

Gesundheit fördern? Aber natürlich!

Tipps und Anregungen aus dem Kneipp-Programm

(Leoben/ Österr. Kneippbund) „Gesundheit für alle“ – so lautet das Motto des diesjährigen Weltgesundheitstages, der jährlich am 7. April begangen wird. Auch das Kneipp-Programm mit seinen fünf Säulen kann wertvolle Dienste leisten, um diesem ambitionierten Ziel einen Schritt näher zu kommen.

Während das Recht auf Gesundheit ein grundlegendes Menschenrecht ist, gibt es global gesehen doch deutliche Unterschiede in Bezug auf Gesundheit und Gesundheitsversorgung. Die Herausforderungen, die es hier zu meistern gilt, sind groß, und bedürfen umfangreicher Strategien sämtlicher Sektoren, nicht nur im Gesundheitswesen. Und doch können auch kleine Schritte zur Erreichung des Zieles beitragen.

„Die Natur ist die beste Apotheke“

Sebastian Kneipp (1821 – 1897), dem dieses Zitat zugeschrieben wird, legte großen Wert auf ein Leben im Einklang mit der Natur und wusste deren wertvolle Gaben zu schätzen. Wir sollten es ihm gleichtun und diese zur Stärkung unseres Wohlbefindens nutzen, denn dann gelingt es uns auch leichter, beschwingt über die Steine, die uns das Leben manchmal gnadenlos in den Weg legt, zu springen, oder gar das eine oder andere Kunstwerk daraus zu bauen.

Gerade jetzt im Frühling zieht es uns wieder vermehrt raus in die Natur – und das ist gut so! Ob beim Garteln, beim Spaziergang im Wald oder beim Frühlingspicknick auf der blühenden Wiese – die Seele baumeln lassen und Krafttanken im Sinne der kneipp'schen Säule „Lebensordnung“ ist angesagt. Die *Bewegung* hält fit und sorgt zusätzlich für die Ausschüttung von Glückshormonen. Ein Brunntrog mit kühlem Wasser kann für ein erfrischendes kneipp'sches Armbad (nicht geeignet bei organischen Herzkrankheiten, erhöhtem Blutdruck und chronischen, entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Veränderungen) genutzt werden und auch schmackhafte und gesunde Frühlingskräuter lassen sich jetzt entdecken. „Viele der rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich (siehe www.kneippbund.at) bieten u.a. Kräuterspaziergänge oder -wanderungen an, wo Interessierte mehr über die wertvollen Kräuterschätze, aber auch über *Wasseranwendungen*, lernen können“, betont Mag. Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes. Er verweist darauf, dass auch das gesellschaftliche Miteinander im Vereinsleben nicht zu kurz komme und ganz nebenbei so das Gemeinschaftsgefühl und soziale Beziehungen gestärkt werden könnten – ebenfalls nicht zu unterschätzende Gesundheitsdeterminanten.

Gesunde Gaumenfreuden

Auch der Genuss spielt in der Kneipp-Philosophie eine Rolle. Hier soll im Rahmen einer gesunden *Ernährung* vor allem auf frische, regionale, saisonale und wenig verpackte Lebensmittel gesetzt werden. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, pausieren Sie andere Tätigkeiten, konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt und nehmen Sie die Speisen und Getränke mit allen Sinnen bewusst wahr!

Mit folgendem Rezept-Tipp unserer *TEM-Expertin Michaela Hauptmann* können Sie kulinarische Genüsse auf Ihren Teller zaubern:

Erdäpfel-Kichererbsen-Laibchen mit Blattspinat

2 Portionen

Zutaten: 300 g mehlig-e Erdäpfel, 1-2 kleine Karotten, 180 g gekochte Kichererbsen (oder aus der Dose), ½ TL Salz, 2 TL Majoran, 1-2 Prisen Kurkuma, 2-3 Prisen Muskatnuss, 1 TL Schwarzkümmel, Öl zum Ausbacken, 250 g Blattspinat, 2 Knoblauchzehen, ½ Zitrone

Zubereitung: Erdäpfel, Karotten und Kichererbsen im Salzwasser weichkochen und abseihen. Wasser nicht verwerfen. Gemüse zerstampfen und mit den Gewürzen vermischen. Knoblauch in feine Streifen schneiden und in etwas Öl im großen Topf andünsten. Blattspinat dazugeben und mit etwas Kochwasser von den Erdäpfeln überbrühen und dünsten, bis der Spinat zusammenfällt und das Kochwasser verdampft ist. In der Zwischenzeit aus der Erdäpfelmasse mit einem Esslöffel Laibchen ausstechen und in der Pfanne in Öl braten. Spinat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zu den Laibchen servieren.



VERANSTALTUNGSTIPP

Kneippiade 2023 – die weltweit größte Kneipp-Veranstaltung zu Gast in Österreich

Ein altbewährtes Gesundheitsprogramm und immaterielles Kulturerbe trifft auf das Flair und besondere Ambiente der Kurstadt Baden, ihres Zeichens würdige Vertreterin der Great Spa Towns of Europe. Und rund 1.000 Gäste feiern mit!



Von **18. bis 21. Mai** steht Baden bei Wien ganz im Zeichen von Kneipp! Ein abwechslungsreiches Programm mit kneipp'schen und kulinarischen Highlights erwartet Kneipp-Freunde aus dem In- und Ausland, die zusammenkommen, um zu tagen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Neben einer großen Eröffnungsfeier und Fachvorträgen sind Stadtführungen, Wanderungen, ein Kneipp-Frühlingsball mit Live-Musik, ein Fachsymposium mit renommierten Expertinnen und Experten und vieles mehr geplant. Alle Infos und Tickets für die Veranstaltung gibt's unter www.kneippiade.com.



Rückfragehinweis:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
Präsident Mag. Georg Jillich
Tel.: + 43 664 83 15 444, E-Mail: praesident@kneippbund.at

2 Fotos – honorarfrei verwendbar

Rezeptbild:

Erdäpfel-Kichererbsen-Laibchen, © **Michaela Hauptmann**

Natürlich gesund leben:

Natürlich gesund leben und Wohlbefinden fördern mit den fünf Kneipp-Säulen
Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung.

© **Österreichischer Kneippbund**

