

Mai / Juni 2025

# Kneipp

JOURNAL

**STRECKEN WIR DIE HAND AUS  
NACH DEM HEILKRAUT, DAS UNS FREUNDLICH  
SEINE DIENSTE ANBIETET**



# 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>„Vergessene“ Heilkräuter – Wo ist das alte Wildpflanzen- Wissen geblieben?</b>	6
---	---

## SEBASTIAN KNEIPP HISTORISCH

<b>Geschichten, Geschichtliches &amp; Kurioses rund um Sebastian Kneipp</b> „Mit dem Zug unterwegs“	16
--	----

## GESUNDHEIT, KÖRPER & GEIST

<b>Demenz vorbeugen – mit den fünf Elementen nach Kneipp</b>	10
<i>Serie:</i> <b>Kneippen hilft bei ... Restless-Legs-Syndrom</b>	14
<b>Der rheumatische Formen- kreis und die Heublumen nach Sebastian Kneipp</b>	22

## ERNÄHRUNG

<i>Serie:</i> <b>Die Geschichte der vegetarischen Ernährung</b> Teil 5: Antike Vegetarier nach Pythagoras	18
--	----

<i>Rezepte:</i> <b>Bärlauchpesto &amp; Zucchinikuchen</b>	32
--	----



Der rheumatische Formenkreis und die  
Heublumen nach Sebastian Kneipp

# 22



„Vergessene“ Heilkräuter – Wo ist das alte Wildpflanzen-Wissen geblieben?

06



10

Demenz vorbeugen – mit den fünf Elementen nach Kneipp



14

Serie: Kneippen hilft bei... Restless-Legs-Syndrom



ÜBER BESONDERE ESSBARE  
WILDPFLANZEN IN UNSERER REGION

# VERGESSENE



# HEILKRÄUTER

## WO IST DAS ALTE WILDPFLANZEN-WISSEN GEBLIEBEN?

Wer kennt sie noch? Betonie, Gemüse-Gänsedistel, Guter Heinrich und das Wilde Stiefmütterchen stehen heute nicht mehr auf dem allgemeinen Speiseplan. Alle sind essbar und wurden früher auch als Heilmittel genutzt. Mittlerweile sind sie aber weitgehend in Vergessenheit geraten.

### VERDRÄNGUNG AUS UNSEREM LEBEN

Mehrere Faktoren sind Grund für die Verdrängung vieler Kräuter aus unseren Küchen und Apotheken und aus unserer Wahrnehmung. Auch wenn die Wissensverbreitung über essbare Wildpflanzen und Heilkräuter wieder zugenommen hat, das Bewusstsein für die Wildpflanzen als Nahrungsmittel scheint mehr denn je verloren. Bestellen wir uns einen Wildpflanzen-Salat im Restaurant, sind es meist asiatische Blattsalate, vermengt mit etwas Rucola und Garten-Stiefmütterchen. Vergeblich suchen wir Hirtentäschelblätter, März-Veilchen oder das überall zu findende Viermännige Schaumkraut, das so herrlich nach Kresse schmeckt. Es scheint fast, als sei der Weg zurück zum alten Wissen, zum alltäglichen Umgang mit den inhaltsstoffreichen und kulinarisch spannenden Wildpflanzen versperrt. Ja, in dem ein oder anderen Sternerestaurant werden wild gesammelte Pflanzen in großer Auswahl serviert. Dort landen Engelwurz, Wilde Möhre, Tannen- und Kiefernzapfen auf dem Teller, als wäre es eine Selbstverständlichkeit zuzubereiten, was die Natur uns bietet. Aller-

dings, der Preis ist hoch, mehrere Hundert Euro kann solch ein Menü kosten. Verständlich, wenn man darauf schaut, was es braucht, um ein Wildpflanzen-Menü servieren zu können: Menschen, die sich mit Wildpflanzen auskennen, bestenfalls Botanik studiert haben, gastronomische Spitzenleistung, um den wilden Geschmücken gerecht zu werden und viel Rechercheaufwand, denn Zubereitungsformen und Wirkungen wollen häufig erst wieder oder neu entdeckt werden.

### WO IST DAS ALTE WISSEN GEBLIEBEN?

Warum haben wir das alte Wissen verloren? Zum einen, weil wir aufgehört haben die wilden Pflanzen zu nutzen, die einst unsere einzige pflanzliche Nahrung waren. So lange wir noch als nomadische Sippen unterwegs und nicht sesshaft waren, wurde gegessen, was man fand. Nach dem 2. Weltkrieg flammte zum letzten Mal das Interesse an essbaren Wildpflanzen auf: Hunger, Armut und Notzeiten waren immer schon ein Antrieb dafür. Danach haben wir uns an Gummibärchen und Mettigeln erfreut – die Welt schien sich zum Schlaraffenland zu entwickeln, wer wollte da noch an Brennesselspinat denken? Wenn wir heute oft den Brennesselspinat erwähnen, vergessen wir, dass es eine reiche Palette an Pflanzen war, die im Nachkriegsdeutschland gesammelt wurde. Dazu gehörte etwa auch der wohlschmeckende Wiesen-Bocksbart, an den sich die damali-



gen Kriegskinder auch nur erinnern, wenn sie danach gefragt werden oder ihm wieder begegnen. Wir haben die schlimmen Erinnerungen an diese Zeit verdrängt und mit ihnen auch vergessen, was wir damals gegessen haben.

## ANDERE KULTUR ANDERE PFLANZEN

Flächenversiegelung, Flurbereinigung und moderne Landwirtschaft ließen viele Wildpflanzen verschwinden. Früher sahen Äcker anders aus, das Unkraut wurde durch Jäten nur kleingehalten, heute wird es chemisch bekämpft und der Erfolg besteht darin, dass viele Ackerunkräuter selten geworden oder mittlerweile ausgestorben sind. Wie sollen wir die seltenen Wildpflanzen – früher auch hochgeschätzte Heilpflanzen – so noch kennenlernen oder nutzen? Weil uns im Supermarkt vermeintlich alle „Lebens“mittel geboten werden, hat sich unsere Ernährung immens geändert, Gurke und Tomate statt Wildpflanzen, das immer-selbe statt saisonale Abwechslung. Wer einen Mangel vermutet, greift zu Nahrungsergänzungsmitteln, die aber nur einzelne Wirkstoffe anstelle des ganzen Spektrums bieten, wie es eine vielseitige Ernährung mit Wildpflanzen tun könnte.

Im Krankheitsfall ist das Vertrauen in die Medizin größer als in wildwachsende Heilpflanzen – wir kennen es nicht mehr anders – die Natur ist im wahrsten Sinne des Wortes nur noch „Um-Welt“. Wildpflanzenwissen gäbe es genug weiterzugeben, aber auch da gibt es Schwierigkeiten. Zum einen gibt es zu wenig Forschung, die den medizinischen Nutzen unserer Wildpflanzen auch wissenschaftlich belegen kann und zum anderen wird das Wissen nicht flächendeckend beginnend in Kindergarten und Schule gelehrt. Eigeninitiative ist hier gefragt.

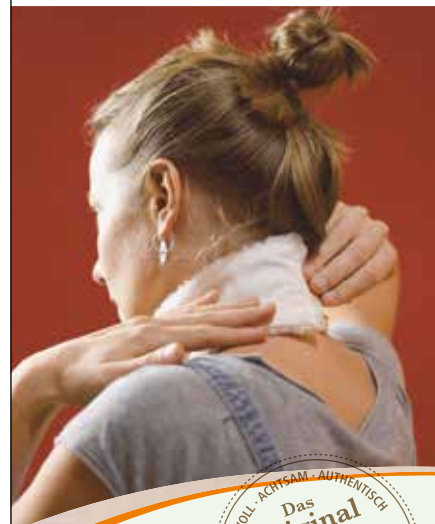
## PFLANZEN, DIE WIR WIEDER ENTDECKEN DÜRFEN

Selbst ich, die ich mich hauptberuflich mit essbaren Wildpflanzen beschäftige, entdecke immer wieder neues „altes Wissen“, finde immer wieder Kräuter, die kulinarisch interessant sind, aber selten genutzt werden, oft ist ihre Nutzung nur regional oder in anderen Ländern gebräuchlich. Viele Pflanzen sind heute aus der Wahrnehmung als Heilpflanze verschwunden, obwohl sie in alten Arzneibüchern eine wichtige Rolle gespielt haben. Ein Grund dafür ist, dass diese Heilkräuter ein großes Wirkungsspektrum aufwiesen und bei verschiedensten Krankheiten eingesetzt werden konnten. Dadurch waren sie aber auch schwer einzuordnen. Häufig wurden sie Allheilkraut oder Allerweltsheil oder ähnlich genannt. Das war aus heutiger Sicht eher ein Nachteil: Die Pflanzen mit großem Wirkungsspektrum wurden irgendwann nicht mehr so oft verwendet wie Kräuter mit ganz eng definiertem Wirkprofil. Und so gerieten sie mehr und mehr in Vergessenheit.

Den Nutzen des Gierschs beispielsweise kennen nur diejenigen, die sich mit Kräutern beschäftigen, sonst ist er allenfalls als lästiges Unkraut und „Feind der Gärtner“ bekannt. Als Heilkraut ist er längst vergessen. Und auch seine Verwendung als Gemüse ist nicht mehr allgemein gebräuchlich. Sein Problem: Er hilft zuviel. Bei Entzündungen, Gicht und Rheuma, bei Problemen mit der Verdauung, dem Stoffwechsel und der Wundheilung. Dazu kommen antimikrobielle, harntreibende, blutreinigende, stoffwechsellanregende, antikanzerogene, schmerzlindernde und beruhigende Eigenschaften. Wer soll sich das merken? Und in welche Schublade sollte er sortiert werden? Ähnlich erging es dem



**DIE GROSSE KLETTE – EINE ALTE HEILPFLANZE, DEREN WURZELN KÖSTLICH SCHMECKEN**



## Vertrauen Sie den Heilkräften der Natur

### Wickel und Auflagen für Kinder und Erwachsene

- ☺ sind bewährte Kneipp-Anwendungen für Daheim
- ☺ aktivieren und unterstützen die körpereigenen Selbstheilungskräfte
- ☺ wirken lindernd, wohltuend und vorbeugend

*Sanft und natürlich  
behandeln*

Gundermann. Und so sind diese Kräuter nie die Stars geworden – wie beispielsweise der Thymian, der ein typischer Helfer gegen Husten ist. Es ist ein bisschen wie im Sport, diejenigen die allgemein sportlich begabt sind und in jeder Sportart eine gute Figur abgeben, bemerken wir nicht, unser Augenmerk fällt auf diejenigen, die sich spezialisieren und eine Goldmedaille holen.

### ALLESKÖNNER UNTER DEN WILDPFLANZEN - UNTERSCHÄTZT, VIELSEITIG, HEILSAM

Die Alles- und Vielkönnler möchte ich aber allen dringend ans Herz legen, die ihre Nahrung mit essbaren Wildpflanzen ergänzen und verbessern möchten. Die Betonie – früher als Heil-Ziest bekannt – ist nicht nur ein köstlich schmeckendes Kraut sondern auch ein schöner Anblick im Garten. Sie lässt sich hervorragend als Gewürz und frische Beigabe zu Salaten, Suppen, Gemüsegerichten

etc. verwenden. Die in Antike und Mittelalter als wichtige Heilpflanze bekannte Pflanze verschwand wie viele andere aufgrund der Fülle an Indikationen aus der Verwendung. Mittlerweile konnten zahlreiche Inhaltsstoffe nachgewiesen werden, was ihre historische Einordnung als Heilpflanze heute nachvollziehbar macht. Die meisten essbaren Wildpflanzen dürften mehr Wirkungen und damit gesundheitliche Vorteile für uns haben, als wir wissen: Wiesen-Labkraut, Beifuß, Große Klette, Hasen-Klee, Hirschhorn-Wegerich, Wiesen-Bocksbart, Besenheide und viele andere Arten dürfen auch ins (Heil-)Kräuterbeet und in der Küche wieder mehr verwendet werden. Arten, die selten geworden sind oder unter Naturschutz stehen, freuen sich besonders über eine Ansiedlung in unseren Gärten. Vielleicht kehren so auch die längst vergessenen Heilwirkungen in unser Bewusstsein zurück.

**Dr. Christine Volm**



**Wickel & Co.®**  
TRADITIONELLE HEILMITTEL

Wickel & Co. GmbH  
Schwanden 8, 87466 Oy-Mittelberg  
www.wickel-co.de



# VORSCHAU

Ein Ausblick auf unsere Themen in Heft Juli/August 2025:



„Natürlichkeit und Einfachheit ist vor allem die Hauptsache“

Das Geheimnis der blauen Zonen und die 5 Elemente Sebastian Kneipps



Berührungen fürs Wohlbefinden – warum sie für die Gesundheit so wertvoll sind



Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

### Titel

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

### Herausgeber

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

### Verlag

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

### Geschäfts- und Verlagsleitung

Christian Dannhart

### Redaktion

Christian Dannhart v. i. S. d. P., Caroline Geiser,  
Thomas Hilzensauer, Pauline Neugebauer, Nicole Fritsch

### Gestaltung, Satz und Litho

Jessica Nufer

### Anzeigen

Thomas Hilzensauer, Christian Dannhart

### Anzeigenverkauf

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

### Bezugsbedingungen

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

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

### Druck

ADV 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

Titel: Botanikfoto.de, S. 3: Ivo Mayr, S. 06-09: AdobeStock\_yanadjan, Maximilian Ludwig, S. 10-13: Freepik.com, AdobeStock\_Pikselstock, Ocskay Mark, Robert Kneschke, missirine, S. 14-15: AdobeStock\_Prostock-studio, dinatychnska, S. 16-17: Kneipp-bund.de, S. 18-21: AdobeStock\_gearstd, eco, Freepik.com, S. 22-25: Freepik.com, AdobeStock\_Heike Rau, Kneippbund.de, S. 26-31: Freepik.com, Caritas-Tagespflege Olpe, Kneippbund.de, Turnfest.de, S. 32-33: Freepik.com, AdobeStock\_Pixel Matrix, S. 34: AdobeStock\_Microgen, StockUp, Lalida

### Buch-Tipp:

## „Mein Jahr auf dem Land“

Daniela Dettling erzählt von ihrem Leben auf dem Bauernhof. Mit persönlichen Einblicken, Wildkräuterrezepten, DIY-Ideen und Naturtipps inspiriert sie zu einem einfachen, nachhaltigen Leben im Einklang mit der Natur. Hochwertiges Hardcover, Maße: ca. 17 x 22 cm, Seiten: 196 Seiten

Artikel-Nr.: A3280



€ 24,20

### Coupon zur Direktbestellung

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

Stück	Best.-Nr.	Artikel / Titel	Preis/€
Versandkosten bis 1 kg 5,95 € / 1,1 bis 5 kg 6,95 € / 5,1 bis 10 kg 9,95 € / 10,1 bis 20 kg 14,95 € / 20,1 bis 31,5 kg 19,95 €			

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Datum

Unterschrift

KJ0506/2025





## Reise-Gießrohr

Das leichte und handliche Reise-Gießrohr aus hochwertigem Kunststoff ist die perfekte Lösung für Kneippsche Güsse unterwegs. Mit seiner griffigen, farbneutralen Oberfläche liegt es angenehm in der Hand und sorgt für einen sicheren Halt. Der eingebaute Druckminderer führt zu einem sanften Wasserstrahl, der ideal für Güsse nach Sebastian Kneipp ist.

Das Gießrohr lässt sich ganz einfach auf den Brauseschlauch aufschrauben, ist leicht im Gewicht und somit der perfekte Begleiter für unterwegs.

### Produktinformationen:

Material: Polyethylen, Anschluss: 1/2 Zoll,  
Gewicht: 65 g, ca. 22 cm Länge

Best.-Nr. A33088

€ 34,95



## Quartett „Luna & Basti“

Ein Quartett mit Luna und Basti. Sammelt die verschiedenen Elemente und lernt spielend Kneipp und seine Lehren kennen. Auf jeder Karte ist ein kurzer Kneipp Tipp für das jeweilige Element zu entdecken. Pfarrer Kneipp ist selbstverständlich der Joker. Die einfachen Regeln garantieren Spielspaß schon für die jüngeren Mitspieler und erlauben ein schnelles Losspielen.

Spielzeit: 10 bis 15 Minuten,  
Inhalt: 33 Karten (inkl. Anleitung).

Best.-Nr. A33082

€ 9,95



# Ab sofort für alle KNEIPP-VEREINS-MITGLIEDER\*: 10 % Rabatt\*\*

Sichern Sie sich 10 % Rabatt auf Ihren Einkauf im Online-Shop des Kneipp-Verlags!  
Einfach im Warenkorb den Code **KNEIPPVEREINT** eingeben  
– und sparen!

\* Gilt für Kneipp-Vereine und „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtungen“

\*\* Ausnahmen: Bücher, smovey Vibroswing

SHOP.KNEIPPVERLAG.DE

**Kneipp Shop**  
VERLAG



Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212, E-Mail [shop@kneippverlag.de](mailto:shop@kneippverlag.de) oder im Internet [shop.kneippverlag.de](http://shop.kneippverlag.de)