

Kneipp-Philosophie

Bereits vor über 160 Jahren sagte der Naturheiler Pfarrer Sebastian Kneipp: „Lebensmittel haben eine therapeutische Wirkung!“ Seine **fünf** empfohlenen „Gesundheitssäulen“ waren und sind es heute noch: **Wasser, Ernährung, Heilkräuter, Bewegung und Lebensordnung mit Bescheidenheit.**

Die innere und äußere **Wasserheilkunde** ist die Grundlage vieler Kneipp-Therapien. Ein Beispiel: Das Wassertreten in kalten Becken oder Bächen regt den Kreislauf an, ist durchblutungsfördernd, wirkt Schlafstörungen entgegen und hilft bei Migräne. Wenn sie reichlich Wasser trinken wird der Körper entgiftet und das Blut verdünnt.

Eine natürliche **Ernährung** und die **Heilkräuter** erhalten Sie gesund. Aber ebenso wichtig ist für den Körper sowie für den Geist und die Seele die **Bewegung**. Wählen Sie eine Bewegung, die Ihnen Freude bereitet: Bergsteigen, Wandern, Schwimmen, Radfahren, Tanzen und viele Sportarten stehen zur Auswahl.

Die **Lebensordnung** ist für uns Menschen mehrfach eine große Herausforderung: Fast täglich werden wir mit Sorgen, Ängsten, und Stress konfrontiert, die wir selten in kurzer Zeit bewältigen können.

Pfarrer Kneipp (1821-1897) wies immer darauf hin, dass es wichtig ist, mit einem Arzt oder Naturheiler, einem Familienmitglied oder mit Freunden über die Seelennöte zu sprechen. Der bayerische Priester, der von Kindheit an ein sehr bewegtes Leben hatte, war auch ein ausgebildeter Philosoph und wusste, wie wichtig es ist, das man sich die Sorgen von der Seele redet. Kneipp bat die Menschen, dass sie sich auch im Gebet mit den Sorgen an Gott und vor allem an die Mutter Gottes, der Retterin in der Not, wenden sollten: „Denn ein inniger Glaube versetzt Berge...“.

Auch im Islam und Hinduismus wird die heilige Maria verehrt.

Pfarrer Kneipp, der auch als Landwirt arbeitete, stellte die Heilkräuter und kaltes Wasser in den Mittelpunkt seiner Medizin.

Foto: Spitzwegerich ist ein wunderbares Gewürz- und Heilmittel, siehe Text S 67



Die Zukunft der Kinder retten

An den fünf empfohlenen „Gesundheitssäulen“ der Kneipp-Philosophie hat sich bis heute nichts geändert: doch gab es damals noch keine krankmachende Massentierhaltung, kaum giftige Substanzen in Lebensmitteln oder in Verpackungen. Es gab keinen übermäßigen Medikamentenkonsum und keinen Elektrosmog. Aber vor allem gab es damals kein Leben im Überfluss.

Um die Rendite von Gemüse und Obst zu steigern begann man verstärkt ab den 1950er Jahren mit Pestizide zu spritzen und ab den 1960er Jahren wurde die Massentierhaltung forciert. Und nun wird durch diesen vermeintlichen Fortschritt unsere Erde mit viel Gift und Überfluss belastet. Deutschland würde beispielsweise für die Versorgung der Menschen mehr als zwei Planeten benötigen. Unserer Gesundheit und der Umwelt zuliebe sollten wir alle wieder auf ein überschaubares, genügsames, nachhaltiges und biologisches Leben setzen. Das ist kein Schritt zurück, das wären unendlich viele Schritte nach vorwärts, und wir könnten den fortschreitenden Klimawandel stoppen.

Eine Bitte an alle Veganer: kaufen Sie NUR biologische Produkte ein. Gut, dass es nicht zu viele Veganer gibt, denn sonst würde unser Ökosystem zusammenbrechen. Und nur eine ökologische Landwirtschaft kann die Zukunft unserer Kinder sichern! Siehe S 60 und S 121, S 129.

Bitte unterstützen Sie unsere Bio- und Demeterbauern und kaufen Sie in Ihrer naheliegenden Umgebung verpackungsfrei ein. Bevorzugen Sie für den Transport Einkaufskörbe und Stofftaschen oder Holzkisten für das Auto.

Wenn Sie keine Hofläden, Bauernmärkte oder Biogeschäfte in Ihrer Nähe haben, auch Kaufhäuser führen biologische Waren und vereinzelt gibt es Bio-Kaufhäuser. Am klimafreundlichsten sind Lebensmittel, wenn sie gerade Saison haben und nicht von weither transportiert werden müssen.

Sollten Sie Produkte aus dem Ausland, wie Kaffee, Tee, Gewürze oder Bananen benötigen, dann achten Sie bitte auf das Fairtrade-Siegel. Damit unterstützen Sie Kleinbauern und eine nachhaltige Landwirtschaft in den Entwicklungsländern.

Kaufen Sie bitte kein Palmöl, es ist derart in Mode geraten und die Nachfrage daher enorm groß. Beachten Sie, dass für die Schaffung weiterer Plantagen sogar Regenwälder abgeholzt werden. Dabei ist das Palmöl, ebenso wie das Kokosöl, nicht gesund. Beide Öle haben ungesättigte Fettsäuren. Leinsamenöl ist besser!

Dinkel

Dinkel ist das Superkorn für Allergiker, Diabetiker, Neurodermitiker, Krebskranke und wirkt vorbeugend bei Übersäuerung, da Dinkel sich auf unseren Körper leicht basisch auswirkt.

Dinkel ist das einzige Getreide, welches keine Umweltgifte aufnimmt und auch keinen Dünger benötigt (wie bei Kamut).

Der Halm des Getreides hat einige Katalysatoren, wodurch die Gifte des Bodens abgesondert werden. Das Korn selbst ist mit einem glasigen Überzug ausgestattet, der ebenfalls keine Gifte aus der Luft durchlässt. Das Dinkelkorn ist fest mit den Spelzen verwachsen und dadurch gut geschützt.

Dinkel ist das einzige Nahrungsmittel, welches wir auch nach Atomunfällen, wie nach Tschernobyl oder Fukushima unbedenklich verwenden könnten, ohne dabei gesundheitlichen Schaden zu erleiden.

Die Heilkundige hl. Hildegard von Bingen (1098 – 1179) sagte: „Dinkel ist das beste Korn, es macht seinem Esser rechtes Fleisch und rechtes Blut, frohen Sinn und freudig menschliches Denken.“

Dinkel, der bei vielen Gesundheitsexperten die Nummer *EINS* auf dem Ernährungsplan einnimmt, hat einen hohen Gehalt an Kieselsäure, wirkt sich positiv auf unser Denkvermögen und die Konzentration sowie der Gesundheit von Haut und Haaren aus.

Alle Getreidesorten beinhalten Kohlehydrate. Dinkel über 60 Prozent, 2,7 Prozent Fett, 8,8 Prozent Ballaststoffe und 12 Prozent Eiweiß, das in Spuren alle essenziellen Aminosäuren enthält.

Weitere Inhaltsstoffe sind: Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Selen, Phosphor, Eisen, Fluor sowie Vitamin E und B (1, 2, 3, 6), vor allem auch vitale Wuchs- und Zellernährungsstoffe. Dinkel stärkt das **Immunsystem!**

Dinkel ist mit dem Weichweizen verwandt und aus den Urweizenarten Einkorn und Emmer hervorgegangen.

Grünkern ist das halbreif geerntete und künstlich getrocknete Korn des Dinkels, wird aber von einigen Menschen schlecht vertragen.

Wer Grünkern verträgt, die Grünkernfrikadellen schmecken besonders köstlich, da lassen Sie jede Fleischfrikadelle stehen. Wichtig sind die Gewürze.

Gemahlene und getrocknete Gewürze und Würzmittel

Salz und Pfeffer stehen bei den meisten Menschen an erster Stelle. Salz bitte Natursalz nehmen, siehe unter SALZ, S 74. Pfeffer ist appetitanregend, aber zu viel Pfeffer kann schädlich sein, Galgant (siehe S 69) ist ein gesunder Ersatz.

Von A-Z:

Anis wirkt schleimlösend und hilft bei Husten und Blähungen.

Curry ist ein Mischgewürz: Beispielsweise von Kurkuma, Koriander, Chili, Kreuzkümmel, Senf, Pfeffer, Ingwer, Curryblätter und Zimt. Aber es gibt viele verschiedene Currymischungen, je nach Geschmack und Land. Welche Mischung auch immer Sie bevorzugen, es ist ein sehr bekömmliches Gewürz, wirkt entzündungshemmend und ist gut für das Gehirn.

Borretsch, siehe bei den Kräutern.

Cayennepfeffer: aus den getrockneten Chilis wird Cayennepfeffer gemahlen. Heilwirkung siehe Chili.

Chilipulver enthält eine Reihe von wichtigen Vitaminen, hilft bei der Verdauung und soll bei Übergewicht und zur allgemeinen Entgiftung nützlich sein.

Flohsamen, dieses geschmacksneutrale Würzmittel wird gerne für die Herstellung von Soßen, Senf, Mayonnaise, Ketchup und Backwaren verwendet.

Hildegard von Bingen empfahl Flohsamen (mit sehr viel Wasser einnehmen) bei Verstopfung und unregelmäßigen sowie schmerzhaften Stuhlgang.

Heilpraktiker Bernd Hartmann: „Das Quellvermögen sehr groß, deshalb muss man viel Wasser trinken, sonst könnte ein Pfropfen im Darm entstehen.“

Manche Kochkünstler stellen herrliche Desserts her: sie streuen das Pulver in die Fruchtcremen ein und lassen die Masse aufquellen.

Galgant ist hilfreich bei Gelenksproblemen, Rückenschmerzen, Hexenschuss, Rheuma, Regelschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Durchfall, Blähungen, Erschöpfung Nervosität, Entzündungen, Krebs und Alzheimer. Heilpraktiker Bernd Hartmann: „Galgant ist ein geniales **Anti-Virusmittel**, innerlich und äußerlich, speziell auch für den Herzmuskel, denn gerade dort werden Virus-Stoffwechselprodukte hinterlassen.“ Ist ein gutes **Vorsorgemittel bei Corona-Virus – stärkt das Immunsystem.**

Suppen – gesund und schnell

Meine Suppen sind im Nu fertig: Sie geben das Gemüse (eine Hand voll für eine Person), welches Sie verwenden wollen oder müssen (bevor es alt oder sogar schlecht wird), gewaschen und etwas zerkleinert in den Mixer, fügen als Geschmacksverstärker eventuell frischen Ingwer und einen Apfel oder Birne dazu, mit etwas Wasser kurz mixen, alles in einen Kochtopf leeren, Wasser nach Bedarf auffüllen, ein paar feine Haferflocken (oder Dinkelgrieß) dazugeben, damit die Suppe dickflüssiger wird, einmal aufkochen und fertig. Kochplatte ausschalten! Fünf bis zehn Minuten auf der Kochplatte stehen lassen. Jetzt mit Salz und anderen Gewürzen wie gemahlenem Kümmel, Ingwer-, Galgant- und Kurkumapulver sowie einem Hauch von Zimt – je nach Belieben – würzen. Würzen Sie vorsichtig, prüfen Sie den Geschmack. Zum Servieren bestreuen Sie die Suppe mit Frischkräutern. Vor allem der Karottensuppe ein paar Tropfen Öl beifügen: Viele Wissenschaftler empfehlen eine gewisse Menge Fett zu verwenden (wenige Tropfen Öl vor dem Servieren beimengen), damit die Aufnahme fettlöslicher Vitamine begünstigt ist. Aber es gibt auch Aussagen, dass beispielsweise **Beta-Carotin** genauso gut ohne Fett absorbiert werden kann. Ich kann den Beweis nicht antreten, deshalb empfehle ich die Hinzufügung von Öl, wie beschrieben. Wenn Sie aber ein paar feine Haferflocken, Hafermehl, Dinkel- oder Hirsemehl beifügt haben, dann genügt das auch, denn sie sind fetthaltig, ebenso Rahm und Sojarahm (Sahne).

Die Zerkleinerung des Gemüses ist sehr wichtig, weil dadurch die Zellwände aufgebrochen werden und für den Körper leichter aufzuschließen sind.

Mit dieser Suppenkoch-Methode sparen Sie Zeit und viel Energie, zusätzlich bleiben die Inhaltsstoffe der Lebensmittel erhalten. Außerdem sind diese Suppen auch cremig, wie Sie sie vielleicht vom Stabmixer her kennen. Verwenden Sie keine fertigen (Bio)-Brühwürfel (Pulver), sie enthalten fast alle das ungesunde Salz und Glutamat. Gewürze und Kräuter genügen!

Für Suppen eignen sich auch hervorragend alle frischen Kräuter, auch die Blätter der Karotten oder Radieschen, besonders gut ist ein Mix von beiden. Die Blätter gut waschen, etwas vorschneiden und in den Mixer geben und mit Wasser zerkleinern. Einen guten Geschmack erzielen Sie ebenso mit Sellerie (Wurzeln und Gestänge), Petersilwurzeln, Knoblauch und Zwiebeln.

Feinstaubbelastung

Sie wird vor allem durch Abgase im Straßenverkehr oder durch Kohlekraftwerke, Heizungen und Industrie hervorgerufen. Dieser Feinstaub ist nicht nur äußerst gesundheitsgefährdend, er ist erstrangig ein Klimakiller:

Die wenigsten Menschen wissen, dass nicht nur die Motoren unserer Autos, Flugzeuge, Schiffe sowie Baustellen diesen Feinstaub produzieren, sondern auch **Zigarettenraucher**. Eine einzige Zigarette verursacht vergleichsweise (laut Wissenschaft) so viel Feinstaub wie ein Dieselmotor und es sind in ihr an die 4000 Chemikalien enthalten. Auch **Kerzen**, Kamine und Holzöfen verursachen Feinstaub. Bei Kerzen verwenden Sie bitte Naturwachskerzen (ohne Farbstoffe) oder LED-Lampen, bei Holzöfen nur sehr trockenes Holz, und sorgen Sie für einen guten Abzug. Jeder von uns kann täglich Feinstaub vermeiden!

Fleischindustrie – Massentierhaltung zerstört unseren Planeten

Wie schon beschrieben (S 61) ist Fleisch aus der Massentierhaltung enorm gesundheitsschädlich und erstrangig verantwortlich für unsere Klimakatastrophe. Wenn Sie auf Fleisch nicht verzichten wollen, dann greifen Sie zu den Produkten der Demeter- und Biobauern. Oder Sie entscheiden sich für vegetarische Fleischalternativen. Aber Vorsicht, einige beinhalten viel Salz und Konservierungsstoffe (aber alles besser als die Produkte der Massentierhaltung). Sehr fleischähnlich schmecken die gesunden Grünkernfrikadellen (oder Mungobohnen), Rezept S 107. Fleisch sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe höchstens zweimal pro Woche essen, bevorzugen Sie bitte Gemüse und Getreide oder Fleischersatz wie Tofu.

Wichtige Info: Wenn Sie jährlich einmal pro Woche auf Fleisch der Massentierhaltung verzichten, entspricht das umgerechnet der eingesparten Menge an Treibhausgasen einer ungefähr 900 Kilometer langen Autofahrt.

Oder: Wenn Sie und Ihre Familie einmal in der Woche auf Rind- oder Kalbfleisch verzichten (durchschnittlich bei vier Personen ein Kilogramm), spart das im Jahr 500 Euro **und vermeidet jährlich 700 kg CO₂**.

Wissen Sie, dass die schrecklichen Tiertransporte, Lkws, die als CO₂-Produzenten durch ganz Europa tonnern, gefördert werden? Außerdem ist die Haltung dieser bedauernswerten Tiere eine große **Kulturschande**.

Die Gülle dieser erbärmlichen Tiere wird auf die Felder versprüht und das **Gift landet im Grundwasser**. Ebenso das Gift (diverse Pestizide), das von der konventionellen Landwirtschaft und auch von Hobby-Gärtnern verwendet wird.

Unzählige **Ärzte** weisen darauf hin, dass ein zu hoher Anteil von CO₂ folgende Gesundheitsschäden bewirken kann: Gesteigerte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck, Zittern in den Muskeln, Krebs, Kurzatmigkeit, Asthma, Schwindel, Depressionen, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen und Augenprobleme (getrübbte Sicht). Besonders gefährdet sind Kinder und kranke Menschen.

Info der WHO: „Die Tiere werden mit Hormonen und mit Antibiotika behandelt. Die Hormone werden über die tierische Nahrung (Fleisch, Milchprodukte und Eier) auf den Menschen übertragen und können Hormonschwankungen im menschlichen Körper verursachen. Das männliche Sexualhormon Testosteron konnte in einigen tierischen Produkten nachgewiesen werden, welches für Veränderungen in der Fortpflanzungsfähigkeit und im Sexualverhalten der Menschen mitverantwortlich gemacht wird.

Antibiotika kommen routinemäßig zum Einsatz, um die Tiere vor bakteriellen Infektionen zu schützen beziehungsweise sie vorbeugend zu behandeln und um das Wachstum zu fördern. Infolge der Gabe von Antibiotika entwickeln Bakterien im tierischen und menschlichen Organismus im Laufe der Zeit Resistenzen, das heißt, sie verändern sich genetisch und werden so widerstandsfähig. Das erschwert die Behandlung von ernsten Erkrankungen: wie beispielsweise Gehirnhautentzündungen und anderen Infektionskrankheiten, da in der heutigen Zeit zunehmend unzählige Patienten nicht mehr auf lebensrettende Antibiotikabehandlungen ansprechen und somit keine geeigneten Antibiotika mehr zur Verfügung stehen. Je resistenter die Bakterien gegen die verschiedenen Antibiotika werden, desto schwieriger wird es für die Mediziner schwere bakterielle Erkrankungen effektiv zu behandeln.

Der Einsatz von Antibiotika ist sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin ein immer kritischeres Thema – denn sowohl Menschen als auch Tiere bekommen Antibiotika in der Regel zu häufig verschrieben oder verabreicht. Durch jene übersteigerten Antibiotika-Einnahmen wird die Entstehung von Resistenzen bei Bakterien gefördert. Und schwerwiegende Krankheiten werden dadurch immer schwieriger zu behandeln.