK, sind entstanden. Es sind miteinander verbundene Kraftorte. Dazu gehört auch die Möglichkeit zur Erfrischung in dem kleinen, aber feinen Freibad in Maibach.

Einen Steinwurf von Butzbach entfernt, oder etwa 25 Minuten mit dem Drahtesel geradelt, ist die Weehd in Münzenberg Ober-Hörgern. Einst befand sich hier eine öffentliche Wasserstelle, wo Vieh getränkt oder Wagenräder gewässert wurden. Heute trifft man sich hier gerne für ein kleines Schwätzchen und nutzt die Gelegenheit zum Kneippen.



◀ **Weehd:** Die einstige Viehtränke in Münzenberg Ober-Hörgern ist umgestaltet und nun eine der außergewöhnlichsten Kneipp-Anlagen.



Wetterau, Sommer 2025

LIEBER ALFRED,

meine Tour nähert sich dem Ende, die Sohlen meiner Wanderschuhe sind abgewetzt, nachdem ich so viele Winkel der Wetterau durchsteift habe. Nun riet man mir, auf jeden Fall noch auf den Glauberg zu wandern. Sie sind hier reich beschenkt mit der Historie, der Natur, dem Wasser und der Kultur. Natürlich werde ich noch im Kloster Konradsdorf vorbeischaun, um dort die wunderbaren Eindrücke aus der Wetterau in Ruhe zu verarbeiten.

Die Leute hier sind gar fein. Überall, wo ich hinkam, wurde ich äußerst freundlich begrüßt und bewirtet. Ich trank Äpfelwoi und durfte einen delikaten Käse kosten.

Er schwamm in Zwiebeln und Essig. Was soll ich sagen: Kurz darauf wurde es musikalisch, mein Lieber. In meiner Leibesmitte wütete ein Vulkan, mit dessen Rauch und Winde ich die zahlreichen Mühlen, die hier rumstehen, zum Rasen bringen könnte. Wie gut, dass es bald wieder Semmelknödel gibt. Doch bin ich tief beeindruckt. Hier in der Wetterau ist vieles in meinem Sinne entstanden und noch einiges im Werden. Wir müssen den Eilenden und Kranken zur Seite stehen. Und das machen sie hier. Ich sage ja immer: Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu. Lieber Alfred, wir sehen uns in wenigen Tagen wieder. Es grüßt

*Dein Freund
SEBASTIAN*



▲ **Muskelspiele:** An der Calisthenics-Anlage in Friedberg gibt es sonntags ein offenes Training.

Immer sonntags trifft sich eine Gruppe an der Calisthenics-Anlage an der Seewiese in Friedberg. Der Begriff Calisthenic steht für „schöne Kraft“. Bei dem offenen Training ab 11 Uhr werden „Basics“ wie Squats, Push-ups, Pull-ups und Core-exercises in unterschiedlichen, abwechslungsreichen Formen geübt. Neulinge sind willkommen.

In Karben erwartet den Gast der Rapp's Natur-Erlebnis-Garten. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt der Rapp's Kelterei und der Stadt Karben und ein tolles Ausflugsziel für die ganze Familie.

Interessierte finden hier Streuobstwiesen und Wissenswertes zu alten Apfelsorten, einen Apotheker-Garten und ein Kräuterbeet. Im Bienenhotel summt es fleißig und ein großer Barfußpfad verspricht Erdung und Sinnesreize.



▲ **Obsternte:** Im Rapp's Natur-Erlebnis-Garten in Karben dreht sich alles um Äpfel und Birnen.



Der „Ditzels Rosenapfel“ ist eine typische alte Apfelsorte der Wetterau. Sie steht auf der Roten Liste der gefährdeten einheimischen Nutzpflanzen in Deutschland. Die Sorte duftet einzigartig, das Fruchtfleisch ist oft rosarot oder auch zitronengelb gefärbt. Es schmeckt leicht säuerlich und ist daher sehr beliebt, um Saft- und Apfelwein zu kelteren.

KNEIPP IN DER WETTERAU

Die Karte bietet Ihnen eine Übersicht der Kneipp-Highlights in der Wetterau. Weiterführende Informationen unter: www.kneippbaeder3eckwetterau.de



- Bad Vilbel – Bad Nauheim (32,1 km)
- Bad Nauheim – Bad Salzhausen (32,4 km)
- Bad Salzhausen – Bad Vilbel (50,3 km)



MIT DEM RAD DIE KNEIPP-REGION ERLEBEN

Die drei Heilbäder Bad Nauheim, Bad Salzhausen und Bad Vilbel bilden das Kneipp Bäder 3Eck Wetterau. Auf 115 Kilometern Länge verbindet eine neue attraktive Radroute die drei Leuchttürme. Entlang dieser Strecke laden zahlreiche Kneipp-Highlights ein, die wohltuende Wirkung der Natur zu genießen. Trinkbrunnen, Tretbecken, Kräutergärten, Duftbänke, Barfußpfade, ein Naturerlebnisgarten oder Möglichkeiten zum Inhalieren und Entschleunigen säumen den Weg.

Die Kneipp-Radrouten lässt sich bequem in drei Etappen auf vorhandenen Radwegen fahren. Alle drei Bäder haben einen Bahnhof, sodass man sich gezielt einen Abschnitt vornehmen und die Gelegenheit für einen Städtetrip oder einen Spaziergang durch einen der weitläufigen Parks nutzen kann. Die Höhenunterschiede sind insgesamt moderat, sind auch ohne E-Bike zu meistern. Die Strecke zwischen Bad Salzhausen und Bad Vilbel ist mit etwa 50 Kilometern die längste, doch man ist in guter Begleitung: Die Nidda fließt parallel zum Radweg und es geht stets flussabwärts.

Die Wetterauer Kneipp-Radrouten ist im Radwegenetz des Wetteraukreises mit dem orangenen Logo markiert und kennzeichnet die überregionale Verbindung zwischen den Badeorten.



Wie wäre es mit einem Kurzurlaub rund um die einzelnen Etappen? Radeln durch die Wetterau: ein idealer Ausflug für ein Wochenende. Ideen und Anregungen erhalten Sie unter tourismus.wetterau.de.

Wenn Sie allerdings direkt an die einzelnen Erlebnispunkte herangeführt werden möchten, ist die digital geführte Variante auf der beliebten Outdoor-App Komoot zu empfehlen. Sie unterscheidet sich leicht von der ausgeschilderten Route.

Wer lieber eine Karte in den Händen hält, der greift zum separaten Falblatt mit ausklappbarer Karte – Inhalte, Streckenverlauf, Höhenprofile und QR-Codes inklusive. Download: www.kneippbaeder3eckwetterau.de



Komoot:
kneippbaeder3eckwetterau

- ERNÄHRUNG**
- Trinkkuranlagen und Trinkbrunnen**
- 01 Bad Nauheim | Trinkkuranlage, 5 Trinkbrunnen
 - 02 Bad Salzhausen | Trinkkurhalle, 4 Trinkbrunnen
 - 03 Bad Vilbel | 4 Trinkbrunnen

- HEILPFLANZEN**
- Kräutergärten**
- 01 Bad Nauheim | Kräutergarten im Gesundheitsgarten
 - 02 Bad Salzhausen | Salzpflanzen
 - 03 Ortenberg | Kräutergarten am NABU Haus an den Salzwiesen
 - 04 Karben | Heilpflanzen im Rapp's Natur-Erlebnis-Garten
 - 05 Butzbach | Hochbeete mit Heilpflanzen in 8 Ortsteilen mit Audio-Guide
 - 06 Butzbach | 16 Hochbeete im Schlosspark
 - 07 Büdingen | Kräutergarten am Seemenbach, unterhalb Freibad
 - 08 Büdingen | Grete Flach Garten, an der Marienkirche

- BALANCE**
- Durchatmen**
- 01 Bad Nauheim | 5 Gradierbauten
 - 02 Bad Nauheim | Inhalatorium am Gradierbau
 - 03 Bad Salzhausen | Gradierwerk im Unteren Kurpark
- Waldbaden/Waldtherapie**
- 04 Bad Nauheim | Zertifizierter Heilwald

- BEWEGUNG**
- Kur- und Bewegungsparks**
- 01 Bad Nauheim | Historischer Kurpark im Stile eines englischen Landschaftsparks (Heinrich Siesmayer)
 - 02 Bad Nauheim | Fitness-Parcours im Südpark und im Gesundheitsgarten
 - 03 Bad Salzhausen | Historischer Kurpark
 - 04 Bad Vilbel | Kurpark mit Fitnessgeräten
 - 05 Friedberg | Calisthenics-Anlage Seewiese
 - 06 Wölfersheim | Calisthenics-Anlage am See
 - 07 Büdingen | Outdoor-Geräte Emil-Diemer-Anlage
- Barfußpfade**
- 08 Bad Nauheim | Gradierbau II, Barfußpfad
 - 09 Bad Nauheim | Heilwald, Feetnesspfad
 - 10 Butzbach | Barfußpfad im Stadtwald
 - 11 Büdingen | Barfußpfad Emil-Diemer-Anlage
 - 12 Büdingen | Barfußpfad im TraumWald (Wildpark)
 - 13 Karben | Barfußpfad im Rapp's Natur-Erlebnis-Garten
 - 14 Bad Vilbel | Barfußpfad im Burgpark
 - 15 Rosbach v.d.H. | Barfußpfad in Ober-Rosbach

- WASSER**
- Wassertret- und Armbecken**
- 01 Bad Nauheim | Gesundheitsgarten am Gradierbau II
 - 02 Bad Nauheim | am Gradierbau I
 - 03 Bad Nauheim | Tretbecken in Schwalheim
 - 04 Büdingen | Naturbecken Leohütte
 - 05 Büdingen | Naturbecken unterhalb des Freibads
 - 06 Ortenberg | Wassertretanlage mit Armbecken in Lißberg
 - 07 Bad Salzhausen | Naturtretbecken im Unteren Kurpark
 - 08 Ranstadt | Wassertretanlage am Niddaradweg
 - 09 Nidda Ober-Lais | Wassertretanlage
 - 10 Butzbach | Armbecken am Freibad Maibach
 - 11 Bad Vilbel | Tretbecken und Armbecken im Burgpark
 - 12 Münzenberg | Tretbecken Weehd, Ober-Hörgern
- Thermen**
- 13 Bad Nauheim | Sprudelhof Therme
 - 14 Bad Vilbel (in Planung)
- Naturschwimmbäder**
- 15 Friedberg | Quellwasserschwimmbad Ockstadt
 - 16 Gedern | Gederner See
 - 17 Hirzenhain | Naturschwimmbad
- Solewannenbäder**
- 18 Bad Nauheim | Im Badehaus 4, Sprudelhof



▲ **Body Balance:** Regelmäßig bietet der BÜdinger Verein Kurse im Kneipp-Garten an. Manchmal schließt sich ein Picknick an.



▲ **Detailverliebt:** Die kleine, aber sehr liebevoll angelegte Kneipp-Anlage in Ranstadt liegt direkt am Niddaradweg und ist eine Rast wert.

NOCH MEHR NATUR

#BÜDINGEN #ECHZELL #GEDERN #GLAUBURG #HIRZENHAIN
#ORTENBERG #RANSTADT #REICHELHEIM #WÖLFERSHEIM

Am Rand des Vogelsbergs und Spesarts liegt Büdingen. Zwei natürliche Kneipp-Anlagen laden Wanderer und Touristen ein. Die eine liegt am Kälberbach nahe der Leohütte. Familien lieben diesen Ort, da der Weg dorthin am Wildpark vorbeiführt. An einer Wiese mit Naturbühne gelegen, können sie ihre Picknickdecken ausbreiten. Wenige Meter hinter der Naturbühne befindet sich ein langer Barfußpfad.

Die zweite Anlage, der Kneipp-Garten unterhalb des Schwimmbads, ist eine der nachhaltigsten der Region. Hier darf man im Flussbett des Seemenbachs wie ein Storch spazieren. An jedem ersten Samstag der Sommermonate zeigen die Mitglieder des Vereins, auf was beim Kneippen geachtet werden sollte und erklären, wie das Wasser wirkt. Das Arm-

becken ist wassersparend an eine Zisterne angeschlossen. Zahlreiche Gäste, die am nahegelegenen Wohnmobilstellplatz



campieren, genießen die Rast in der Waldliege und studieren die Kräuter im Beet.

Ein weiteres Kräuterbeet, direkt an der Marienkirche, ist der „Weisen Frau von Büdingen“, Grete Flach, gewidmet. Hätten sich einst die Wege der berühmten Kräuterfrau und Sebastian Kneipps gekreuzt, wäre Büdingen, das tatsächlich einmal Kurstadt werden wollte, vermutlich das Mekka der Heilkunde geworden. Beide Persönlichkeiten werden in der ehemaligen Kreisstadt sehr geschätzt. Sogar zwei nach Kneipp zertifizierte Kindergärten gibt es in Büdingen.

◀ **Prominenz:** Landrat Jan Weckler (vorne) und Landtagsabgeordneter Patrick Appel waten durchs kühle Nass im BÜdinger Kneipp-Garten.

Radelt man von Büdingen aus in Richtung Ortenberg, hat man zwei verlockende Optionen. Nordöstlich abgebogen, erreicht man die direkt am Vulkanradweg gelegene Kneipp-Anlage in Lißberg. Wer noch weiterzieht, wird belohnt. Während in Bad Nauheim eher die wohltemperierte Therme verwöhnt, kommt in Hirzenhain der Kreislauf auf Touren. Hier befindet sich das wohl schönste Naturschwimmbad im Wetteraukreis. Weiter geht die Fahrt in Richtung Vogelsberg. Der Gederner See ist schon längst kein Geheimtipp mehr. Für Familien mit Kindern ist er ein Eldorado mit seinen Bewegungsangeboten im und am See.

Wählt man anstatt des Vulkanradweges den Niddaradweg, gelangt man zur liebevoll gestalteten Kneipp-Anlage in Ranstadt, die von einem schönen Kräuterbeet und Barfußpfad umgeben ist. Wer Glück hat, bekommt an der Hütte sogar ein erfri-

▶ **Ökologisch gestaltet:** Das Naturschwimmbad in Hirzenhain bietet ein besonders erfrischendes Badevergnügen.

schendes Getränk. In der Nachbarkommune Glauburg entsteht im Ortsteil Glauburg nahe der Anglerhütte ebenfalls ein Naturtretbereich in der Nidder.

Inmitten der Wetterau bieten die Kommunen Reichelsheim, Echzell und Wölfersheim Erholungsmöglichkeiten für Familien an den Seen. Das Wasser ist ein wertvoller Schatz der Wetterau.



i

Tipp: Das Areal am Gederner See bietet Familien eine Vielfalt an Möglichkeiten zur Urlaubs- und Freizeitgestaltung. Auf dem Gelände kann mit Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil gecamppt werden. Es gibt Mobilhomes und drei Woodlodes. Badegäste finden gemütliche Liegewiesen vor.

„WIR HABEN DIE KONZEPTE“

Geht es um Prävention, liefert Kneipp die Inhalte.

Das betont Christina Haubrich, Präsidentin des Kneipp-Bundes, in einem Interview. Sie ist überzeugt: Kneipp kann das Gesundheitssystem entlasten

Christina Haubrich: Mit viel Elan hebt sie die Bedeutung Kneipps für die Gesundheit in der Öffentlichkeit hervor.



Sie sind seit 2021 Präsidentin des Kneipp-Bundes. Was verbindet Sie mit Sebastian Kneipp?

Ich wohne zwischen Augsburg und München, nur eine Dreiviertelstunde von Bad Wörishofen entfernt. In unserer Gegend ist Kneipp allgegenwärtig und er war schon immer ein Bestandteil meines Lebens.

Sie haben zahlreiche Interviews unter dem Titel „Der Kneipp-Bund trifft ...“ mit Prominenten geführt. An welches Gespräch erinnern Sie sich besonders?

Wir hatten wirklich hervorragende Gesprächspartnerinnen und -partner. Darunter war auch Dr. Anne Fleck, die vielen als „Doc Fleck“ aus dem Fernsehen bekannt ist. Sie ist Expertin für Ernährungsmedizin und hat einen großen Bezug zu Kneipp. Sein Wissen sieht sie als universell, zeitlos und effektiv an. Sie warb ausdrücklich dafür, dass wir uns von dem heutigen reinen Symptomdenken und dem Verwalten von Krankheiten abwenden sollten. Ihr Ziel ist es, ebenso wie es das von Sebastian Kneipp war, den Menschen nahezu legen, dass sie selbst etwas für ihre Gesundheit tun können.

Apropos gesundes Essen - welche ist für Sie die wichtigste Kneippsche Empfehlung?

Es gibt heute zahlreiche, recht unterschiedliche Ernährungsstile und es ist ein sehr komplexes Thema. Doch ich denke, dass Kneipps Appell, auf naturbelassene Nahrungsmittel zu achten, elementar ist. Dass Kräuter dabei eine zentrale Rolle spielen, halte ich ebenfalls für sehr wichtig.

Sie hatten unter anderem Ski-Legende Markus Wasmeier zu Gast. Welche Verbindung hat er zu Sebastian Kneipp?

Es gibt viele Parallelen. Beide sind sehr naturverbunden und bodenständig. Wasmeier sagte: „Das Bewegen in der freien Natur ist etwas fürs Herz, und das Barfußgehen bedeutet für mich Freiheit.“ Sebastian Kneipp hatte sich auch immer wieder für das Barfußgehen ausgesprochen. Für Markus Wasmeier sind das Landleben und die Heimat wichtig. Zur Heimat zählen für ihn Glück, Familie, Kultur und natürlich sein Sport. Das ist sozusagen seine persönliche Lebensordnung. Er hält es

für einen großen Fehler, dass an Schulen immer weniger Sport und kreative Aktivitäten gefördert werden. Mit diesen Gästen, die sich allesamt für Kneipp begeistern konnten, zu sprechen, hat viel Freude bereitet. Durch diese Social-Media-Formate verbreiten wir die Kneippsche Idee enorm.

Kneipp prägte schon früh die Ganzheitlichkeit. Heute wird der Begriff bei vielen auch unpassenden Gelegenheiten benutzt. Wie kann man sich vom Mainstream absetzen und diese besondere Ursprünglichkeit herausarbeiten?

Auch wenn der Begriff etwas abgegriffen scheint, Sebastian Kneipp steht für Ganzheitlichkeit. Seine Inhalte sind brandaktuell. Sein Naturheilverfahren ist modern und wird kontinuierlich wissenschaftlich aktualisiert. Das Konzept hat Hand und Fuß. Aus diesem Grund drehen wir Filme, sind auf YouTube, Facebook und Instagram aktiv, um auch ein jüngeres Publikum anzusprechen. Dabei ist es wichtig, aktuelle Trends wie das Eisbaden aufzugreifen, um die Verbindung zu Kneipp herzustellen.

Wie kann Kneipp noch sichtbarer werden?

Unsere Vertreter in unserem Hauptstadtbüro in Berlin sind sehr aktiv, um der Politik unsere Grundsätze und die Wichtigkeit der Prävention näherzubringen. Ich glaube, es wurde erkannt, welchen Beitrag der Kneipp-Bund leisten kann. Egal, ob es um Kinder oder Senioren geht: Wir haben gute Konzepte, und diese müssen wir in die Öffentlichkeit tragen. Aktuell laufen zwei Studien zur Kindergesundheit. Eine wird von der Charité-Universitätsmedizin Berlin gemeinsam mit der Krankenkasse MKK und dem Kneipp-Bund durchgeführt, die andere vom Bayerischen Gesundheitsministerium. Die Kindergesundheit ist bei uns ein zentrales Thema. Die bisherigen Zwischenergebnisse bestätigen unsere Erfahrungen.

Die Kindergesundheit hat im Verband einen hohen Stellenwert. Woher rührt das?

Die Jüngsten lagen Sebastian Kneipp immer sehr am Herzen. 1893 eröffnete er in Wörishofen das Kinderasyl. Dieses Jahr wird der

Kneipp-Bund vermutlich den 500. Kindergarten zertifizieren. Man sollte Kindern bereits früh die Prävention näherbringen. Je früher, desto besser. Kinder verinnerlichen das. Auch wenn es während der Pubertät vielleicht in den Hintergrund rückt - irgendwann greift man auf das Gelernte zurück. Das ist sehr wertvoll.

Welchen Weg wird der Kneipp-Bund in Zukunft einschlagen?

Prävention und Gesundheitsförderung sind unsere Anliegen. Das war auch Kneipps Ziel und soll es bleiben. Angesichts explodierender Gesundheitskosten kann sein Naturheilverfahren hier ansetzen und entlasten. Die Menschen können sich selbst helfen, länger gesund zu bleiben. Es ist für jeden leicht zugänglich und einfach. Der Einstieg ist niedrigschwellig und fördert die Chancengleichheit, da kein großes Budget erforderlich ist. Kneipp hat auch viel mit Nachhaltigkeit zu tun, was angesichts des Klimawandels immer wichtiger wird.

Wo sehen Sie Kneipp in zehn Jahren?

Wir arbeiten darauf hin, dass wir im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung noch stärker verankert werden, und ich bin zuversichtlich, dass uns das gelingt. Gerade bei Senioren ist das deutlich erkennbar. Unsere Gesellschaft altert zunehmend, der Mangel an Pflegekräften ist offensichtlich. Kneipp kann helfen, die Vitalität zu erhalten und das Pflegepersonal zu entlasten. Das zeigt der Alltag in vielen unserer zertifizierten Seniorenheime. Wir halten weiter den Kontakt zur Politik, um noch mehr Gehör zu erlangen, weil Kneipp für unsere Gesellschaft unglaublich viele Vorteile bringt.

i

Zur Person: Christina Haubrich (geb. 1971) ist gelernte Krankenschwester und Heilpraktikerin für Psychotherapie, war fünf Jahre im bayrischen Landtag gesundheitspolitische Sprecherin sowie Mitglied des Landesgesundheitsrates und des Ausschusses für Pflege und Gesundheit.



DIE FÜNF ELEMENTE WASSER



▲ **Wassertreten:** Gefäßtraining: Das regelmäßige Wassertreten ist für den Körper eine Wohltat.

DER KÖRPER REGULIERT



Bei den Wasseranwendungen greift das Reiz-Reaktions-Prinzip. Dr. Lutz Ehnert, Internist, Kneipp-Arzt aus Bad Nauheim und Macher im Kneipp Bäder 3 Eck Wetterau, erklärt: „Der Körper ist homöostatisch ausgerichtet, das heißt, er ist immer bestrebt, wichtige Körperfunktionen im Gleichgewicht zu halten. Dazu gehört eine konstante Körperkerntemperatur von etwa 37 Grad.“ Hat das Wasser beim Kneippen zwischen 16 bis 18 Grad, ist das ideal. Das heißt: Der Körper nimmt diesen Reiz wahr, reagiert sofort und verstärkt die Durchblutung, um den Temperaturunterschied wieder auszugleichen.

ERFRISCHEND ODER BERUHIGEND

Sebastian Kneipp ist selbst das beste Beispiel für die Wirkung des Wassers. Als junger Mann litt er an einer scheinbar unheilbaren Lungenkrankheit und kurierete sich mit Bädern in der eiskalten Donau. Kneipp verfeinerte daraufhin die Hydrotherapie. Über 120 Wasseranwendungen gibt es, darunter sind Güsse, Bäder, das Wassertreten, Wickel und vieles mehr. In Kombination mit den anderen Kneippischen Elementen spricht man von der heimischen Variante des TCM, nämlich der Traditionellen Europäischen Medizin, kurz, TEM. Die renommierte Forschungseinrichtung Charité in Berlin bestätigte kürzlich

die klinischen Effekte der Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp. Die ersten Ergebnisse sprechen für eine Wirkung bei chronischen Venenproblemen, Wechseljahrsbeschwerden und Fieber bei Kindern. Manche Anwendungen wirken sofort, andere erst bei regelmäßiger Anwendung. Hätten Sie vermutet, dass Wassertreten oder Kniegüsse Kopfschmerzen lindern können? Oder dass ein temperaturanstiegendes Armbad nach Hauffe tatsächlich hilft, die Durchblutung in den Füßen zu steigern? Weiterhin beeinflusst das Wasser das Immun- und Hormonsys-



*„Der Körper ist
homöostatisch ausgerichtet.“*

Dr. Lutz Ehnert

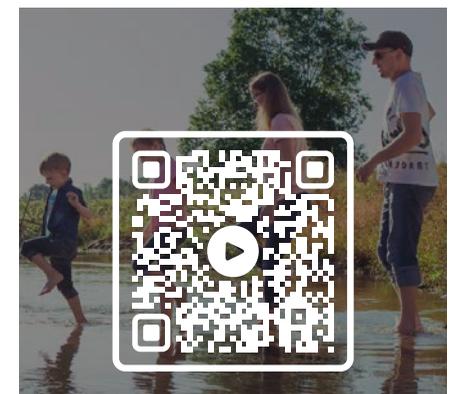
Internist, Bade- und Kneipp-Arzt,
Bad Nauheim

tem positiv. Über das limbische System kann es sogar die Laune verbessern. Die imaginäre Grenze zwischen einem erfrischenden und beruhigenden Effekt zieht der Bauchnabel. Alle Wasseranwendungen darüber vitalisieren. Wer sich vormittags im Büro oder auch in der Schule müde fühlt, sollte sich Kneipps „zweite Tasse Kaffee“, das Armbad, gönnen. Ein Waschbecken reicht dazu. Zuerst versenkt man den rechten Arm im kalten Wasser (16 bis 18 Grad), dann folgt der linke. Wird's richtig kalt, streift man das Wasser mit den Händen ab, zieht sich wieder an und bewegt sich.

Wie alle Anwendungen unterhalb des Bauchnabels wirkt das Wassertreten

entspannend, ist daher besonders am Nachmittag oder Abend zu empfehlen. Zuerst taucht der rechte Fuß ins Wasser, denn er ist vom Herzen am weitesten entfernt. Beim Storchenschritt, also dem aktiven Abfußen, wird die Venenpumpe aktiviert. Ihre Muskeln fördern den venösen Rückfluss des Blutes. Der Wechsel zwischen kaltem Wasser und warmer Luft verstärkt den Reiz. Wird es unangenehm kalt, ist es Zeit herauszugehen. Das Wasser wird wieder nur abgestreift, man zieht die Socken an und bewegt sich. Mit einfachen Eimern lässt sich das Wassertreten zu Hause umsetzen. Oder man stellt sich für einen Knie- oder Schenkelguss unter die Dusche. Wer friert oder akute Erkrankungen der

Blase, Niere oder der Harnwege hat, muss sich ein wenig gedulden. Sobald der Arzt grünes Licht gibt, kann es losgehen. Wer kneippt, sorgt vor.



Film ab! Kneipp in der Wetterau



DIE FÜNF ELEMENTE HEILPFLANZEN

▲ **Mit Liebe gemacht:** Hier gibt es Holunderblütensirup, eine Salbe und ein wertvolles Kräuteröl.

GRÜNE SCHATZKAMMER

Die Nase läuft, der Magen zwickt und an ein Durchschlafen ist nicht mehr zu denken? Für Sebastian Kneipp war klar: Gegen fast jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen. Seine Mutter Rosina gab ihrem Sohn wertvolles Wissen über Kräuter mit, der Pfarrer und Botaniker Christoph Ludwig Koeberlin führte ihn in die Welt der Pflanzenheilkunde ein. Jahrzehntlang erforschte Kneipp über 40 Heilpflanzen und verordnete sie parallel zu den Wasseranwendungen. Seine Anwendungen folgten immer demselben Schema: Zuerst müssen die ungesunden Stoffe im Körper aufgelöst, dann ausgeleitet werden. Anschließend wird abgehärtet.

Sebastian Kneipp ordnete seine Hausapotheke in vier Kategorien: die Tinkturen, den Tee, die Pulver und Öle. Ob als Tee, Bad oder Wickel – Kneipp setzte die pflanzlichen Inhaltsstoffe gezielt ein. „Nach den

Erfahrungen von Sebastian Kneipp sind es vor allem die milden Reize, die von vielen Heilpflanzen ausgehen, die unsere innerlichen Abläufe unterstützen und stärken“, sagt Barbara Skarupke, Heilkräuterfachfrau und Gesundheitspädagogin aus Hüttenberg. Sie gibt regelmäßig ihr Wissen in Kursen weiter und gehört dem Kräuterkreis im Kneipp Bäder 3Eck Wetterau an.

Heimische Pflanzen haben Vorrang

Kneipps Philosophie beruhte auf der Nutzung heimischer Pflanzen, die schnell wachsen und leicht verfügbar sind. Schon im Mittelalter wurden Heilkräuter wie Salbei, Thymian und Kamille in Klostergärten kultiviert. Kneipp knüpfte an dieses Wissen an und machte es im 19. Jahrhundert wieder bekannt. Heute sind Kräuter wieder



„Das Gute wächst so nah vor Deiner Tür!“

Barbara Skarupke, Kräuterefachfrau und Gesundheitspädagogin (SKA)

der sehr gefragt, ob im Garten, Hochbeet oder auf dem Balkon. Besonders beruhigend wirkende Pflanzen wie Lavendel und Melisse gedeihen auch auf kleinem Raum.



Unser Alltag ist oft hektisch: Bei nervöser Unruhe und Schlafproblemen empfahl Kneipp etwa den Lavendel. Oder die Kombination aus Melisse und Baldrian – ein Tee daraus wirkt entspannend auf das Nervensystem und lindert Magenbeschwerden, ebenso die Mischung aus Salbei und Wermut, die zugleich eine reinigende Wirkung hat. Auch der Hopfen fördert einen seligen Schlaf und ein ausgeglichenes Gemüt. Körper und Seele waren für Kneipp untrennbar miteinander verbunden. Die Natur bietet uns direkt vor der Haustür eine Vielzahl an Heilpflanzen. Getreu Kneipps Philosophie: Warum in der Ferne suchen, wenn das Gute so nah wächst?



TEEMISCHUNG ZUM WOHLFÜHLEN

Barbara Skarupke empfiehlt diesen Tee bei innerer Unruhe, nervöser Erschöpfung und Schlafstörungen. Auch bei Wetterfühligkeit kann er ausprobiert werden.

- ✓ 20 Gramm Baldrianwurzel
- ✓ 40 Gramm Johanniskraut
- ✓ 20 Gramm Lavendel
- ✓ 100 Gramm Melisse
- ✓ 20 Gramm Weißdorn



Einen Teelöffel dieser Mischung mit 200 Milliliter Wasser aufgießen. Je nach Geschmacksvorliebe zwischen drei und sechs Minuten ziehen lassen.

KNEIPP UND OPEN SOURCE

Kneipp ist ein Pionier, das wissen wir alle. Dass er jedoch Vorreiter einer Digitalstrategie war, ist vermutlich vielen unbekannt. Kneipp praktizierte bereits vor über 150 Jahren Open Source. Das bezeichnet eine Software, deren Quelltext für alle einsehbar ist und Inhalte von der Allgemeinheit

geändert und genutzt werden können. Der Pfarrer stellte sein gesammeltes Wissen allen zur Verfügung. Dies geschah zunächst in der Hoffnung, dass die Leute bei aufkommenden Leiden selbst aktiv werden. Denn Patienten aus aller Welt rannten Kneipp die Türe in Wörishofen ein. Er gab den Menschen Hoffnung, sie vertrauten ihm. „Zu welchen Dingen, welche ich verabscheue und hasse, zählt als ein gründlich und grundsätzlich gehabtes

das Geheimmittel-Wesen, die Krämerei mit Heilmitteln, welche als Geheimnis des Erfinders gelten“, schrieb er in seinem Buch „Meine Wasserkur – so sollt ihr leben“. So öffnete Kneipp die Läden seiner Apotheke, teilte in seinem Buch mit, welche Tees, Extrakte, Öle und Pulver er verwendete. Kein Kräutchen, kein Pulver, welches er nicht selbst versucht hätte. Sein wertvolles Wissen sollte den Kranken nutzen – und tat es auch.



DIE FÜNF ELEMENTE BEWEGUNG



▲ **Ansporn:** In der Gemeinschaft Sport zu treiben motiviert. Hier sind die Aktiven des Kneipp-Vereins Bad Vilbel in Aktion.

MUSKULÄRES KAFFEEKRÄNZCHEN

Die Muskeln brennen, der Schweiß tropft, der Atem erinnert an eine schnaufende Dampflok. Wer sich nach jahrelanger Inaktivität überwinden hat, sich gezielt zu bewegen, hat alles richtig gemacht. Der Körper bedankt sich nach kurzer Zeit. Er reagiert, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder und insbesondere das Hormon- und das Nervensystem passen sich an. Wir nennen vier wichtige Anzeichen dafür, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Stoffwechsel: „Energie Scotty!“

Sobald wir mit gezieltem Training beginnen, wird unser Stoffwechsel angeschoben. Er dient einerseits zur Energiegewinnung und andererseits zum Auf- und Abbau von Zellen, Hormonen und weiteren wichtigen Stoffen im Körper. Beim Training werden katabole, also abbauende Hormone aktiviert. Energie wird freigesetzt - ähnlich als wenn man den Kamin anfeuert, um Wärme zu erzeugen. Gleichzeitig wird der Sympathikus, ein Teil unseres Nervensystems, aktiviert, das den Körper zur Leistung animiert. In der Er-

holungsphase nach dem Sport dominieren dagegen anabole, also aufbauende Hormone, die dafür sorgen, dass sich der Körper regeneriert und Muskeln in der Ruhephase wachsen. Wir werden leistungsfähiger.

Muskeln: Wiederentdeckt und gestrafft

Zugegeben, nach dem ersten Training kann es sein, dass jeder Muskel einzeln zum Gespräch bittet. Unterm Mikroskop würde man kleine



**„AM ALLERWICHTIGSTEN IST ES,
DRANZUBLEIBEN..“**

Dr. Markus Ehnert, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurg in der Praxis an der Sportklinik in Bad Nauheim

Risse in den Fasern entdecken. Doch keine Angst, sie sind harmlos und reparieren sich selbst. Es ist ein Teil des Anpassungsprozesses in drei Phasen: Zu Beginn fordert der Trainingsreiz die Muskeln heraus. Phase zwei: Sie werden müde, müssen sich erholen. In Phase drei folgt die Superkompensation. Das heißt, der Körper baut Muskeln auf und wird widerstandsfähiger. Mit dem Muskelwachstum und der zunehmenden Kraft ist ein weiteres Phänomen zu beobachten: Die Muskulatur hält Kaffeekränzchen. Plötzlich „unterhalten“ sich einzelne Synapsen miteinander und beziehen sogar benachbarte Muskelfasern mit ein. Es dauert wenige Einheiten, bis ein Neueinsteiger die positiven Veränderungen am eigenen Körper spürt. Treppensteigen fällt zum Beispiel leichter. Oder die Stellen, die sich vorher wie Pudding anfühlten, sind nun deutlich straffer. Da sind ja Muskeln! Use it, or loose it! Nutze oder verliere sie.

Herz-Kreislauf-System: Der Blutdruck sinkt

Das Herz ist unser wichtigster Muskel und trainiert fleißig mit. In Folge kann es mehr

Blut pro Schlag transportieren. Blutdruck und Ruhepuls sinken. Wer mit seinem Trainer einen Plan aufstellt, könnte beispielsweise als Feinziel formulieren: Nach sechs bis acht Wochen Training soll sich der Blutdruck verbessern. Auch der Puls kann sich in der Regel innerhalb von drei Monaten um einige Schläge pro Minute verringern. Das ist es wert.

Sehnen, Bänder und Gelenke: Ihr Gewebe wird stärker

Mit zunehmender Muskelmasse verändern sich mit der Zeit auch Sehnen, Bänder, Faszien und Gelenkkapsel. Je nach Intensität und Wiederholung der Belastung erhöht sich deren Gewebequalität. Jede Bewegung animiert die Gelenkkapsel, die Synovialflüssigkeit zu bilden. Diese „Gelenkschmiere“ ernährt den Knorpel, bildet einen Schutzfilm in den Gelenken und dient als Stoßdämpfer. Jeder Schritt, jede Bewegung tut dem Gelenk gut und beugt einer Arthrose vor. Fühlt man sich morgens nach dem Aufstehen ungelinkelt - das könnte ein Anzeichen einer Arthrose sein - kann ein angepasstes Training Schlimmeres vorbeugen und die Lebensqualität verbessern. Denn ohne Bewegung leidet der Knorpel auf lange Sicht. „Am allerwichtigsten ist es, dranzubleiben und das regelmäßige Training zu einer Routine werden zu lassen“, rät Dr. Markus Ehnert, Facharzt für Orthopädie in der Praxis an der Sportklinik in Bad Nauheim.

i

Faszientraining liegt im Trend. Doch was sind Faszien eigentlich? Damit bezeichnet man bindegewebsartige Strukturen im Körper, wie etwa Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln und Organhüllen. Je nach Funktion und Stelle sind sie locker, dehnbar, sehr dicht und fest. Häufig sind sie für Schmerzen verantwortlich. Druck auf die Faszien soll sie geschmeidiger machen.



▲ **Muskelpflege:** Marianne Klopsch gibt auch Kurse im Kneipp-Verein in Bad Nauheim.

3 TIPPS FÜR DEN TRAININGSSTART

Marianne Klopsch (M.sc. Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie) ist Jugendbildungsreferentin der Sportjugend Hessen im Landessportbund Hessen. Sie gibt Tipps für den Einstieg in ein bewegtes Leben.

- 1 Arztbesuch und Beratung**
Vor dem Start eines Bewegungskurses ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um sicherzustellen, dass die eigene Gesundheit für körperliche Aktivitäten ausreichend und geeignet ist. Dies ist besonders nach längerer Inaktivität wichtig, um mögliche Risiken zu minimieren. Informieren Sie die Kursleitenden über etwaige gesundheitliche Einschränkungen.
- 2 Kursauswahl und Anmeldung**
Kneipp-Vereine, lokale Gemeinschaften und Sporteinrichtungen sowie Volkshochschulen bieten Kurse für Anfänger an, die oft auch von der Krankenkasse übernommen werden. Man erkennt sie an der „ZPP“-Zertifizierung. Unter www.sportatlas-hessen.de finden Interessierte eine Übersicht zu Vereinskursen.
- 3 Langsame Steigerung und realistische Ziele**
Starten Sie mit sanften, niedrig-intensiven Kursen, um den Körper behutsam an Bewegung zu gewöhnen. Setzen Sie sich realistische Ziele und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden. Besonders empfehlenswert sind Kurse, die sich auf Ganzkörperkräftigung, Koordination und moderate Ausdauer konzentrieren. Trainingswissenschaftlich ist es ratsam, ein Kräftigungsprogramm zu wählen, das die Kraftausdauer mit moderaten Intensitäten (50 bis 70 Prozent) trainiert. Wenn Sie Ausdauersport betreiben, kann eine Pulsuhr hilfreich sein, um die vom Arzt empfohlene Trainingsherzfrequenz regelmäßig zu überprüfen.



▲ **Balance:** Auf der Suche nach dem, was von uns verlangt wird, und was wir leisten können.

DAS GLÜCK LIEGT IM RICHTIGEN MASS

In seinem Buch „Meine Wasserkur - so sollt ihr leben“ hatte Sebastian Kneipp dem Element Lebensordnung kein eigenes Kapitel gewidmet. Vielmehr war es für ihn eine Selbstverständlichkeit, die Seelsorge in seine Gesundheitslehren zu integrieren. Körper, Seele und Geist bildeten für ihn eine Einheit. Er berichtete: Erst als er Ordnung in die Seelen seiner Patientinnen und Patienten gebracht hatte, habe er vollen Erfolg gehabt.

Der Priester hatte sich immer dagegen ausgesprochen, die einzelnen Funktionen des Menschen separat zu sehen. Er sah jeden Kranken ganzheitlich. Auch war er überzeugt, dass wir alle die eigenen Kräfte mobilisieren können.

Wenn Kneipp von Abhärtung sprach, meinte er auch eine Anpassung an den Alltag und eine gewisse seelische Widerstandsfähigkeit. Und schon damals, Kneipp lebte

von 1821 bis 1897, wurden die zunehmende Industrialisierung und der Fortschritt mit Stress und Unruhe in Verbindung gebracht. Alles schien immer hektischer zu werden.

Das ist heute nicht anders. Der Druck im Job, die Angst vor der Zukunft oder die täglichen Nachrichten rütteln bei vielen an der eigenen Balance. Es zeigt uns: Kneipps Einschätzung ist heute aktueller denn je. Die Lebensordnung ist eines der fünf Elemente seines Naturheilverfahrens. Der berühmte Wasserdoktor war ja kein ausgebildeter Arzt, sondern katholischer Pfarrer. Für ihn gehörte nicht nur eine gewisse Struktur im Alltag, sondern auch das Gebet dazu.

Was bedeutet Lebensordnung eigentlich? Für Johanna Pader, Trainerin beim Kneipp-Verein Bad Vilbel, ist es eine Ordnungstherapie. „Sie hat zum Ziel, alle unsere Kräfte zu stärken, damit wir Belastungen jeder Art ge-

wachsen sind. Dazu gehören eine stabile Gesundheit an Leib und Seele, Stresstoleranz, soziale Kompetenz, spirituelle Reife oder innere Einkehr. Es ist für alle wichtig, die Balance zu finden zwischen dem, was von uns verlangt wird und dem, was wir leisten können.“

Wie kann uns das gelingen? Ein Pauschalrezept gibt es dafür nicht. Denn wir sind alle Individuen. Johanna Pader fand früher ihren Ausgleich, indem sie lange Strecken lief. Mit zunehmendem Alter verschoben sich die Schwerpunkte, erzählt die heute 75-Jährige. Jetzt bietet sie Nordic Walking und Zen Walk für Menschen an, die eine Alternative zum Joggen suchen. Zen Walk ist ein meditatives Gehen an frischer Luft, um den Kopf frei zu bekommen.

Der Einklang von Körper, Geist und Seele verbunden mit dem Bodenständigen ist für sie der Schlüssel. „Wir Kneippianer



Trainerin
Johanna Pader

„Wir Kneippianer setzen diese einfache und so geniale Spiritualität in die Tat um.“

setzen diese einfache und so geniale Spiritualität in die Tat um. Für nahezu jeden können wir das passende Programm anbieten.“

Yoga ist eine Variante, die vielen hilft. „Wir praktizieren es in einer Weise, die zu unserem westlichen Kulturkreis passt - auch auf dem Stuhl und speziell für Senioren.“ Pader gehört zum Yoga-Team. Es wird so geübt, dass jeder und jede mitmachen kann. Sebastian Kneipp habe immer wieder für die richtige Dosierung appelliert: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt anstelle der Gesundheit Krankheit.“

YOGA AUF DEM STUHL

Ein neues Buch über Stuhl-Yoga zeigt, wie man mehr Beweglichkeit und Harmonie in den Alltag integriert. Mit-Autorin Linda Pfeiffer erzählt, was Sebastian Kneipp und Yoga gemein haben.

Was hat Sebastian Kneipp mit Yoga zu tun?

Viele verbinden mit seinem Namen nur die therapeutischen Wasseranwendungen. Doch seine Lebensweise umfasst ja auch die Kräuter, Bewegung, Ernährung und eben die Innere Ordnung. Yoga ist ebenso ganzheitlich. Es verbindet die Bewegung, die Entspannung sowie eine Lebensphilosophie, die einen spüren lässt, was einem guttut. Das hat zum Beispiel auch mit der Achtsamkeit in der Ernährung oder dem Umgang mit anderen Menschen zu tun. Das ist der Grundgedanke sowohl von Yoga als auch von Kneipp.

Für wen eignet sich Yoga auf dem Stuhl?

Für alle, die etwas Ruhe und Entspannung in dieser kopflastigen Zeit benötigen. Stuhl-Yoga basiert auf Hatha-Yoga. Es ist ohne viel Aufwand zu praktizieren.

Ist ein Stuhl dafür nicht zu statisch?

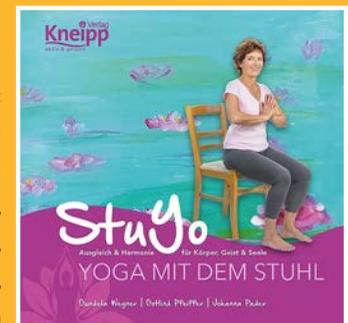
Das Power Yoga und Vinyasa Yoga werden in fließenden Bewegungen geübt. Im Hatha-Yoga arbeitet man beispielsweise auf eine Haltung (Asana) langsam hin, um sie dann statisch etwas länger zu halten.

Wie wirkt Hatha-Yoga?

Man lernt, in Situationen, die einen atemlos machen, wieder tief durchzuatmen und sich zu spüren. Man wird auch empfindsamer für schöne Dinge, empathischer anderen gegenüber und fühlt bestimmte Atmosphären. Es führt zu einem Bewusstsein, was einen stresst und man lernt, im richtigen Moment innezuhalten. Wie oft regen wir uns wegen unnötiger Sachen auf. Das kostet Lebensenergie.

Infos zum Buch: StuYo, Ausgleich & Harmonie für Körper, Geist und Seele, Yoga mit dem Stuhl, Gundela Wegner, Gotlind (Linda) Pfeiffer und Johanna Pader

Gestaltung:
Leonie Geissel;
erschienen im Kneipp-Verlag,
1. Auflage,
ISBN 978-3-9822976-7-5,
132 Seiten





▲ **Ab ins Beet:** Die knallrote Fleischtomate beweist, dass sich die Mühe gelohnt hat.

SEBASTIAN KNEIPP UND CLEAN EATING

Sebastian Kneipp ist vor allem für seine Wassertherapie bekannt, doch auch das gesunde Essen spielt eine wichtige Rolle in seinem Gesundheitskonzept. Er betrachtete es als Grundlage eines gesunden Lebensstils und setzte auf einfache, naturbelassene Lebensmittel. Doch welche Rolle spielen seine Ratschläge im Vergleich zu heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen?

Kneipp riet zu einem überwiegend pflanzlichen Speiseplan mit viel Vollkorn, Gemüse und Obst. Weißmehlprodukte, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel lehnte er ab. Gerade letzteres erinnert stark an das heute viel zitierte Konzept des „Clean Eating“. Fleisch empfahl der Geistliche nur in Maßen. Gemüse sollte am besten roh oder umsichtig gegart zu sich genommen werden. Auch das regelmäßige Trinken von kleinen Portionen Wasser legte er seinen Patientinnen und Patienten ans Herz.

Allerdings nicht direkt zu den Mahlzeiten, da sonst die für die Verdauung wichtige Magensäure zu sehr verdünnt werden würde. Kneipp war überzeugt davon, dass das Fleisch die Organe stärker abnutzt. Seine Beobachtung von vor 150 Jahren: Bei denen, die sich vorwiegend von Fleisch ernähren, entstünden leichter verschiedene Krankheiten und besonders geringe Entzündungen. Die Leute, die mehr an „Vegetabilen“ gewohnt seien, hätten größere Vorteile für die Gesundheit, schrieb er sinngemäß in seinem Buch „Meine Wasserkur“. Und das, obwohl Kneipp damals noch keine Kenntnisse von Vitaminen und Mineralstoffen, geschweige denn von deren Wirkung hatte. Sicherlich wäre aus Kneipp kein reiner Vegetarier geworden und schon gar kein Veganer, denn er schwor auf Milch und Topfenkäse. Doch seine Richtung ist eindeutig. Das Maßhalten war ein weiteres wichtiges Prinzip für Kneipp. Er warnt in sei-

nem Buch vor Völlerei und betont, dass eine bewusste Nahrungsaufnahme, ohne Hast und in ruhiger Atmosphäre, wesentlich sei. Zudem plädiert er für regelmäßige, aber nicht zu häufige Mahlzeiten. Grundsätze, die heutzutage bei fast jeder gut vermarkteten Diät zur Gewichtsreduktion beschworen werden.

Während moderne Ernährungsempfehlungen heute oft durch Studien untermauert sind, basieren Kneipps Ratschläge auf Erfahrung und Beobachtung. Der Seelsorger vertraute auf die Kraft der Natur. Und dennoch sind seine Rückschlüsse überraschend zeitgemäß und bieten auch heute eine wertvolle Orientierung. Das zeigt auch eine Definition der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die sich in ihrer Brockhaus-Ernährungsausgabe von 2011 mit den Kneippschen Ratschlägen befasst und sie als eine überwiegend lakto-vegetabile Ernährung beschreibt:

ÖKOLOGISCH, REGIONAL UND SAISONAL

Zu der Frage, wie nachhaltig, ökologisch und sozial verträglich unser heutiges Ernährungssystem ist, hat sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ebenfalls positioniert. Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft sowie regionale und saisonale Produkte werden priorisiert. Auch damit lag Kneipp schon damals voll auf der Linie des heutigen Wissensstandes. Auch gehören für die DGE die Mahlzeiten aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln zu einer ökologisch-nachhaltigen Ernährung.

Was zu Kneipps Zeiten noch kein Thema war, ist freilich die Verpackung. Die DGE verweist auf umweltverträglich verpackte Erzeugnisse. Außerdem finden Lebensmittel aus Fairem Handel ihre Beachtung.



▲ **Knackig:** Sowohl Kneipps Ratschläge als auch die heutige Vollwertkost beinhalten viel rohes Gemüse.

Kneipp habe die Lebensmittel auf der Grundlage ihres Stickstoffgehaltes in drei Gruppen eingeteilt. Dabei stufte er stickstoff- beziehungsweise eiweißreiche Lebensmittel als günstig ein. Das Fazit lautet: „Kneipps Vorstellungen von einer gesunden Ernährungsweise sind in etwa vergleichbar mit dem heutigen Konzept der Vollwerternährung.“ Eine heutige Vollwerternährung hat folgende Kennzeichen: Sie ist überwiegend pflanzlich, es werden gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt. Die hauptsächlich verwendeten Lebensmit-

tel sind Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte. Daneben können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein.

Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge sollte aus unerhitzter Frischkost bestehen. Viele von Kneipps Prinzipien haben bis heute Bestand oder werden wiederentdeckt. Sein Fokus auf natürliche Lebensmittel, Maßhalten und bewusstes Essen deckt sich weitgehend mit modernen Erkenntnissen. Hier schließt sich der Kreis.



BASIS-REZEPT WASSER-KEFIR

VON KÜCHENCHEF JEROME BECHT, DORINT PARKHOTEL BAD VILBEL

Zutaten:

- ☑ 3 bis 4 Esslöffel Wasserkefirkristalle
- ☑ 1 Liter Wasser (am besten gefiltert oder abgekocht und abgekühlt)
- ☑ 90 Gramm nicht raffiniertes Zucker
- ☑ 40 Gramm ungeschwefelte Rosinen



Zucker in einem Glas im Wasser auflösen. Die Wasserkefirkristalle und die getrockneten Früchte hinzugeben. Das Gefäß mit einem sauberen Tuch abdecken und bei Raumtemperatur 24 bis 72 Stunden stehen lassen. Je länger die Fermentation, desto weniger süß aber dafür erfrischender wird das Getränk. Den Wasserkefir durch ein Plastiksieb abseihen, um die Kristalle und die festen Zutaten zu entfernen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ein paar Tagen konsumieren. Bei der Fermentation entsteht hoher Druck, daher vorsichtig öffnen.

Tipps:

- ☑ Die Kristalle können wiederverwendet werden. Einfach nach jedem Gebrauch in frisches Zuckerwasser geben und im Kühlschrank aufbewahren.
- ☑ Der Wasserkefir kann nach der Fermentation mit Fruchtsaft, Kräutern oder Gewürzen gemischt werden.



▲ **Schmackhaft:** Küchenchef Jerome Becht lässt noch einen Klacks Honig auf das Porridge tropfen und garniert es zum Abschluss mit frischem Thymian.

REICHHALTIG, GESUND UND BUNT

Es ist ein Frühstücks-Schlaraffenland. Das Buffet im Dorint Parkhotel in Bad Vilbel bietet alles, was das Herz begehrt. Die Auswahl ist reichhaltig, gesund und bunt. Über den fast 20 Gläsern mit Flocken, Trockenfrüchten und Samen hat Küchenmeister Jerome Becht ein Schild aufgehängt, das über Sebastian Kneipp informiert.

Sein Konterfei passt hier gut ins Konzept. Die Präsenz Kneipps ist ein Baustein des Hotels. Kein Wunder, das Haus liegt mit Blick auf die Nidda nicht weit vom Burgpark und damit ungefähr 500 Meter von der neuen Kneipp-Anlage entfernt. Unter der Woche verweilen im Dorint viele Business-Gäste. An den Wochenenden sind zahlreiche Individualisten beherbergt. Das Publikum ist international. Genauso vielfältig sind die Ansprüche ans Frühstück.

Küchenchef Jerome Becht kocht gerade ein spezielles Porridge auf. Zum Abschluss

lässt er ein wenig Honig darauf tröpfeln und garniert es mit frischem Thymian. Am Wochenende, erzählt er, ist besonders das Bircher Müsli oder der frische, selbst hergestellte Wasserkefir gefragt. Der Kefir ist nicht pasteurisiert und mit für den Darm gesunden lebenden Bakterienkulturen angereichert (siehe Rezept S. 35).

"Das Frühstück ist ein Stück Lebensqualität."

Jerome Becht, Küchenchef
Dorint Bad Vilbel



▲ **Kernig:** Das Frühstücksbuffet im Dorint bietet eine reiche Palette an Nüssen und Samen.

Das Frühstücksangebot für Kneippianer wird ständig weiterentwickelt. Frisch, gesund und mit wertvollen Bestandteilen sollte die erste Mahlzeit am Morgen sein. Das Frühstück ist ein Stück Lebensqualität, bestätigt Jerome Becht.

Ein Schmankerl ist das Heilwasser aus der Hassia-Quelle im Foyer des Hotels, das auch für Passantinnen und Passanten zugänglich ist. Mit diesem ursprünglichen Wasser, welches neben anderen Mineralstoffen einen sehr hohen Eisengehalt aufweist und strenge Anforderungen erfüllen muss, plant Jerome Becht, ein spezielles Brot zu backen.

Die Quellenstadt Bad Vilbel gehört zum Kneipp Bäder 3Eck Wetterau. Das Dorint will sich dem Thema widmen, bietet spezielle Arrangements an den Wochenenden an, erzählt der Manager Sven Naeser. „Da geht es viel um Resilienz-Schulung und Bewusstsein - um den Alltag einfach mal abzuschütteln.“



▲ **Fußbad im Handumdrehen:** Sinken erschöpfte Beine ins kalte Wasser. Ist das eine Wohltat und effektive Venenpflege.

MIT KNEIPP DURCH DEN SOMMER

Heiße Sommertage belasten, vor allem, wenn man untrainiert ist. Die Hitze stresst Kreislauf und Atemwege, es fällt schwer, sich zu konzentrieren. Schweißtreibende Temperaturen lassen einen schnell ermüden - und doch findet man nachts keine Ruhe.

Nicht alle haben die Gelegenheit, mittags eine Siesta zu halten. Es liegt nahe, den Tagesablauf anzupassen, zum Beispiel frühmorgens an der frischen Luft zu joggen, zu walken oder ein paar Gymnastikübungen einzulegen. Die warmen Stunden des Tages sind dann eher etwas für Entspannung und Meditation. Kneipp bietet vielfältige Möglichkeiten, um den Kreislauf auf Trab zu halten. Ein kaltes Armbad am Vormittag vitalisiert und fördert die Konzentration. Wer im Büro arbeitet, kann das improvisierte Armbad oder mittags oder nachmittags ein erfrischendes Fußbad machen. Einfach eine Schüssel mit kaltem Wasser unter den Schreibtisch stellen, die Füße eintauchen und anschlie-

bend das Wasser abstreifen. Das belebt und hilft gegen schwere Beine. Ebenfalls hilfreich ist ein Knieguss, der auch bis zum Oberschenkel verlängert werden kann. Durch das kalte Wasser ziehen sich die Gefäße zusammen und weiten sich wieder. Das wirkt positiv bei Venenstauungen. Hilfreiche Videos zu den einzelnen Anwendungen gibt es auf dem Youtube-Kanal des Kneipp-Bundes.

Durch die Hitze haben wir in der Regel weniger Appetit. Leichte, frische Speisen, wie Salate, Gemüse und Obst, sind jetzt angenehmer als schwere, warme Gerichte. Im Sommer fällt es uns leichter, auf eine Mahlzeit zu verzichten. Das entlastet den Verdauungsapparat. Gewürze, Salz und Essig wirken im Sommer ausgleichend beziehungsweise anregend.

Helfen eiskalte Getränke im Sommer? Dass der Körper dabei mehr Energie produziert, um die Temperatur wieder auszugleichen, sei noch nicht abschließend geklärt, betont

Prof. Bernhard Uehleke, Mediziner mit Schwerpunkt Naturheilkunde und Phytotherapie, auf Anfrage des Kneipp-Bundes. Bei starkem Schwitzen sollte ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden, um eine Austrocknung des Körpers zu vermeiden. Übermäßiges Trinken sei bei Hitze jedoch kontraproduktiv und in Verbindung mit Salzverlust sogar gefährlich. Sinnvoll sind Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und eventuell hin und wieder auch ein stark verdünnter Fruchtsaft. Mit einer Scheibe Limette oder Zitrone und ein paar Kräutern, wie Melisse oder Pfefferminz, lässt sich Mineralwasser wunderbar aufpeppen.

Noch ein paar allgemeine Tipps: Suchen Sie insbesondere während der intensiven Mittagshitze den Schatten. Denken Sie an die Kopfbedeckung und schützen Sie Ihre Haut mit ausreichend Sonnencreme. Leichte, luftdurchlässige Kleidung und eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz sind nun angesagt.

THEMENWELT WISSEN

DIE GENUSSBOTSCHAFTER

Ob im edlen Restaurant, Biergarten oder to go: Regionale Lebensmittel aus der Saison stehen in der Gastronomie des Wetterauer Landgenusses an erster Stelle. Die Nachfrage nach regionalen und vertrauenswürdigen Produkten wächst stetig. Daher besteht ein reger Austausch mit heimischen Erzeugerbetrieben, um den landestypischen Genuss noch mehr zu wecken. Denn hier auf dem Lande, direkt vor der eigenen Haustür, gibt es den wahren Reichtum der Natur – mit kurzen Transportwegen für Frische und Reife vor Ort. Unter www.wetterauer-landgenuss.de finden Interessierte die teilnehmenden Gastronomen.



DER BIO-EINKAUFSFÜHRER

Wer verkauft gesundes und ökologisch erzeugtes Obst und Gemüse oder Fleisch aus einer artgerechten Tierhaltung? Gibt es Direktvermarkter in meiner Nachbarschaft? Antworten gibt der Bio-Einkaufsführer, ein idealer Wegweiser durch die Wetterau. Der Landkreis ist seit 2015



Ökomodell-Region. Ziel der dazugehörigen Arbeitsgemeinschaft ist es, den ökologischen Landbau und die Nachfrage nach regionalen und ökologisch erzeugten Lebensmitteln zu fördern. In der Ökomodell-Region werden daher zahlreiche Projekte zum Aufbau regionaler Wertschöpfungsketten unterstützt. Die diese Lebensmittel produzieren, verarbeiten und vermarkten, wurden an einen Tisch geholt. Daraus entstand eine Übersicht über Bio-Einkaufsstätten. Hier finden Interessierte wesentliche Informationen zum Sortiment, Kontaktmöglichkeiten und Öffnungszeiten. Im Mittelteil befindet sich ein Saisonkalender für Obst, Salat und Gemüse aus Hessen. Der Bio-Einkaufsführer Wetterau liegt in zahlreichen Einkaufsstätten, Gemeindeverwaltungen und Tourismusbüros im Wetteraukreis aus. Online steht er unter: wetteraukreis.de/einkaufsfuehrer zum Downloaden bereit.



Ca. **200.000**
Mitglieder sind in den
1.200

regionalen Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und assoziierten Fachverbänden. Damit ist Kneipp die größte nicht-kommerzielle Gesundheitsorganisation in Deutschland.

©Foto Grebner

KNEIPP-TIPPS FÜR DAHEIM

Ein Arm- oder Knieguss lässt sich mühelos ohne großen Aufwand in den eigenen vier Wänden umsetzen. Die QR-Codes führen zu den Anleitungen des Kneipp-Bundes auf YouTube.



youtube: Der (verkürzte) Armguss
Kneipp-Tipps für daheim



youtube: Der Knieguss
Kneipp-Tipps für daheim



▲ Riech mal: In den Kindertagesstätten nach Kneipp wird die gesunde Ernährung großgeschrieben.

WENIGER FEHLZEITEN IN DER KITA

Die Hydrotherapie nach Kneipp regt das Immunsystem bei kleinen Kindern an. Wassergüsse stärken die Abwehrkräfte und können zu weniger Krankheitstagen bei Kita-Kindern führen. Das zeigen erste Ergebnisse einer neuen Studie der Charité Universitätsmedizin Berlin in Kooperation mit der Krankenkasse mkk und dem Kneipp-Bund, der darüber informiert. Die dreijährige Studie startete im Januar 2022. Es ist eine wissenschaftlich kontrollierte Interventionsstudie in neun Kindergärten und Kitas in Berlin-Brandenburg. Insgesamt waren

211 Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren beteiligt. Mit dem Konzept „Kneipp in der Kita“ lassen sich demnach die krankheitsbedingten Fehlzeiten in der Kita reduzieren. Die Zwischenergebnisse deuten darauf hin, dass die regelmäßigen Anwendungen ein intensiver Reiz für den Körper sind und Einfluss auf die Regulation des Immunsystems nehmen können. In der Folge sind auch die Krankentage der Kinder aus der Kneipp-Gruppe zurückgegangen. Die endgültigen Ergebnisse werden noch 2025 erwartet.

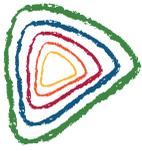
IMMATERIELLES KULTURERBE

Am 4. Dezember 2015 wurde das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ von der deutschen UNESCO-Kommission in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.



Die mit dem Kneippschen Gesundheitskonzept verbundenen Kenntnisse und Anwendungen in Bezug auf die Natur und die Gesellschaft wurden damit als besonders schützenswertes Kulturgut anerkannt.

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



**KNEIPP
BÄDER BECK
WETTERAU**
Meine Vitalregion!

