

Frühling I 1-2026

# Kneipp

JOURNAL



Hallo,  
**FRÜHLING!**



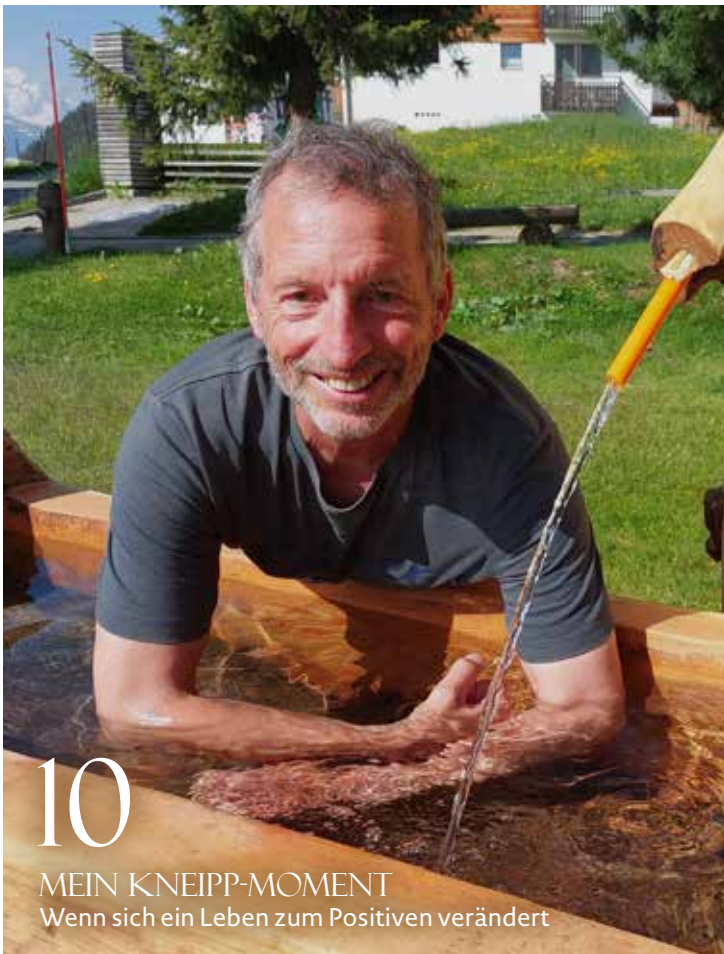
WAS BLÜHT UNS DA?  
Spaß beim Botanisieren mit der Handy-App  
und Freude beim Schmökern in Büchern

6



DÜFTE UND  
ACHTSAMKEIT  
Wie Aromawahrnehmung  
unser Wohlbefinden  
beeinflusst

28



10

MEIN KNEIPP-MOMENT  
Wenn sich ein Leben zum Positiven verändert



14

KNEIPPSCHE APOTHEKE  
UND DIE PHARMAKOLOGIE  
Das Wirkprinzip der Phytotherapie



## 18

**VEGETARISMUS  
VOM MITTELALTER BIS  
ZUR RENAISSANCE**

Die Geschichte der vegetarischen Ernährung

**TEIL 7**


## 24

**EINE FRAGE  
DER ÄHRE?**

 Unverträglichkeiten im  
Fokus der Wissenschaft

**TEIL 1**

# INHALT

**ALLGEMEINES,  
INFORMATION & VERBAND**

Editorial	3
Inhalt	4
Verbandsnachrichten	32
Verbandsarbeit, Personalien, Nachrichten, Gesundheitspolitik u.v.m.	
Vorschau   Impressum   Bildnachweis	46

**UNSERE THEMEN IM HEFT**

Was blüht uns da?	
Spaß beim Botanisieren mit der Handy-App und Freude beim Schmökern in Büchern	6
Mein Kneipp-Moment	
Wenn sich ein Leben zum Positiven verändert	10

**Serie:**
**Kneippsche Apotheke und  
die Pharmakologie**

 Das Wirkprinzip der Phytotherapie  
– **Teil 1**

14

**Serie:**
**Vegetarismus vom  
Mittelalter bis zur Renaissance**

 Die Geschichte der vegetarischen  
Ernährung – **Teil 7**

18

**Eine Frage der Ähre –**

 Unverträglichkeiten im Fokus  
der Wissenschaft

24

**Düfte und Achtsamkeit –**

 wie Aromawahrnehmung unser  
Wohlbefinden beeinflusst

28

**Rezepte:**
**Österliches Pfarrbrot (Pinza)**
**Holunderblütenmarmelade**

44



# WAS BLÜHT UNS DA?

Spaß beim Botanisieren mit der Handy-App  
und Freude beim Schmökern in Büchern.



Jetzt im Frühling erwacht die Natur und meine Freude über die ersten Blüten am Wegesrand. Einige kann ich schon mit ihrem Namen begrüßen: Schneeglöckchen und Märzenbecher, Krokusse und Soldanellen, Tulpen und Narzissen, Gänseblümchen und Huflattich, Milzkraut und Leberblümchen. Das reicht mir aber nicht. Ich möchte es genauer wissen und noch mehr Pflanzen kennenlernen.

## NEUGIERIG BLEIBEN...

...ist eine gute Basis für die Pflanzenbestimmung, egal wie alt man ist und wie viel man schon weiß. Lernen macht Spaß und den Spaß am Botanisieren möchte ich mir auch erhalten, selbst wenn ich mich dafür an immer neue Hilfsmittel gewöhnen muss. Sehr nützlich waren früher „praktische“, nach Blütenfarben und Blütenformen sortierte Pflanzenbestimmungsbücher, ein Fotoapparat und eine kleine Lupe für unterwegs. Und weil ich ein Herbarium anlegen wollte, hatte ich ein Messer und einen leeren Behälter dabei, eine „Botanisiertrommel“ für die gesammelten Pflanzen. Natürlich gehörten und gehören auch eine Brotzeit, ein Getränk und ein Sitzkissen in den Rucksack, denn jeder Spaziergang wird durch das Botanisieren um ein Vielfaches verlängert und verlangt nach Pausen. Heute ist mein Rucksack erfreulich leichter, weil ich statt der Bücher eine Pflanzenbestimmungs-App auf dem Handy dabei habe, mit dem Handy auch fotografiere und ein digitales Herbarium anlege. Damit habe ich mir den Unterschied zwischen der dottergelb blühenden Echten Schlüsselblume *Primula veris* und der hohen Primel *Primula elatior* mit den hellgelben Blüten durch wiederholtes Wischen leicht eingepägt.

## EHRGEIZIG WERDEN...

...mit der Handy-App sammle ich ganz nebenbei auch „Abzeichen“, zum Beispiel für die Anzahl der bestimmten Pflanzen insgesamt, der gefundenen Baumarten, der Wasserpflanzen und Frühblüher. Diese Ab-

zeichen verschwinden aber mit der Zeit. Während ich im Sommer 2025 noch ein „Fleißiges Bienchen“ war, weil ich „mindestens 90 Pflanzen in den vergangenen 90 Tagen“ bestimmt hatte, habe ich diesen Titel über den Winter verloren. Das spornt mich an, jetzt im Frühling 2026 wieder als „Fleißiges Bienchen“ unterwegs zu sein.

## AUF REISEN...

...genieße ich es, ganz leicht die jeweils landestypische Flora bestimmen zu können. Früher habe ich mir im Urlaub Bücher gekauft, um die Mittelmeer-Flora, die Alpenpflanzen, die arktischen Pflanzen Islands und die endemischen Pflanzen Madeiras kennenzulernen. Dank „*Flora incognita*“ auf dem Handy könnte ich heute das Bücherübergewicht im Reisekoffer auf dem Heimweg vermeiden. Aber ein bisschen wehmütig erinnere ich mich an die Stunden, in denen ich zu Hause in den Büchern geschmökert habe und mit den Urlaubspflanzen in die Reiserinnerungen eingetaucht bin. Genau wegen dieser Urlaubsstimmung kaufe ich mir auch heute immer wieder im Urlaub besonders schöne Pflanzenbücher.

## ZU HAUSE...

...überwiegen mit den Jahren die älteren Bücher. Einige Aussagen darin sind inhaltlich längst überholt, amüsant, veraltet oder sogar falsch. Zum Beispiel hat die genetische Untersuchung von Pflanzen teilweise zu Änderungen der wissenschaftlichen Namen und der zugehörigen Pflanzenfamilie geführt. Der Rosmarin *Rosmarinus officinalis* ist heute eine Salbei-Art und heißt *Salvia rosmarinus*. Der Holunder *Sambucus nigra* war vor 50 Jahren ein Geißblattgewächs, vor 30 Jahren ein Holundergewächs und seit gut 10 Jahren ein Moschuskrautgewächs.

Die Angaben zu Inhaltsstoffen, Wirkungen und Anwendungen stimmen nicht mehr mit dem heutigen Stand der Wissenschaft überein. „Eisengrünende“ oder „Eisenbläuende“ Gerbstoffe sind eher historisch interessant,



und machen deutlich, dass sich die chemische Analyse und die Pflanzenforschung immer weiter entwickeln. Nicht selten werden gute alte Erfahrungen auch bestätigt:

Der Kümmel *Carum carvi* ist nach wie vor ein Doldenblütler. Bei Blähungen und anderen Magen- und Darmbeschwerden sowie im Milchbildungstee wirkt er wie vor 200 Jahren zuverlässig und wissenschaftlich bestätigt.

Insgesamt ist es gar nicht so leicht, das eigene Pflanzenwissen zu ordnen, zu bewerten und langsam wachsen zu lassen. Dafür braucht es Zeit für eigene Erfahrungen in der Natur und in der Küche. Hilfreich ist eine gute Pflanzenbestimmungs-App, die neben der Erkennung der Pflanzen gleich Informationen zur Giftigkeit, Essbarkeit und zur Verwendung als Arznei liefert.

## UNTERWEGS...

...führt die Bestimmungs-App schnell zu einem Ergebnis. Sehr nützlich ist die angezeigte wahrscheinliche Richtigkeit in %. Denn wenn die App im Wald die fotografierte dunkle Beere als „Heidelbeere zu 79 %“ er-



kennt, ist der gesunde Menschenverstand einzuschalten. Der Strauch wächst schulterhoch! Es ist wahrscheinlich keine Heidelbeere! Zuhause helfen die Bücher „Waldführer“ und „Wildbeeren und Wildfrüchte“, die schwarze Heckenkirsche eindeutig zu erkennen. Wie gut, dass ich die „79-%igen Heidelbeeren“ nicht gegessen habe, denn die Heckenkirschen sind leicht giftig.

Pflanzenbestimmung kann alleine Freude machen, ist aber in der Gruppe viel ergiebiger. Da schauen verschiedene Menschen in die Natur und entdecken zusammen immer mehr. Und falls sie unterschiedliche Handy-Apps verwenden, ist das ein Vorteil, denn

Frühling am Wegesrand: beobachten, bestimmen, vergleichen – und immer wieder dazulernen, wenn Pflanzenwissen im Wandel durch gemeinsames Entdecken zwischen Tradition, Technik und Erfahrung wächst.





die gemeinsame Pflanzenbestimmung ist meistens zuverlässiger. Natürlich zeigen sich manchmal auch Unterschiede, die man genussvoll ausdiskutieren kann.

## IN ZUKUNFT...

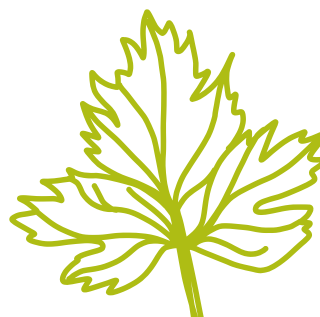
...werden die geführten Kräuterwanderungen sich wahrscheinlich verändern. Die Kräuterfrau oder der Pflanzenfachmann werden überwiegend „Mitwisser“ durch die Natur führen. Da sind außergewöhnliche pädagogische Fähigkeiten und ganz persönliche überraschende Informationen von Vorteil. Die Wandergruppen wollen professionell begeistert werden. Wie schön, wenn es während der Wanderung gelingt, dass die Gruppe streckenweise ohne Handys die Flora bestaunt.

Insgesamt werden wir lernen, die unterschiedlichsten Medien parallel zu nutzen. Wir werden aus einer zunehmenden Fülle von Informationen auswählen können. Und wir hoffen, dass Künstliche Intelligenz die Auswahl erleichtern kann. Hier werden die häufigeren Informationen

bevorzugt. Das könnten aber auch häufig wiederholte Falschinformationen sein. Die persönliche Intelligenz wird also nach wie vor gebraucht. Denn im Gegensatz zur digitalen Welt, in der wir uns scheinbar ständig zwischen 0 und 1, richtig und falsch, gut und böse entscheiden müssen, kann das menschliche Gehirn statt „entweder oder“ jederzeit „sowohl als auch“ denken.

Ich möchte in Zukunft Bücher und Handy-Apps genießen, kluge Menschen und künstliche Intelligenz wertschätzen; alle meine gesammelten Informationen, Schätze und Erlebnisse mit Pflanzen zu (m)einem persönlichen Erkenntnist Teppich verknüpfen; ein feines Gespür für die Natur entwickeln und jeden Tag etwas Neues entdecken.

**Barbara Hauck-Stüber**



Alte Heilerde Bild



**Natürlich gegen**

## Sodbrennen

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

Erfahren Sie mehr wie



Luvos® Heilerde hilft

**Luvos®**  
**HEILERDE**

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

