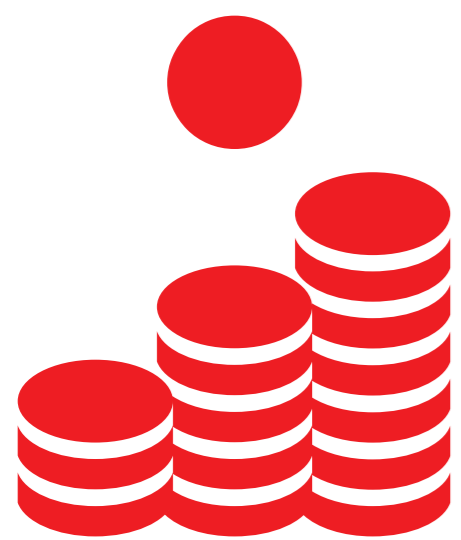




Nachhaltig  
anlegen  
ist einfach.



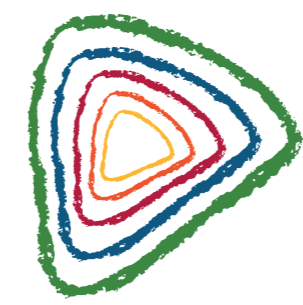
Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen – auch bei der Geldanlage.

Wir beraten Sie gerne zu Anlagemöglichkeiten, die sich für Sie und für künftige Generationen auszahlen.

Wenn's um Geld geht



sparkasse-oberhessen.de



KNEIPP  
BÄDER BECK  
WETTERAU  
*Meine VITALREGION!*

DER NATUR VERTRAUEN  
*200 JAHRE SEBASTIAN KNEIPP*





# HAPPY BIRTHDAY

## SEBASTIAN KNEIPP

Am 17. Mai 2021 wäre Sebastian Anton Kneipp 200 Jahre alt geworden. Wir erinnern an eine außergewöhnliche Persönlichkeit.

Die Entwicklung seiner Hydrotherapie geschieht damals erst einmal aus reinem Eigennutz. Als junger Mann wird er sehr krank. Sein Arzt ist ratlos und Kneipp sieht schon seinem Ende entgegen. Durch Zufall fällt ihm ein kleines Büchlein über die Wasserheilkunde in die Hände. Er verschlingt die Lektüre und heilt sich selbst mit Bädern in der eiskalten Donau von seinem Lungenleiden. Er verfeinert die Anwendungen, beobachtet, studiert und hilft unzähligen Menschen. Durch seine Kaltwassertherapie wird der Pfarrer, der lange Jahre in Wörishofen wirkt, populär. 1852 erhält er die Priesterweihe, 1853 die erste Anzeige wegen Kurpfuscherei, muss zwei Gulden Strafe bezahlen. Doch der Erfolg gibt Kneipp recht, seine Wasseranwendungen, Ernährungsempfehlungen, Kräuter, die Ermahnungen, sich zu bewegen und zum rechten Zeitpunkt zu ruhen, wirken. Er formuliert zünftig, meint es ehrlich und

ist heute mehr denn je gefragt. „Wir reden von der Work-Life-Balance, von Achtsamkeit oder der Zuwendung zur Natur“, sagt Landrat Jan Weckler. „Es deckt sich mit all dem, was Kneipp gelehrt und umgesetzt hat.“ Das Rad muss also nicht neu erfunden werden. Alles Wissenswerte ist vorhanden. Und so finden sich in Kneipps Büchern erstaunliche Aussagen, die heute noch aktuell sind.

### Eine Idee entwickelt sich Schritt für Schritt

Im Gespräch mit Dr. Lutz Ehnert aus Bad Nauheim entsteht 2017 die Idee des Kneipp Bäder 3Ecks. In den drei Wetterauer Heilbädern - Bad Nauheim, Bad Vilbel und Bad Salzhausen - steht die Gesundheit im Mittelpunkt. Die Vereine in Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen und Bad Vilbel sind die beiden stärksten Ge-

meinschaften in Hessen, zudem bietet die östliche Wetterau mit Büdingen und weiteren Standorten wachsende Kneipp-Infrastrukturen. In Butzbach entsteht eine Kneipp-Gesundheitsroute mit 15 Stationen. Mit dem Kneipp Bäder 3Eck Wetterau ist die ideale Achse geschaffen, diese Angebote für die Vitalregion Wetterau und ihre Gäste sichtbarer zu machen. Sebastian Kneipp ist neben Bonifatius und Martin Luther der dritte Geistliche, der hier gewürdigt wird. Eine Kneipp-Route mit vielen Anlaufpunkten, die zu Fuß, mit dem Fahrrad oder anderweitig entdeckt werden kann, ist das Ziel.

Es ist das Sebastian-Kneipp-Jahr und auch ein Appell für ein bisschen mehr Achtsamkeit. Kneipps unbeirrbarer Glaube und seine Hartnäckigkeit, die Gesundheit nicht der Krankheit unterzuordnen, werden wir würdigen. Happy Birthday, lieber Sebastian Kneipp.



## Ein gemeinsamer Weg

**Sebastian K.:** Ich sage immer: Es ist mit diesen Kräutern gegangen wie mit der alten Mode. Das Gute, Brauchbare, überaus Einfache und doch Schöne ist verschwunden, und das, was den Körper zugrunde richtet, ist an seine Stelle geraten ...

**Jan Weckler:** Erlauben Sie, dass ich widerspreche, sehr geehrter Herr Pfarrer. Um es in Ihre Worte zu fassen: Die Torheit der Menschen hat sich gedrosselt. Das Alte wird wiederentdeckt.

**Sebastian K.:** Sie sind ein junger Mann - plötzlich wollen Sie von den Alten lernen?

**Jan Weckler:** Wir schätzen das Bewährte und Sie werden überrascht sein, wie viel sich aus Ihren Grundsätzen entwickelt hat. Was Sie vor zirka 150 Jahren formulierten, trifft heute den Zeitgeist. Die Menschen fragen nach naturheilkundlichen Verfahren und möchten selbst etwas für ihre Gesundheit tun. Es gibt hier viele Freunde und Anhänger, die Ihre Studien beherzt umsetzen. Wir erleben eine Art Renaissance dessen, was Sie schon lange predigen. Wenn Sie gestatten, Herr Kneipp, Sie sind ein Visionär.

**Sebastian K.:** Huldigen Sie auch meiner Brotsuppe, üben Sie sich in Wassertreten?

**Jan Weckler:** Selbstverständlich. Wir verfeinern sie mit etwas Handkäse oder Grüner Soße. Die steckt im Übrigen voller gesunder Kräuter. Zum Wassertreten gibt es wunderbare Möglichkeiten in der Wetterau.

**Sebastian K.:** Was der Mensch braucht, ist Wasser und Natur. Sie geben uns alles, was wir brauchen. Ich trage nun 200 Jahre auf dem Buckel, warum sollte ich durch die Wetterau wandern?

**Jan Weckler:** Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und ich werde es Ihnen zeigen. Hier liegt die Natur vor unserer Haustüre, eine wunderschöne Löß- und Vulkanlandschaft mit Seen, Flüssen, Bächen. Wir bringen das Ursprüngliche zu den Menschen und dazu Ihr Wissen über die Anwendungen, die bewusste Ernährung, die innere Ruhe, die Kräuter und die Bewegung.

**Sebastian K.:** Nun bin ich gespannt, was dieses Kneipp Bäder 3Eck bieten wird. Nur, dass wir uns nicht im Kreis bewegen.

**Jan Weckler:** Nein, wir gehen voran. Es ist mir eine Freude, dass Sie mich begleiten.

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



WAS FÜRS HERZ  
#BAD NAUHEIM  
6



REIF FÜR DIE INSEL  
#BAD SALZHAUSEN  
14



AN DER QUELLE  
#BAD VILBEL  
10



KNEIPP  
IN DER WETTERAU  
18



DIE FÜNF  
ELEMENTE  
28



24  
KNEIPP  
MACHT  
GLÜCKLICH



Die Wetterau  
entdecken

Urlaub direkt vor der Tür



<b>Sebastian Kneipp</b>	<b>Kneipp in der Wetterau</b>
02 Happy Birthday	18 Büdingen
03 Ein gemeinsamer Weg	Lißberg
09 Briefe an Alfred	Ranstadt
	Ober-Lais
<b>Kneipp Bäder 3Eck Wetterau</b>	Gedern
06 Bad Nauheim	20 Hirzenhain
10 Bad Vilbel	Wölfersheim
14 Bad Salzhausen	Friedberg
	21 Kneipp 5.0 in Butzbach
	22 Karte mit Übersicht
	24 Kneipp macht glücklich



WASSERTRETEN  
FÜR SAUBERE FÜSSE  
39



<b>Die fünf Elemente</b>	<b>Service</b>
28 Wasser   Prosecco in den Waden	26, 40 Wissenswertes
30 Ernährung   Einfach vortrefflich	42 Mit dem E-Bike die Wetterau entdecken
32 Bewegung   Muskeln, unsere Motoren	43 Alle Infos auf einen Klick
34 Balance   Chill mal!	
36 Heilpflanzen   Strauß voller Gesundheit	
39 Wassertreten für saubere Füße	

Impressum | Herausgeber: Wetteraukreis | Der Kreisausschuss | Fachbereich Regionalentwicklung und Umwelt | Europaplatz | 61169 Friedberg | Tel.: +49 6031 83 0 | www.wetteraukreis.de | Kneipp® = Eingetragene Marke der Kneipp GmbH | www.kneippbaeder3eckwetterau.de  
 Bildrechte: S.1 [Titel], Gerti Kuhl; S.2: www.kneippbund.de; S.3: Peter Kreft (Landrat Weckler); Alamy Stock Foto (Sebastian Kneipp); S.4: Gerti Kuhl; S.5: Cornelia Dörr; Dr. Lutz Ehnert, Fabian Pfeiffer; S.6-9: Gerti Kuhl; S.9: Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH (Sprudelhof); S.9/12, 17, 20: „The History Collection“ / Sebastian Kneipp (Great\_Kneippbook, 1915 Gemeinfrei wikimedia); S.10/11: Quellenführung, Deutscher Heilbäderverband/Fouad Vollmer; S.12: Gerti Kuhl; S.13: Brunnen, Manfred Seeger (Brunnen); Cornelia Dörr (Burg); S.14/15: Moon3 (Blütenmeer mit Wasserrad); S.16: Gerti Kuhl (Salzgrotte); S.16: Hessischer Heilbäderverband; Fouad Vollmar (Södergrundquelle); S.17: Moon 3 (Gradierwerk); S.18: Gerti Kuhl; S.19: Myriam Lenz (Büdingen); Tourismusbüro Gedern (Gederner See); S.20: André Haußmann (Hirzenhain); Gerti Kuhl (Wölfersheim, Friedberg); S.21: mojolo/fotolia; S.22/23: Amt für Bodenmanagement, Büdingen (Karte); S.24/25: Gerti Kuhl (Kind m. Sonnenblume); Pielen (Andrea Pielen); Myriam Lenz (Petra Kalbhenn); Dörr (Cornelia Dörr); Gerti Kuhl (Stephanie Amend); Thomas Appel (Stefan Wacker); Fabian Pfeiffer (Linda Pfeiffer); Christian Wiegand (Jan und Hannes Wiegand); Timm (Wolfgang und Matti Timm); Rita Seegers (Rita Seegers); Conny Dörr (Friederike und André Haußmann); Alt (Kerstin Alt); Myriam Lenz (Ilona Engelhard); S.26: Oliver Latta (Ampelmännchen); S.27: Myriam Lenz (Bundsandstein); S.27: Thieme-Verlag (Aromatherapie); Trias-Verlag (Schlechte Gewohnheiten); S.28: Kzenon/AdobeStock.com; S.29: Gerti Kuhl; S.30: Gerti Kuhl; S.30/31: Myriam Lenz (Annette Kreiling-Behm, Brotaufstrich); S.32/33: Gerti Kuhl; S.32: Bernd Lachmann; S.35: Aaron Antonovsky Wikipedia CC BY-SA; S.36: Gerti Kuhl; S.37: Maxim Platonov (Dr. Heidi Braunewell); S.38: J.Bourdin (Buchtipps); Wetteraukreis (Bio-Einkaufsführer); S.39: Gerti Kuhl; S.40: Anfor/AdobeStock.com (Kneipp daheim); S.41: Gerti Kuhl; Pixabay.com (Skelett); S.43: Cornelia Dörr.  
 Alle Angaben, auch in den Inseraten, 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. Bei Inhalten die in Verbindung mit der Corona-Pandemie zu sehen sind, sind die geltenden rechtlichen Vorschriften maßgeblich. Konzept: Myriam Lenz, André und Friederike Haußmann | Text, Redaktion: Myriam Lenz | Design: Marketing Effekt  
 Druckerei: Petermann GZW Druckerei und Verlag GmbH, Bad Nauheim | Druckauflage: 20.000 Exemplare | Mai 2021



Der Wetteraukreis ist Partner in der Destination



# WAS FÜRS HERZ #BAD NAUHEIM

Es ist, als ob jemand den Arm um einen legt und sagt: „Hier werden Sie gesund, wir werden alles für Sie tun“. Sebastian's Kneipps Wissen scheint in der Kurstadt allgegenwärtig.

**Powern:**

Work-out am Gradlerwerk

## WAS FÜRS HERZ #BAD NAUHEIM

**K**neipps Studien werden in der Kurstadt an der Usa gelebt: Im Kneipp-Verein Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen, dem größten in Hessen, dessen Akteure um den Vorsitzenden Dr. Lutz Ehnert mit viel Herz ihren Mitgliedern nicht nur Kurse bieten, sondern auch eine Gemeinschaft, die ihresgleichen sucht. Oder auch im Rathaus, wo mit Nachdruck die Intention Kneipps in die städtischen Konzepte einfließt. Schließlich will der Kneipp-Kurort der Premium Class nun auch Kneipp-Heilbad werden. Ein herausragendes Prädikat, das aufhorchen lässt. Bürgermeister Klaus Kreß: „Die Lehren Kneipps sind wieder hochaktuell und schärfen und ergänzen das Profil unserer Kurstadt.“

### Illustre Gäste besuchten schon die Wetterau

Schon die österreichische Kaiserin Sissi, die russische Zarenfamilie, Einstein und auch Elvis Presley schätzten die Gesundheitsstadt in der Wetterau. Zeit, um ein bisschen zu flanieren?



**Wohltuender Fernblick:**  
Die Weinberge in Bad Nauheim

Besucher können eine der größten zusammenhängenden Jugendstilanlagen Europas, die Trinkkuranlagen, die großzügigen Parkanlagen und natürlich den historischen Sprudelhof bewundern. Am Großen Sprudel steigen dampfend und schäumend die Fontänen aus dem Brunnen. Die Sole kommt aus 200 Metern Tiefe, ist reich an Spurenelementen, natürlicher Kohlensäure und Eisen. Drei Sprudel werden für Bäder, fünf Brunnen für eine Trinkkur genutzt. Schon die Römer schätzten ihre Wirkung, Buchautor und Kurgast Erich Kästner verglich den Geschmack mit „Hering mit

Lakritzen“ - und trank. Das Wasser gilt sogar als Arzneimittel. Das Solebad als Anwendung in der Wanne ist ein Insidertipp. Denn die dort gelöste Kohlensäure dringt durch die Haut, es prickelt, die Durchblutung wird gesteigert, die Hautgefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt. Leise rieselt das Wasser an den Schwarzdornzweigen des großen Gradierbaus I herunter. Alexander Tross und seine Kollegen spritzen mit einem Dampfstrahler den Sinter, also mineralische Ablagerungen, von den Zweigen ab. Die fünf mächtigen Gradierwerke erinnern an die Zeit der Sueder und sorgen früher wie heute für eine frische Brise und wohltuendes Inhalieren.

Am Gradierwerk I ist das erste Kneipp-Bekken zu sehen, ein paar hundert Meter weiter, am Gradierbau II, befindet sich ein großer, interaktiver Gesundheitsgarten mit zwölf Stationen. Darunter sind Wassertretbecken für Klein und Groß, ein lehrreicher und nach Jahreszeiten angelegter Kräutergarten mit Heilpflanzen, eine Baumelbank, Fitnessmöglichkeiten, ein Barfußpfad und vieles mehr. Es ist ein Wandelgang durch Kneipps fünf Säulen, ein Wechselspiel zwischen guttuender Anstrengung, Schärfung aller Sinne und Entspannung. In einem der



**Armbad:**  
Frischekick mit Spaßfaktor



Bad Nauheim, Sommer 2021

## LIEBER ALFRED,\*

*Wörishofen ist fern, meine Reise voller Überraschungen. Ich sitze vor den Arkaden nah der Trinkkuranlage in Bad Nauheim und halte inne, um meinem guten Freunde zu berichten. So wollte ich in Bad Nauheim in der Wetterau den Weißkitteln raten, in ihren Wasserheilanstalten die Mannigfaltigkeit der Anwendungen zu wahren und jedem einzelnen Patienten genau hinter die Stirn zu schauen. Du könntest mich nun lächeln sehen.*

*Hier in Bad Nauheim wissen sie, wie vernünftig das Wasser anzuwenden ist, nämlich in seiner schuldlosesten und vorteilhaftesten Form. Und sie studieren fleißig weiter. Ich kann getrost weiterziehen, werde mit Freuden wiederkommen. Nur einen kleinen Moment war ich irritiert. Die Straßen sind sorgsam mit Gasglühbeleuchtungen geschützt, die sagen, wann wer überqueren darf. Ich guckte auf ein grünes und rotes Männchen mit Kutte über wohlgeformtem Leibe ... es muss wohl ein Zufall sein. Nun will ich dem Kurkonzerte lauschen. Morgen geht es weiter nach Bad Vilbel.*

Es grüßt

Dein Freund  
SEBASTIAN



\* Alfred Baumgarten war Badearzt in Bad Wörishofen und Kneipps engster Mitarbeiter. Unter seinem Vorsitz wurde 1894 der Internationale Verband der Kneippärzte gegründet.



**Der Sprudelhof:**  
Die Anlage im Jugendstil entstand zwischen 1905 und 1911

Strandkörbe kann man genüsslich alles Hektische an sich vorbeiziehen lassen. Die Tradition, die Erfahrung und die Forschung bildeten die Basis für Bad Nauheims Aufstieg zum medizinischen Spitzenstandort für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute sorgen 13 hochmoderne Kliniken, renommierte Ärzte und bedeutende wissenschaftliche Institutionen für die Gesundheit der Patienten. Und so ist es nicht verwunderlich, dass die neue Therme, die in absehbarer Zeit

in Bad Nauheim entstehen wird, ganz viel Kneipp und ebenso wie das Badehaus IV alle Finessen der Balneologie bieten wird. Zum Genießen und Gesundbleiben.

**"DIE LEHREN KNEIPPS SIND WIEDER HOCHAKTUELL UND SIE SCHÄRFEN UND ERGÄNZEN DAS PROFIL UNSERER KURSTADT."**

Klaus Kreß, Bürgermeister



**Mutprobe:**  
Auch die Kleinen wagen sich ins Wasser



## AN DER QUELLE #BAD VILBEL

Die Stadt ist wie ein Schluck Mineralwasser:  
Erquickend und voller Leben am Puls der  
Metropole Frankfurt und dabei einfach nur  
guttuend und bodenständig.

Gesundheitsbrunnen:  
Touristen testen gerne



**Römerbrunnen:**

Die Vilbeler Kohlensäurewerke bohrten ihn im Jahr 1929

**AN DER QUELLE  
#BAD VILBEL**

Tief unter der Erde sprudeln die Quellen, die Bad Vilbel prägen. Drei Trinkbrunnen findet man im Kurpark, im Quellenhof und an der Rathausbrücke. Im Jahr 1936 bohrten Wilhelm und Otto Hinkel gemeinsam mit der Stadt Bad Vilbel nach einem weiteren Brunnen. Das war die Geburtsstunde des berühmten Hassia-Sprudels.

Die Badekultur der Stadt ist 2000 Jahre alt, Sebastian Kneipp wäre in diesem Jahr 200 geworden. Ihm fällt in Bad Vilbel die Rolle des Brückenbauers zwischen der Tradition und der Gegenwart zu. Die Stadt der Quellen ist prädestiniert für Kneipp.

„Als Quellenstadt ist uns das Element Wasser von jeher von großer Bedeutung“, betont Bürgermeister Dr. Thomas Stöhr. „Zusammen mit unserem sehr aktiven Kneipp-Verein werben wir für unseren besonderen Wasserschatz und speziell für die Anwendungen nach Sebastian Kneipp.“ Wer mehr über die Vilbeler Mineralquellen erfahren möchte, ist im Brunnen- und Bädereuseum in Bad Vilbels historischer Innenstadt genau richtig. Hier wird die 450-jährige Geschichte dargestellt. In den einzelnen Abteilungen des Museums er-

fahren die Besucher Wissenswertes über die Geologie und Technologie sowie über den Bade- und Kurbetrieb. In dem Museum wird zugleich ein Kapitel der Familien- und Industriegeschichte erzählt. Hassia gehört zur Stadt Bad Vilbel. Im frisch sanierten Brunnentempel am Kurhaus kann der Besucher bald von der Hassia-Quelle kosten. Es gibt ein Hassia-Quellenmuseum und auf Initiative der Hassia-Mineralquellen wurde ein Römer-Mosaik, das ursprünglich aus einer römischen Villa stammt, in einem Pavillon reproduziert.

**Wasserburg und Kulisse**

Aus dem Mittelalter stammt die Wasserburg, deren Ruine seit 1987 als Kulisse für die beliebten Burgfestspiele dient. Die Karolinger hatten sie einst erbaut, 1796 wurde sie letztmalig zerstört und nun wird sie sorgsam Stück um Stück saniert. Einen Steinwurf entfernt, zieht die Nidda vorbei in Richtung Frankfurt. Das Wasser, in welcher Form auch immer, ist ein Magnet. Der weitläufige Burgpark ist wie eine lange Tafel, an der alle Platz nehmen können: Familien, die auf dem Grün picknicken, Kinder, die im Lohgerber-Brunnen planschen, Sportler, die sich im Bewegungspark herausfordern, Jugendliche, die skaten, Senioren,



Bad Vilbel, Sommer 2021

**LIEBER ALFRED,**

meine Reise hat mich nach Bad Vilbel geführt. Etwas durstig verweile ich auf einer Parkbank. Ein kühles Helles wäre jetzt gewollt. Nicht weit entfernt ist Frankfurt. Doch was soll ich in der Großstadt, bei den Großkopferten?

Was könnte ich dort suchen, was ich nicht hier finde? Die Städter wissen zu genau, was ihnen fehlt: die Natur, die Ruhe und das Wasser. Ich zitiere gerne aus meinem Buch: „Wohl den Gewerbetreibenden, wenn sie bei ihrer Tätigkeit auch zugleich helles Tageslicht und gesunde Luft haben.

Weniger günstig sind jene Gewerbetreibenden daran, deren Beschäftigten den Körper nur im geringen Grade anstrengen.“ Hier in Vilbel haben sie Platz und Gelegenheit, ihrem Körper Gutes zu tun. Sie wollen hier auch eine neue Disziplin einführen: das Rutschen. Ich werde das erproben, diese körperliche Ertüchtigung prüfen und alsbald von meinen Erfahrungen berichten. Doch nun werde ich mich aufmachen. Mein nächstes Ziel ist Bad Salzhausen.

Es grüßt

**DEIN ERGEBENER  
FREUND SEBASTIAN**



**Brunnentempel:**

Im Kurpark befindet sich das sehenswert gestaltete Bauwerk

die spazieren, Verliebte, die kokettieren, oder Radler, die entlang des Flusses ihr Tempo neugierig und entzückt verlangsamten, um einen Kaffee zu trinken, nie den Strom aus den Augen verlierend.

**Der Geopfad nimmt deutliche Formen an**

Naturliebhaber kommen im historischen und unter Denkmalschutz stehenden Kurpark am Kurhaus auf ihre Kosten. Hier gedeihen Gelbholzbaum, Blutbuche sowie Korkbaum und sogar ein Exemplar des Metasequoia glyptostroboides, des in Südwestchina entdeckten Urweltbaums. Immer deutlichere Formen nimmt auch der Geopfad an. Von der Nidda aus geht es über die Stufen der „Venentreppe“ auf einen acht Kilometer langen Weg den Berg hoch in den Wingert, zu Streuobstwiesen, kleinen Geotopen und verheißungsvollen Aussichtspunkten. „Wir sind für alle offen, jeder kann bei uns mitmachen“, sagen Linda Pfeiffer und ihre Mitstreiter. Pfeiffer ist Tausend-

sassa und Motivationsgenie des dortigen Kneipp-Vereins. Der zählt sage und schreibe 1000 Mitglieder und übernimmt mit zahlreichen Kursen einen unschätzbaren Dienst für die Gesundheitsvorsorge in Bad Vilbel. Besonders nachgefragt sind auch die Spaziergänge durch Feld und Wald, mal barfuß, mal den besonderen Pflanzen oder Kräutern auf der Spur. Interessierte finden die Ankündigungen in der Tagespresse, auf der Homepage, in

Facebook oder Instagram. Das Reinschauen lohnt.

**„WIR WERBEN FÜR UNSEREN BESONDEREN WASSERSCHATZ UND FÜR DIE ANWENDUNGEN NACH SEBASTIAN KNEIPP.“**

Dr. Thomas Stöhr, Bürgermeister



**Illustre Ruine:**

Seit 1987 finden hier die Burgfestspiele statt

# DIE GRÜNE INSEL #BAD SALZHAUSEN

Erkunden Sie Bad Salzhausen,  
es ist grün, pittoresk und  
steckt voller Charme.

## Im Kurpark:

Das Wasserrad dreht  
sich ohne Hast



**Die Salzgrotte:**  
Zum Durchatmen und Ausspannen

## DIE GRÜNE INSEL #BAD SALZHAUSEN

Der kleine und beschauliche Kurort bietet ein besonderes Schauspiel. Der Bühnenvorhang hebt sich, sobald die Besucher die herrschaftliche Baumallee am Eingang des Ortes passieren. Dann schwindet auch alle Anspannung. Zeit für einen Szenenwechsel, Zeit zum Durchatmen.

Das weiße Gold versteckt sich im Namen. Bereits im 15. Jahrhundert wurde hier in sieben Gradierbauten aufwendig Salz gewonnen, bevor im 19. Jahrhundert ein berühmter Chemiker, Justus



**Zaubertrank:**  
Ein Schluck kann nicht schaden

von Liebig, die Heilkraft der Solequellen entdeckte. Aus dem Ort der Salzgewinnung wurde ein Platz, an dem man fortan Kraft und Gesundheit schöpfte.

### Eine grüne Lunge

Über 52 Hektar erstreckt sich der untere und obere Kurpark. Skulpturen säumen den Weg, der vorbei an historischen Gebäuden wie dem Glockenhaus, dem Barockhäuschen, dem Kurhaus oder dem vornehmen Parksaal führt. Die Justus-von-Liebig-Therme mit Salzgrotte inklusive Saunabereich liegt zentral. Wenn auf der Außenbühne der Trinkuranlage die Geigen, Schlagger oder aktuelle Töne erklingen und beim Parkfest tausend Lichter leuchten, scheint der Sommer ewig zu bleiben. Der untere Kurpark wurde vor rund 200 Jahren angelegt, er lockt mit einem Blütenmeer und besonderer Flair. Ein großes Wasserrad dreht sich ohne Hast, daneben

ein Gestänge aus Rundhölzern, das zum Quellenhaus führt. Die Stangenkunst ist eigentlich eine Erfindung aus dem Bergbau und steht für ein ausgeklügeltes System, mit dem das Quellwasser zu den Gradierwerken gelenkt wurde. Und das zum Teil über eine Länge von 1,7 Kilometern. Wenige hundert Meter entfernt, steht der 2018 errichtete, neue Gradierbau. Er ist Ausdruck für die Renaissance des Kurorts als Platz der Gesundheitsvorsorge mit einem breitgefächerten Therapieangebot bei Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen, bei Haltungsschäden, Rheuma, Problemen mit den Atemwegen, dem Nervensystem oder psychosomatischen Beschwerden. Dort die Medizin, hier Kneipp. Der alte Herr wird eine Schlüsselfigur einnehmen. Neudeutsch: Er liefert die Software für den Gesundheitsstandort und zugleich ein Stück Lebensqualität für die Niddaer. „Kneipp passt gut in die Zeit und in den

Kurpark“, ist Bürgermeister Hans-Peter Seum überzeugt. „Kneipps Wasserlehre ist authentisch“, ergänzt Kerstin Alt vom Stadtmarketing. Damit könne man ohne technischen Aufwand und philosophische Abhandlungen Menschen etwas Gutes tun. Die Stadt plant eine außergewöhnliche Kneipp-Anlage für große und kleine Gesundheitsbewusste und wird im



**Das Gradierwerk:**  
Ein Zeitzeuge aus der Salzsiedezeit

Kneipp-Jubiläumsjahr einiges umsetzen. Die sechs Bad Salzhäuser Heilquellen werden nach wie vor eine große Rolle spielen. Die Stahl-, Schwefel-, Lithium- und Nibelungenquelle laufen im natürlichen Fluss über, Södergrund- und Roland-Krug-Quelle werden gepumpt. Je nach Weg des Wassers verändert sich die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe.

In direkter Nachbarschaft zu den Quellen wird künftig gekneippt, es sind mehrere Tretbecken in Vorbereitung, ein Barfußpfad entsteht, ein großer Duft- und Kräutergarten, eine Tastwand und vieles mehr geben Gelegenheit, die Kneippschen Säulen auszuprobieren und sich zu stärken. Der perfekte Szenenwechsel. Alltag leb' wohl.

*„KNEIPP PASST GUT  
IN DIE ZEIT UND  
IN DEN KURPARK.“*

Hans-Peter Seum, Bürgermeister



Bad Salzhausen, Sommer 2021

*LIEBER ALFRED,*

*als ich hier an der Bushaltestelle in Bad Salzhausen ankam, beobachtete ich zwei Jugendliche im stillen Gebet. Sie liefen andächtig vornübergebeugt über einem kleinen schwarzen Kasten, bewegten dabei flink ihre Finger, waren so vertieft, dass ich auf meinem Weg in den Kurpark nur mit einem geschwinden Satz zur Seite den Zusammenstoß vermied. Ich sage es immer wieder: Der Vogel gedeiht in der frischen Luft am besten, genauso geht es den Kindern.*

*Ich sitze nun auf einer Parkbank unweit des Gradierbaus. Ein mächtiges und zugleich charmantes Bauwerk. Eine frische Brise weht mir um die Nase. Wie schön, wenn die Kinder ein Gärtlein haben, in dem sie herumtollen können. Hier in Salzhausen haben sie es vor der Haustüre. Es ist wie Urlaub, ein pures Naturvergnügen. Ein Sommer auf dem Lande. Mein nächster Weg führt mich in das Umland und nach Büdingen. Mal schauen, ob ich im schönen Schloss eine Herberge finde.*

Es grüßt Dich herzlich,

*Dein SEBASTIAN*





**Heigl auf dem Herrnhaag:**

Die Büdinger Kneippianer sind kernige Naturtypen. Geturnt wird bei jedem Wetter



**Immer gut besucht:**

Die neue Kneipp-Anlage in Büdingen unterhalb des Freibads

## NATURTYPEN UND KNEIPP 5.0

#Büdingen #Lißberg #Ranstadt #Ober-Lais #Gedern  
#Hirzenhain #Wölfersheim #Friedberg

Das Wasser ist kalt, sehr kalt. Doch Naturtypen quittieren dies mit einem kurzen Kräuseln der Mundwinkel und erinnern sich beim Eintauchen ins kühle Nass an die eindringlichen Worte Sebastian Kneipps: Die großen Übel liegen am Mangel an Ab-

härtung. In Büdingen finden die Kneipp-Freunde gleich zwei Naturbecken. Das eine an der Leo-Hütte im stets erfrischenden Kälberbach, das andere und neue ist in der Seeme unterhalb des Freibads. Der Fluss fließt mal launisch, mal freundlich-tem-

periert dahin. Büdinger sind die Kneipp-Pioniere der Wetterau. Der Verein wurde im Januar 1960 gegründet, nach und nach wurden drei Kindergärten nach Kneipp zertifiziert. Der Verein ist der einzige der Umgebung, der das beliebte Heigl anbietet. Das sind spezielle Schwung- und Koordinationsübungen, die vor dem Brunnenhaus am Herrnhaag trainiert werden. Und das zu jeder Jahreszeit.

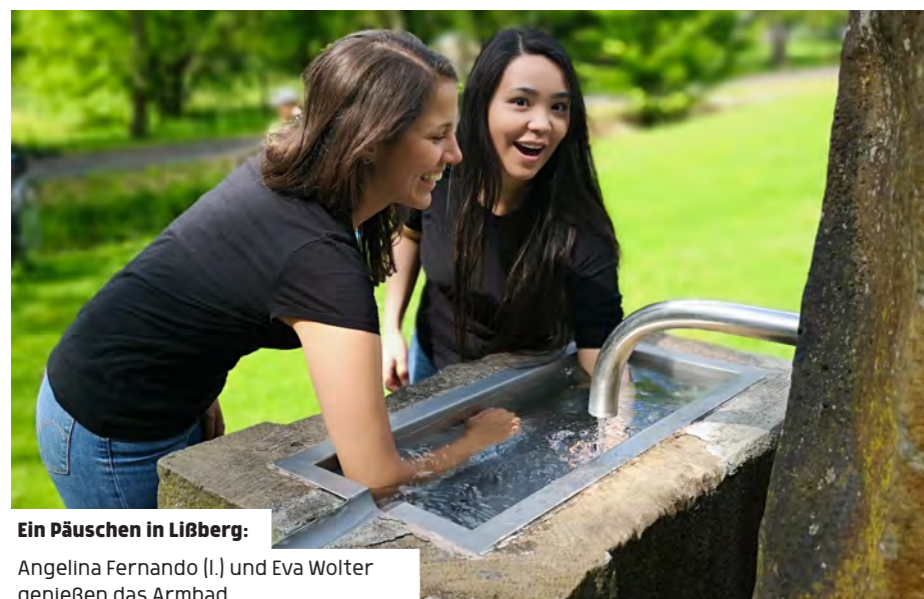
### Wasser und Kräuter

An der neu gestalteten Kneipp-Anlage unterhalb des Freibades entsteht auch ein Kräuterbeet. Kräutern sind die Büdinger besonders zugewandt, denn in der schönsten Stadt Deutschlands lebte einst Grete Flach, genannt die „weise Frau von Büdingen“. Grete Flach und Sebastian Kneipp sind zwei Persönlichkeiten, die viele Parallelen aufweisen. Sie

schätzten die Kräuter, die natürlichen Heilmethoden, kannten sich bestens mit beidem aus und halfen unzähligen Menschen. Und das, ohne zu polarisieren oder die klassische Medizin zu verteufeln. Es ging ihnen allein um das Wissen und die Erkenntnis, dass Mutter Natur immens viel bietet, um die Gesundheit zu stärken. Eine Botanik, die frohlocken lässt, finden Gäste im Garten Kölsch in der Altstadt. In der Emil-Diemer-Anlage gibt es einen Barfußpfad und Outdoor-Fitnessgeräte. Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, kann einige andere Plätze ansteuern, um das Kneippen zu genießen - wie zum Beispiel

in Ranstadt am Radweg R4, wo eine Wassertretanlage und ein Kräutergarten sind, oder am Vulkanradweg in Ortenberg-Lißberg. Dieser Platz an den Teichen hat eine große Fangemeinde. Wer beim Skaten, Radfahren oder Wandern seinen Puls herunterfahren möchte, kann dies an diesem wunderschönen Fleckchen tun. Das Wasser für Arm- und Tretbecken wird aus einer Quelle gespeist. Eine große Liege und Bänke laden zum Ausruhen ein oder dazu, einen kurzen Gruß im Gästebuch zu hinterlassen. Auch Nidda-Ober-Lais bietet in der Nähe des alten Schwimmbads am Dorfrand eine Tretanlage. Das Wasser

ist quirlig frisch, kommt es doch aus der Quelle des Laisbachs. Es ist ein Geheimtipp, den die Ober-Laiser mit viel Aufwand und Hingabe hegen und pflegen. Nicht nur Bäche und Flüsse kühlen angenehm, sondern auch Bäder und Seen. Einer der schönsten liegt nahe der Vulkanlandschaft. Es ist der Gederner See, ein Ausflugsziel der besonderen Art mit Campingpark, Adventure Golfanlage und gesunden Kartoffeln in Fingergröße, knusprig frittiert für die Kinder mit rot-weißer Dekoration. Wer will, kann dies natürlich auch mit Salat genießen. Für Kinder ist's ein Vergnügen.



**Ein Päuschen in Lißberg:**

Angelina Fernando (l.) und Eva Wolter genießen das Armbad



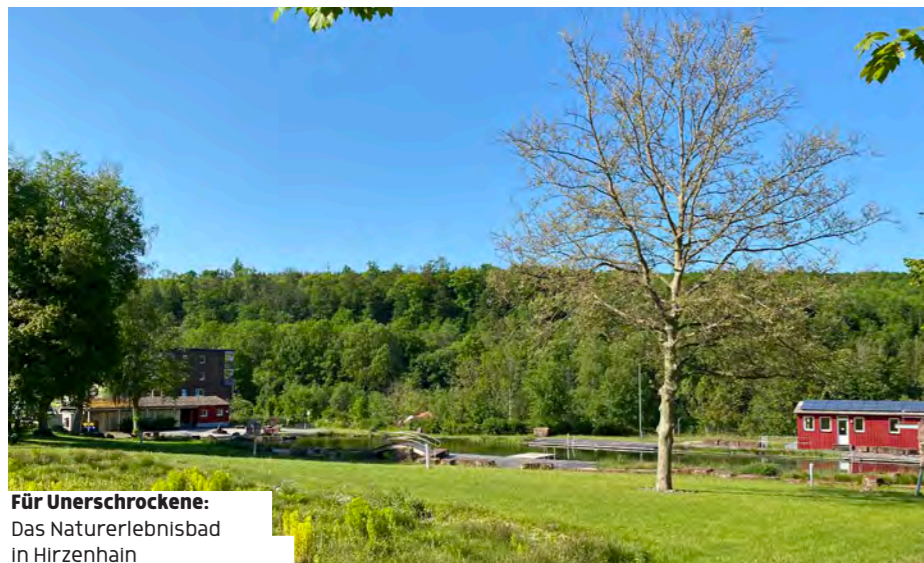
**Gederner See:**

Hier kommen Familien auf Ihre Kosten

## NATURTYPEN UND KNEIPP 5.0 #HIRZENHAIN #WÖLFERSHEIM #FRIEDBERG

Eine Rarität ist das Naturerlebnisbad in Hirzenhain, das von einem Förderverein gepflegt wird. Erlebnis pur bietet der Wölfersheimer See. Ein Barfußpfad im Mehrgenerationenspielfeld am Ufer lockt

Kind und Kegel. Und zu guter Letzt sei eine Attraktion an der Seewiese in Friedberg genannt. Da können Sporthungrige an der Calisthenics-Anlage ihre Muskeln stählen. Oder einfach nur Spaß haben.



**Für Unerschrockene:**  
Das Naturerlebnisbad in Hirzenhain



**Für die ganze Familie:**  
Mehrgenerationenspaß am Wölfersheimer See



**Für Sporthungrige:**  
Die Calisthenics-Anlage an der Seewiese in Friedberg



Östliche Wetterau, Sommer 2021

*Lieber Alfred,*

*nun bin ich fast am Ende meiner Reise durch die wunderbare Wetterau, sitze hier in Büdingen auf einer Parkbank mit Blick auf das wunderschöne Schloss. Ein Mann setzte sich zu mir und klagte sein Leid. Seine Frau habe sich so verändert. Tanze gut gelaunt durch den Tag, sei über Stunden wie vom Erdboden verschluckt, kehre mit leicht erröteten Wangen und hochgekremelten Hosen zurück. Er könne sogar die Sportschau ohne Widerworte sehen. Statt paniertem Schweineschnitzel gebe es Gemüsebuletten ungeachtet seiner Proteste. Ein anderer Mann?, fragte ich. Er nickte stumm und erzählte weiter. Kürzlich habe sie vergnügt unter der Dusche gequickt und seinen Namen geträllert: „Sebastian“. Ich räusperte mich kurz, versicherte ihm schnell, dass Gemüse eigentlich doch gar nicht so verkehrt sei, und verabschiedete mich freundlichst. Der unwissende arme Tropf. Er sollte es seiner Frau einfach gleich tun. Es ist an der Zeit, nach Wörishofen zurückzukehren. Der Abschied von der Wetterau fällt mir nicht leicht, Wehmut legt sich um mein Herz. Ich habe hier viele neue Freunde gewonnen, die beherzt ihren Geist gebrauchen und die Schätze der Natur wiedergefunden haben. Mein Erbe scheint hier in guten Händen. Eines steht fest: Ich werde sobald wie möglich wiederkommen.*

*Bis bald,*

*Dein Freund SEBASTIAN*

## KNEIPP 5.0 IN BUTZBACH

In Butzbach entsteht unter der Überschrift „Kneipp 5.0 Kneippen in Butzbach – für alle überall“ ein neues Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp. Es beinhaltet 15 Stationen wie Bäder, Ruheorte oder kleine, speziell angelegte Gesundheitsorte auf einer Route.

### Gesundheitskonzept für groß und klein

Höhepunkt der Strecke, die in sechs Stadtteilen ein niedrigschwelliges Angebot vorsieht, wird der Schlosspark werden, wo eine neue Kneipp-Anlage entsteht. Sie umfasst ein großes und kleines Tretbecken, einen Bewegungsparcours, zwei Armbecken, einen Kräutergarten, einen Barfußpfad und vieles mehr. Das



**Butzbacher Marktplatz:**  
Historische Fachwerkkulisse

Gesundheitskonzept bindet Kindertagesstätten, Schulen und Senioreneinrichtungen ein. Es sind eine App, ein QR-Code und ein Audioguide „Lauschen und Kneippen“ sowie das Bespielen von

verschiedenen Social-Media-Kanälen geplant, um das komplexe Angebot in Butzbach zu präsentieren und Kneipps Inhalte zu transportieren.



# Unser Herz schlägt für die Region.

**Wir gehören zu 100 % den regionalen Landkreisen, unser Engagement gehört zu 100 % den Menschen vor Ort. Nicht nur als Versorger. Sondern als Förderer von Bildung, Sport und Kultur.**

[www.ovag-gruppe.de](http://www.ovag-gruppe.de)

☎ 06031 6848-0 ✉ [info@ovag.de](mailto:info@ovag.de) 📱 [ovag.gruppe](https://www.facebook.com/ovag.gruppe)

**ovag** Gruppe

# Erleben Aufblühen Anregen Entspannen

Zuhause, wo andere Urlaub machen!  
Im Kneipp Bäder 3Eck Wetterau.



Vitale  
Inspirationen  
unter: [www.kneippbaeder3eckwetterau.de](http://www.kneippbaeder3eckwetterau.de)

Foto: #vistirheinmain, David Vasicek

# KNEIPP IN DER WETTERAU

Die Karte bietet Ihnen eine Übersicht der Kneipp-Infrastruktur in der Wetterau. Hier gibt es weitere Informationen und Links:

[www.kneippbaeder3eckwetterau.de](http://www.kneippbaeder3eckwetterau.de)



**ERNÄHRUNG**

**Trinkkuranlagen und Trinkbrunnen**

- 01 Bad Nauheim | Trinkkuranlage, 5 Trinkbrunnen
- 02 Bad Salzhausen | Trinkkurhalle, 4 Trinkbrunnen
- 03 Bad Vilbel | 13 Trinkbrunnen



**HEILPFLANZEN**

**Kräutergärten**

- 01 Bad Nauheim | Kräutergarten im Gesundheitsgarten am Gradierbau II
- 02 Bad Salzhausen | Schau-Kräutergarten im Kurpark; Salzpflanzen
- 03 Ortenberg | Kräutergarten am NABU Haus an den Salzwiesen



**BEWEGUNG**

**Kur- und Bewegungsparks**

- 01 Bad Nauheim | historischer Kurpark im Stile eines englischen Landschaftsparks (Heinrich Siesmayer)
- 02 Bad Nauheim | Fitness-Parcours im Südpark
- 03 Bad Salzhausen | historischer Kurpark
- 04 Bad Vilbel | Kurpark mit Fitnessgeräten
- 05 Friedberg | Calisthenics-Anlage Seewiese
- 06 Wölfersheim | Calisthenics-Anlage
- 07 Büdingen | Outdoor-Geräte Emil-Diemer-Anlage

**Barfußpfade**

- 08 Bad Nauheim | Skiwiese, Barfußpfad
- 09 Butzbach | Barfußpfad im Stadtwald
- 10 Wölfersheim | Barfußpfad Wölfersheimer See
- 11 Büdingen | Barfußpfad Emil-Diemer-Anlage
- 12 Büdingen | Barfußpfad im TraumWald (Wildpark)



**BALANCE**

**Durchatmen**

- 01 Bad Nauheim | 15 Gradierbauten
- 02 Bad Nauheim | Inhalatorium am Gradierbau
- 03 Bad Salzhausen | Gradierwerk im Kurpark
- 04 Bad Salzhausen | Salzgrotte in Justus-von-Liebig Therme



**WASSER**

**Wassertretbecken**

- 01 Bad Nauheim | Gesundheitsgarten am Gradierbau II
- 02 Bad Nauheim | am Gradierbau I
- 03 Büdingen | Naturbecken Leohütte
- 04 Büdingen | Naturbecken unterhalb des Freibads
- 05 Ortenberg | Wassertretanlage in Lißberg
- 06 Bad Salzhausen | Mobiles Tretbecken im Unteren Kurpark
- 07 Ranstadt | Wassertretanlage am Radweg R4
- 08 Nidda Ober-Lais | Wassertretanlage

**Thermalbäder**

- 09 Bad Salzhausen | Justus-von-Liebig Therme
- 10 Bad Nauheim | (in Planung)
- 11 Bad Vilbel | (in Planung)

**Naturschwimmbäder**

- 12 Friedberg | Quellwasserschwimmbad Ockstadt
- 13 Hirzenhain | Naturschwimmbad
- 14 Gedern | Gederner See

**Solewannenbäder**

- 15 Bad Nauheim | Im Badehaus 4, Sprudelhof



# KNEIPP MACHT GLÜCKLICH ...

Zwölf O-Töne, zwölf Bekenntnisse zu einem ehrwürdigen Herrn in brauner Kutte. Sein Vermächtnis sorgt für wechselnde Gesichtsmimik. Erst voller Überraschung, dann folgt die Glückseligkeit.

..... Warum Kneippen glücklich macht, lesen Sie selbst. ....

*"...weil DAS Kneippen Generationen verbindet."*

**Stephanie Amend**  
Kneipp-Verein Bad Nauheim-  
Friedberg-Bad Salzhausen



*"...weil Kneippen AN 365 Tagen im Jahr beliebt."*

**Conny Dörr, Geschäftsführerin**  
TourismusRegion Wetterau



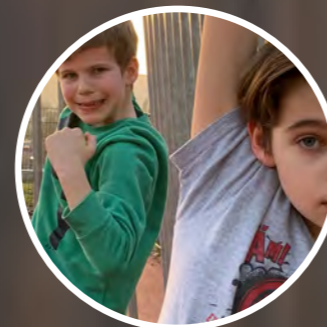
*"...weil es im Armbecken nach Pfarrer Kneipp Entspannung und Freude gibt."*

**Rita Seegers**  
Kneipp-Verein Bad Nauheim



*"...weil ich es SPÜREN KANN."*

**Kerstin Alt**  
Stadtmarketing Nidda



*"...weil es Muskeln gibt."*

**Jan & Hannes Wiegand**  
Kneipp-Verein Büdingen



*"...weil es einfach ist und hilft."*

**Petra Kalbhenn, Vorstand**  
VR Bank Main-Kinzig-Büdingen



*"...weil es die einfachste Sache der Welt ist."*

**Ilona Engelhard**  
Kindergarten Wassertropfchen  
Büdingen



*"...weil es besonders an heißen Sommertagen erfrischt und entspannt."*

**Jan Wacker**  
Kneipp-Verein Büdingen

*"...weil es Körper und Geist erfrischt. Die Kneipp-Anlage ist eine tolle Begegnungsstätte für Jung und Alt."*

**Wolfgang & Matti Timm**  
Lüßberg



*"...weil es mich ins Gleichgewicht bringt."*

**Friederike Haubmann**  
Marketing Effekt. Bad Vilbel



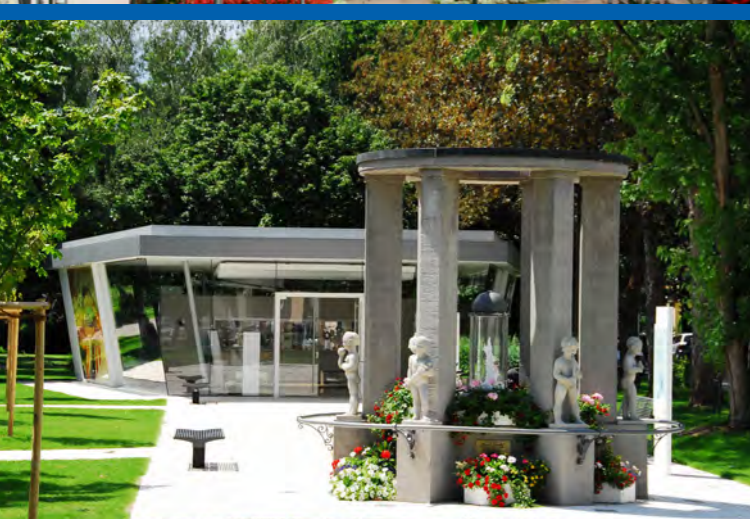
*"...weil ich morgens meinen Frischekick bekomme."*

**Andrea Pielen**  
Vize-Präsidentin Kneipp-Bund



*"...weil es mich gesund und jung hält!"*

**Linda Pfeiffer**  
Kneipp-Verein Bad Vilbel



# BAD VILBEL IST IMMER EINEN AUSFLUG WERT.

Als Stadt der Quellen, als Stadt, durch die die Nidda fließt und als Mitglied des Kneipp Bäder 3Eck Wetterau leben wir ganz bewusst im Einklang mit dem Wasser und seiner Umgebung.

**Bad Vilbel**  
Stadt der Quellen



## GLITZERNDEN SELLERIESALZ

Es glitzert wie ein Smaragd, schmeckt herrlich würzig und ist ohne Zusatzstoffe: selbst gemachtes Selleriesalz. So geht's: Das frische Grün einer Sellerie klein hacken und mit 250 Gramm Meersalz vermischen. Je nach Vorliebe kommen zwei bis drei Knoblauchzehen dazu, alles mixen. Verteilen Sie die Paste anschließend nicht zu dick auf einem Backblech und lassen Sie sie bei maximal 50 Grad trocknen. Bleibt die Türe des Backofens einen Schlitz auf, kann die Feuchtigkeit gut entweichen. Das Trocknen kann bis zu drei Stunden dauern. Dann das Salz in einem Mörser nochmals gleichmäßig zerkleinern. Fertig ist das Salz.



## KNEIPP ALS AMPELMÄNNCHEN

Auch wenn Elvis Presleys Hüftschwung wohl etwas elastischer war als der von Sebastian Kneipp, so würdigt Bad Nauheim seine Popularität doch auf ebenso kreative Weise. Ein Ampelmännchen mit Kutte und Gießkanne, einmal in Rot, einmal in Grün, wird bald in der Kurstraße zu sehen sein und damit Deutschland-Premiere feiern. Initiator ist der Kneipp-Verein Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen.

## WISSENSWERTES



**Auf Du und Du mit Sebastian:**  
Steinmetzmeisterin Ulrike Degenhardt aus Langgöns mit der neuen Skulptur für die Kneipp-Anlage in Büdingen

## SEBASTIAN IN BUNTSANDSTEIN

Steinmetzmeisterin Ulrike Degenhardt hat ein Faible für Buntsandstein. Und für die sonnig-komischen Momente im Leben. Beides vereint sich in dem Sebastian, den sie für den Kneipp-Verein Büdingen

in ihrer Werkstatt in Langgöns gestaltet. Verschmitzt lachend krepelt er sein Beinkleid hoch und startet zum Wasser-treten. Als ob er sagen wollte: Das kühle Nass ist auch was fürs Gemüt.

# 71%

Um

stieg die Anzahl der Rückenoperationen im Zeitraum von 2007 auf 2015. Waren es 2007 noch 452.000 Rückenoperationen, wurden 2015 schon 772.000 Eingriffe vorgenommen. (Quelle: Bertelsmann Stiftung)

## SONDERBRIEFMARKE UND SILBERMÜNZE

Zu Kneipps 200. Geburtstag gibt es eine Sonderbriefmarke und eine 20-Euro-Silbermünze. Das berichtet der Kneipp-Bund. Ausgabetag ist der 20. Mai 2021. Interessierte können die Münze schon jetzt über den offiziellen Münzhandel vorbestellen. „Das zeigt die besondere Wertschätzung der Person Sebastian Kneipp und unterstreicht die Bedeutung seiner Lehre“, ist aus Bad Wörishofen zu hören.

## BREAKING BAD HABITS



... und das in 66 Tagen. Das ist ein Versprechen des gleichnamigen Arbeitsbuches von Sabrina Haase erschienen im Trias-Verlag. Mehr Sport, weniger Süßigkeiten oder gar mit dem Rauchen aufhören... Wer kennt diese guten Vorsätze nicht? Versuchen Sie es Schritt für Schritt: Breaking Bad Habits, ISBN-Nr. 978-3-432-10905-3; UVB: 9,99 Euro

## EINSTIEG IN DIE AROMAWELT

Ätherische Öle sind eines der wirksamsten Heilmittel aus der Natur. Seit Jahrhunderten werden sie eingesetzt, um Körper und Seele zu stärken, zu pflegen und um das Leben mit ihrem Wohlgeruch zu verschönern. Die Aromatherapeutinnen Nerys Purchon und Lora Cantele haben ihr Wissen und ihre Erfahrungen in dem Buch „Aromatherapie und ätherische Öle“ zusammengefasst. Darin sind über 400 Rezepte für die Schönheit, Gesundheit und das Zuhause. Erschienen im Trias-Verlag; ISBN-Nr.: 978-3-432-10390-7, UVB: 39,99 Euro.





## DIE FÜNF ELEMENTE WASSER



**Wassertreten:**  
Mit der Fußspitze zuerst ins Vergnügen

## PROSECCO IN DEN WADEN

Es ist ein wenig, als würde Prosecco durch die Waden rinnen. Nach einem kalten Guss bitzelt es, ein Kältereiz durchströmt den Körper, der reagiert kurze Zeit später mit einem wohligen Wärmegefühl.

Mit rund 120 Wasseranwendungen bietet Kneipp ein reichhaltiges Repertoire: Es gibt Waschungen, Güsse, Wickel oder Bäder. Sie bewirken Reize, die wie kleine Wachrüttler sogar Organe stimulieren und den Organismus stärken können. Der Wasserdoktor hatte das an eigener Haut erfahren. Als junger Mann watete er durch die kalte Donau und erholte sich damit, wie er sagte, von einem Lungenleiden. Kneipp tauchte in die Bäderheilkunde - die Balneologie - ein. Er experimentierte, beobachtete genau. Wie und bei welchen Leiden hilft das Wasser? Kneipp wollte den Krankheiten den Boden entziehen. Mit Erfolg. „Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als das Wasser“, schlussfolgerte der Priester. Dabei gilt: Kleine Reize entfachen die Lebensfunktionen, gut dosierte, mittlere Reize kräftigen, zu starke Reize schaden. Sie wissen schon: Fragen Sie Ihren Arzt... Oder Dr. Lutz Ehnert aus Bad Nauheim.

Der Internist und Badearzt ist auch Kneipp-Arzt und zudem Vorsitzender des größten hessischen Kneipp-Vereins und des Landesverbandes Hessen. Als kleiner Junge stolzierte er mit seinen Eltern durch zahlreiche Tretbecken in Bad Wörishofen. Wenn seine Fußsohlen mit kaltem Wasser begossen wurden, hatte er das besonders genossen: „Das hat gekribbelt und belebt“. Es sind Erlebnisse, die ihn prägten. Kneipp wirkt - früher wie heute. Die Anwendungen funktionieren auch daheim. Ehnert erklärt: „Der kalte Knieguss in der einfachen Linienführung beispielsweise macht müden Beinen oder auch Kopfschmerzen den Garaus. Nicht verträglich ist er bei einem Hexenschuss, einem Harnwegsinfekt oder fortgeschrittenen Durchblutungsstörungen.“ Frauen während der Regelblutung sollten darauf verzichten. Ist die Haut warm, kann es losgehen: Beginnen Sie am rechten Bein und führen Sie den kalten, nicht zu starken Wasserstrahl vom Fußrücken außen am Unterschenkel langsam aufwärts. Oberhalb der Kniekehle verweilen sie zwischen fünf und acht Sekunden. Von dort wechseln Sie auf die Vorderseite, verharren oberhalb des Knies wieder eine Weile, bevor Sie auf der Innenseite den Wasserstrahl wieder

zum Fuß lenken. Nun ist das linke Bein an der Reihe. Zum Abschluss werden die Fußsohlen nacheinander in Kreisen begossen. Wichtig: Trocknen Sie sich nicht ab, ziehen Sie allenfalls das überschüssige Wasser mit der Hand ab. Gehen Sie ein wenig, tanzen Sie auf der Stelle. Mit noch feuchten Beinen geht es in die Strümpfe. Das Wasser verdunstet, gut durchblutete Waden und Füße sind der Lohn. Es fühlt sich fast an, wie ein kleiner Schwips.



**„DER KALTE KnieGUSS MACHT müden Beinen oder auch Kopfschmerzen den Garaus.“**

Dr. Lutz Ehnert  
Internist, Badearzt, Kneipp-Arzt  
und Vorsitzender des Kneipp-  
Landesverbandes Hessen

## ABGEHÄRTETE KNEIPPIANER



„Ein ganz besonderes Heilmittel aber für zahlreiche Gebrechen der Menschen hat die wohlthätige Hand des Allerhöchsten der Menschheit gegeben, welches man überall auf Erden findet: Es ist das Wasser.“

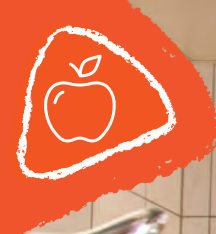
### Stress lass nach

Für Kneipp war es das allererste, vorzüglichste und allgemeine Heilmittel für den

menschlichen Körper. Kneipp legte viel Wert auf Prävention, oft spricht er von Abhärtung.

Der abgehärtete Kneippianer schüttelt Stressfaktoren, seien sie körperlicher, geistiger oder auch seelischer Natur, besser ab als andere Menschen. Je individueller die Wasseranwendung, desto größer ist der gewünschte Erfolg.





## DIE FÜNF ELEMENTE ERNÄHRUNG



**Reiner Neidhart:**  
Frische und Regionalität sind Trumpf

## EINFACH VORTREFFLICH

Her zufällig kreuzten sich die Wege von Sebastian Kneipp und Annette Kreiling-Behm. Die Gastronomin aus Bad Vilbel setzt seit vielen Jahren intuitiv das um, was der Priester über gesunde Ernährung in seinen Büchern schrieb.

Einer seiner wichtigsten Grundsätze lautet: Die Natur bietet alles, was wir brauchen. Pur und unverfälscht. Nach diesem natürlichen Rezept kocht sie und verwendet fast ausnahmslos, was quasi vor der Haustüre wächst. Ob Gemüse, Obst oder Fleisch: Die Wetterau bietet vieles. Die Region ist wie ein reichhaltig gedeckter Tisch.

Annette Kreiling-Behm betreibt nicht nur das Restaurant Kreilings Sommergarten in Bad Vilbel, sondern serviert auch im Bistro in der Keltenwelt am Glauberg typisch hessische Gerichte. Gerade

schneidet sie ein paar feine Zwiebelringe und drapiert sie auf den Schnittchen mit Kartoffelkäs'. Er ist quasi ein Käseersatz mit Tradition. Hatte ihre Oma keinen Käse zu Hause, wurden gekochte Kartoffeln



*"Regionalität,  
Frische und Nachhaltigkeit  
sind mein roter Faden  
und der entspricht Kneipp."*

Annette Kreiling-Behm,  
Wetterauer Landgenuss

zerstampft, mit fein gehackten rohen Champignons, Kräutern, Frühlingszwiebeln und ein wenig Öl vermischt. Fertig ist der vegane Aufstrich. „Kartoffeln waren schon früher das A und O in der Küche“, erzählt Kreiling-Behm. Mit Grund: Die Knolle wächst vor der Nase, sie ist eine Nährstoffbombe, enthält wertvolles Eiweiß und deutlich mehr Vitamin C als zum Beispiel ein Apfel. Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit können aufatmen, für Fans der Frankfurter Grünen Soß' sind sie ein Muss. Kennen Sie das Geheimnis der Grünen Soße? „Es ist die Frische der Kräuter und sie müssen fein geschnitten sein“, verrät die 56-Jährige. Irgendwann in den Siebzigern feierte man die Tütensuppen. Es war so einfach: Päckchen aufreißen, Wasser drüber, fertig. Der Geschmack ist aus einem Mix an künstlichen Zusatzstoffen und Aromen kreiert. Vom echten Gemüse bleiben da oft nur fünf Prozent Extrakt und tolle Bilder auf der Packung. Mit Erleichterung nimmt die engagierte Gastronomin wahr, dass immer mehr Men-



**Vegane Brottaufstrich:**  
Leckeres aus Kartoffeln und Champignons

schen wieder echtes Aroma wünschen, hochwertige Lebensmittel wertschätzen und regional einkaufen. Der Gesundheit und der Umwelt zuliebe. „Regionalität, Frische und Nachhaltigkeit sind mein roter Faden und der entspricht Kneipp.“ Eine große Schnittmenge mit Kneipp gibt es auch beim Wetterauer Landgenuss, dem sowohl Annette Kreiling-Behm als auch Reiner Neidhart angehören. Er ist ein Zusammenschluss von 30 Gastronomen, Erzeugern und Direktvermarktern. Der Verein bewirbt auf zahlreichen Messen und Bühnen die kulinarischen Genüsse der Heimat, rückt wie Spitzenkoch

Reiner Neidhart die saisonale Küche in den Vordergrund und möchte das Bewusstsein der Verbraucher für natürliche Lebensmittel und saisonale Produkte schärfen. Denn hinter denen steckt eine Geschichte: vom Boden und den Menschen, die ihn bewirtschaften. Oder von den Köchen, die aus dem traditionellen und handwerklichen Erzeugnis einen genusslichen Schmaus zaubern. Der Verein organisiert ein eigenes Event im Schloss Ysenburg in Staden, organisiert Lamm- und Wildwochen, inszeniert Kochshows, brachte ein Kochbuch heraus. Die Messe lautet: Das Gute ist vor Ort.

## DER ERNÄHRUNGSDOC

Die Menschheit solle Sorge darauf verwenden, dass unverfälschte Nahrungsmittel überhaupt und besonders gutes Naturmehl in die Küche kommen, schreibt Sebastian Kneipp in seinem Buch „Meine Wasserkur - So sollt ihr leben“ (Trias-Verlag). Der Wasserdoktor verpönte das blendendweiße Kunstmehl, dem die beste Kraft entzogen wurde, das „wohl fein aussehe, aber wenig nähre“.

### Power im ganzen Korn

Womit sich Kneipp und heutige Ernährungsdocs einig sind: In der Schale des Korns liegt das Wertvolle. Ein Vollkornmehl hat im Vergleich zu einem Weißmehl mit einer Typenzahl von mageren 405 mehr wertvolle Mineralstoffe und wichtige Ballaststoffe.

## Die Wetterau - von Natur aus lecker!



Da sind sich alle Gastronomen und Erzeuger des Wetterauer Landgenuss e.V. einig: „Wir arbeiten Hand in Hand, damit unsere Gäste und Kunden die Wetterau auf ihrem Teller schmecken können.“ Ob in unseren Restaurant und Gasthäusern, im Hofladen oder als „to go“ für zu Hause.

### WIR SIND DIE GENUSSBOTSCHAFTER DER WETTERAU!

Bei uns erleben Sie den wahren Reichtum der Natur. Direkt vor der eigenen Haustür, mit kurzen Transportwegen für wirklich frische Produkte, die reif vor Ort geerntet werden. Nichts geht verloren und der Geschmack entfaltet sich beim Genießen auf Ihrer Zunge.

Besuchen Sie den Wetterauer Landgenuss und lernen Sie die Menschen hinter den Produkten kennen, ihre Leidenschaft, ihre Überzeugung, ihre Geschichte!

[www.wetterauer-landgenuss.de](http://www.wetterauer-landgenuss.de)



**Treppenlaufen:**  
Eine einfache und effektive Übung

## MUSKELN: UNSERE MOTOREN

Der Moment unseres Erschaffens war ein hochproduktiver. Aus diesem ging ein kunstvolles Konstrukt einzelner Zellen in einem ausgetüftelten Zusammenspiel hervor. Muskeln sind in diesem medizinischen Intermezzo wichtige Protagonisten.

Sie sind Motoren mit ganz außergewöhnlicher Interaktion. 640 einzelne Muskeln wandeln die Energie in Bewegung um. Man kann sich das wie ein Orchester vorstellen: Da sitzen Spieler, auch Agonisten genannt, in einer Reihe dahinter die Gegenspieler, die Antagonisten, und mit von der Partie sind die Mitspieler, die Synergisten. Huscht Ihnen ein Lächeln über die Lippen, sind immerhin 43 Muskeln beteiligt. Was nicht sichtbar ist: Über bestimmte Botenstoffe sind sie auch mit den Organen verbunden, rufen ihnen zu: Hallo, bitte bleibt gesund.

Egal in welchem Alter, diese Faserbündel sind bereit zu arbeiten. Use it or lose it! Benutze die Muskeln oder du verlierst sie. Was Sebastian Kneipp sich als integrales Element seiner Gesundheitslehre vorstellte, war maßvolle, aber regelmäßige körperliche Aktivität. Denn das abwechselnde Anspannen und Lockerlassen der Muskeln unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Aktivität fördert zudem

Fitness und Gelassenheit und hebt die Stimmung. Leichte Bewegung heißt die Devise. Wer im Kneippschen Sinne fit werden will, muss sich nicht im Fitnessstudio quälen.

Viel besser sind Aktivitäten, die sich gut in den Alltag einbauen lassen. Regelmäßiges Walken, Morgengymnastik, Yoga, Radfahren. Treppen steigen statt den Lift nehmen. Und bloß nicht übertreiben! Ein Zuviel an Bewegung hielt Kneipp für ebenso schädlich wie ein Zuwenig.

### Den Wiedereinstieg gut planen

Die Zivilisation nagt an unserer Gesundheit: Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen sind Folgen von Bewegungsmangel und oftmals auch unausgewogener Ernährung. Muskelaufbau wird von den Medizinern als eine Art Impfung des Immunsystems gehandelt. Sebastian Kneipp würde jetzt ergänzen: „Je gesünder und kräftiger aber der menschliche Leib ist, um so frischer und leistungsfähiger wird auch der Geist sein.“ Muskelaufbau, Sport und Schweißklingen für viele alles andere als erstrebenswert. Doch schon nach wenigen Bewegungseinheiten stellt sich der Aha-Effekt ein: Wenn man auf einmal seine Muskeln

## GESUNDES ARBEITEN

Die Bauern führen das gesündeste Leben, meinte Kneipp: Körperliche Arbeit, frische Luft - das war ganz nach seinem Geschmack. Wenn er wüsste: Heutzutage sitzen viele Landwirte auf ihren 300-PS-starken Maschinen und schwitzen über Antragsformularen für EU-Förderungen.

### Schwitzen für Kuchen

Eines hat jedoch Kontinuität: Wenn wir unseren täglichen Leistungsverbrauch kalkulieren, ist es verlockend, sich als Schwerstarbeiter einzustufen, um nachher mehr Kalorien auf der Guthabenseite zu verbuchen. Zwei Beispiele: Wer eine Stunde durch die Natur joggt, hat über den Daumen gepeilt rund 700 Kalorien verbrannt. Um ein Kilo Körperfett zu verbrennen, sind allerdings 7000 bis 9000 Kalorien notwendig. Vielleicht dann doch besser ein Stück Kuchen weniger?



*„WAS MAN IN 20 JAHREN VERPASST HAT, MUSS MAN NICHT IN EINEM MONAT AUFHOLEN.“*

Bernd Lachmann, fünffacher Seniorenweltmeister Leichtathletik und Trainer



**Training:**  
In der Gruppe ist die Motivation höher

fühlt, wenn die letzte Treppenstufe mit Stolz statt dem Gefühl eines erschlafenen Luftballons bewältigt wird oder das Spielen mit den Kindern wieder Spaß macht. Dem Wiedereinstieg in die gezielte Bewegung geht in der Regel ein hoher Leistungsdruck voraus, kann Bernd Lachmann

aus Erfahrung erzählen. Der 52-Jährige aus Wölfersheim ist neunmaliger Weltmeister in der Senioren-Leichtathletik, Personal Fitness Trainer und als Übungsleiter für den Kneipp-Verein Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen aktiv. Wer sich nach 20 Jahren wieder die aus-

getretenen Joggingschuhe anziehe und mit falscher Technik seine alte Leistung abrufen wolle, werde sich keinen Gefallen tun, weiß Lachmann. Je nach Typ ist ein Gruppensport im Verein gemeinsam mit Sabine und Dieter oder aber das alleinige, vielleicht sogar leistungsbezogene Training das richtige, um nicht nach der zweiten Einheit zu kapitulieren. „Das Umfeld muss stimmen“, ist sich Lachmann sicher. Der Erfolg, das gute Gefühl motiviert. Einer der schönsten Rückmeldungen gab ihm die Ehefrau eines Kunden, der nach einer Gewichtsabnahme auf seine Blutdrucktabletten verzichten konnte: „Können wir das nicht beibehalten? Der schnarcht nicht mehr und schläft wie ein Baby.“ Lachmann rät allen Wieder- oder Neueinsteigern, sich einem kompetenten Trainer anzuschließen. Und geduldig zu sein: „Was man in 20 Jahren verpasst hat, muss man nicht in einem Monat aufholen.“ Jeder sollte die Sportart wählen, die ihm Spaß macht.



**Haltung bewahren:**  
Das Säckchen auf dem Kopf sorgt für einen aufrechten Gang



# DIE FÜNF ELEMENTE BALANCE



Der richtige Zeitpunkt:  
Allein mit der Natur

## CHILL MAL!

Der Begriff Diät ist heute meist mit Hungern und der Hoffnung auf eine schlanke Linie verbunden. Der Ausdruck stammt von dem altgriechischen Wort *diáita* und meint eigentlich etwas viel Komplexeres.

Der Begriff steht für Lebensführung und Lebensgestaltung, also das, was Kneipp mit seinen fünf Säulen aussagt: einen Alltag, der die Gesundheit schont und gleichzeitig vor Krankheiten schützt.

### Schutzfaktoren im Fokus

Der eine ist von robuster Natur, der andere kränkt bei derselben Belastung immer wieder. Warum ist das so? Den Soziologen Aaron Antonovsky beschäftigte diese Frage sehr. Er riet, das Positive in den Vordergrund zu stellen. Das von ihm entwickelte Salutogenese-Modell stellt im Gegensatz zu den krankmachenden, die Schutzfaktoren des Körpers in den

Vordergrund. Jene, die sich den Stressoren wie kleine Bollwerke entgegenstellen. Für Antonovsky war klar: Der Mensch ist nicht nur gesund oder krank. Sein Wohlergehen ist ein Wechselspiel zwischen Schutz- und Risikofaktoren. Voraussetzung dafür ist nicht nur die offensichtliche medizinische Gesundheit, sondern auch das Gefühl von Zufriedenheit und Zugehörigkeit. Menschen mit Vertrauen sind besonders stressresistent. Die Erkenntnis, seine Gesundheit positiv beeinflussen zu können, ist ein Baustein der Kneippschen Säule Lebensordnung. Kneipp setzte auf Prävention und verdeutlichte, dass jeder etwas für sich selbst tun kann. Nicht, um noch mehr zu leisten, sondern um das Gleichgewicht zwischen den eigenen Kräften und der täglichen Belastung zu finden. Letzteres ist heute oft zu hoch, der Alltag erwartet von uns ein Funktionieren im Stundenkontakt - heute hier, morgen dort. Entschleu-

nigung ist angesagt, um die Grenzen der Belastung zu erkennen, seinen Rhythmus zu finden und damit vorzubeugen. Wie kann ich das in meinem Alltag umsetzen und dieser Säule Lebensordnung ein Gesicht geben? Familie und Freunde geben uns Geborgenheit und bestärken uns. Das Zuhören, eine Umarmung, das Wissen, dass jemand für uns da ist, stärkt uns nicht nur mental, sondern auch unsere physische Widerstandskraft, da sind sich die Wissenschaftler sicher.

Es gibt viele Möglichkeiten, zum Beispiel über das Erlernen von Anti-Stress-Techniken, naturheilkundlichen Heilverfahren, Yoga oder anderen Angeboten, seine Achtsamkeit zu schulen und zu lernen, einmal alles abzuschütteln, was einen belastet. Fragen Sie doch mal in Ihrem Kneipp-Verein nach. Sind Sie entspannt, kann Sie so leicht niemand stressen.

## ENTSPANNUNGS-SOS

Man hat Sie auch schon mal auf die Palme gebracht? Mit Puls und Luft schnappen. Nicht gut für Ihr Herz, gar nicht angenehm für die Mitmenschen. Es gibt Möglichkeiten, galant aus dieser misslichen Gemütsverfassung zu entfliehen, ohne zuerst einen achtwöchigen Kurs zu belegen. Auch ergibt sich im Büro nicht zwingend die Möglichkeit für Yoga-Asanas. Hier ein kleines Entspannungs-SOS: Statt nach Luft zu schnappen oder sie gar anzuhalten, sind tiefe Atemzüge angesagt, am besten an frischer Luft.



Soziologe Aaron Antonovsky

*"Der Mensch ist nicht nur gesund oder krank."*

### 4-MAL-6-FORMEL

Langsam tief einatmen (zirka vier Sekunden) und noch langsamer (zirka sechs Sekunden) ausatmen und sich dabei schwer machen. Wiederholen Sie das ungefähr sechs Mal in der Minute. Was ebenfalls hilft: Lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Hände laufen. Das besänftigt und begünstigt einen Neustart.

Heute schon an morgen denken!

Der Weg zu einer besseren Welt beginnt vor der Haustür.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Nachhaltiges handeln - heute schon an morgen denken! Das geht auch beim Vermögensaufbau oder Ihrer Geldanlage. Lassen Sie sich beraten und profitieren Sie von nachhaltigen Anlagevarianten!

VR Bank Main-Kinzig-Büdingen eG

vrbank-mkb.de



## DIE FÜNF ELEMENTE HEILPFLANZEN



**Kräuterwiese:**  
Mehr als Blümchen

# EIN STRAUSS VOLLER GESUNDHEIT

**E**r liebt mich, er liebt mich nicht... statt in verzweifelter Sehnsucht die Blütenblätter der Gänseblümchen zu rupfen, könnte man sie auch verspeisen. Die Natur beschert uns ein sattes Angebot an Heilpflanzen. Dr. Heidi Braunewell aus Butzbach hat im Bereich Arzneipflanzen promoviert und ist überzeugt von Johanniskraut, Gänseblümchen und Co. Im Interview beschreibt sie die Vorzüge der Phytotherapie.

### Welche Bedeutung hat die Phytotherapie?

In der Hausapotheke ist die Pflanzenheilkunde unschlagbar. In der Allgemeinmedizin nimmt sie leider nur einen kleinen Platz ein. Pflanzliche Arzneimittel wirken gut und haben, wenn überhaupt, nur geringe Nebenwirkungen. Phytotherapie unterstützt bei vielen Gesundheitsbeschwerden. Das schließt natürlich die Schulmedizin nicht aus. Kneipp sprach von über 40 verlassenen und vergessenen Kräuterlein.

### Welche sind für Sie die drei wichtigsten?

An erster Stelle steht für mich der Thymian. Er wirkt antibakteriell, antiviral und nachgewiesenermaßen gegen multiresistente Keime. Ich träufele in meine FFP2-Maske immer einen Tropfen Thymianöl. Allerdings bekomme ich dann Hunger auf Pizza (lacht). An zweiter Stelle steht das Johanniskraut, über das ich auch meine Doktorarbeit geschrieben habe. Was viele nicht wissen, ist, dass Johanniskraut in geringer Dosis gegen Verstimmungen und leichte Depressionen wirkt und in dieser Dosierung frei von Wechsel- und Nebenwirkungen ist. Als drittes nenne ich den Lavendel. Er hat eine einschläffördernde Wirkung, aktiviert die Verdauung und löst Ängste. Lavendel ist eine wunderbare Pflanze für den Abend.

**Kneipp empfahl, regelmäßig einen Bittertag einzulegen. Es gibt schmackhaftere Gemüsesorten als solche mit vielen gesunden Bitterstoffen. Wermuttee zum Beispiel soll furchtbar schmecken...**

### Wie gelingt der Einstieg?

Man könnte auf eine Wiese gehen und zwei bis fünf Gänseblümchenblätter zupfen und essen. Und Wermut muss nicht bitter sein, wenn man ihn sanft dosiert. Eine Messerspitze für eine große Tasse reicht. Auch Löwenzahn, Lavendel oder Schafgarbe enthalten Bitterstoffe. Wenn man täglich ein wenig von ihnen zu sich nimmt, zum Beispiel mit einem Kräutertee, bringt es mehr, als einmal die Woche sehr viel davon zu essen oder zu trinken.

Kneipp hat sich zurecht für die Bitterstoffe stark gemacht. Sie sind nicht nur für die Verdauung, sondern für das gesamte vegetative Nervensystem gut, das heißt

**Zur Person:** Dr. Heidi Braunewell hat im Bereich Arzneipflanzen promoviert. In ihrer Praxis bietet sie Gesundheitsberatung und Lifestyle-Coachings an. Sie ist Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Phytotherapie und gibt Seminare an der Akademie Gesundes Leben.

## DAS ECHE MÄDESÜß

Man übersieht gern das, was direkt vor der Haustüre wächst. Zu diesen Pflanzen gehört das Echte Mädesüß. Es führt ein recht zurückhaltendes Leben an Gräben oder in Feuchtwiesen. Woher kommt der Name? Eine These: Die Blätter des Rosengewächses wurden früher zum Süßen von Met verwendet. Auch heute findet Mädesüß Verwendung in Teemischungen oder wird zum Aromatisieren verwendet.

### Acetylsali-... wie bitte?

Was hat Mädesüß mit einem bekannten Kopfschmerzmittel am Hut? Aus den Blütenknospen wurde lange Zeit Salicylaldehyd gewonnen. Der Wirkstoff ist als entzündungshemmend bekannt und wird heute in abgewandelter Form als synthetisch hergestellte Acetylsalicylsäure verkauft. Das Echte Mädesüß ist quasi Taufpate des Markennamens Aspirin. Das „A“ steht für Acetyl. Das „spirin“ ist eine Ableitung des Begriffs „Spiraeasäure“.



*„Phytotherapie unterstützt bei vielen Gesundheitsbeschwerden.“*

Dr. Heidi Braunewell, Phytotherapeutin (GPT) und Mitglied des Vorstands der Gesellschaft für Phytotherapie

auch für die gute Laune. Man denke nur an den Volksmund: „Jemandem ist eine Laus über die Leber gelaufen“. Bitterstoffe regen die Lebertätigkeit an und vertreiben die sprichwörtliche Laus. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielen die Bitterstoffe eine große Rolle. Was vorher als Unkraut galt, wie zum Beispiel der Giersch, mutiert heute zum Superfood.

### Ist das derzeitige Interesse an Kräutern nur ein schnelllebiger Trend?

Ich hoffe auf eine Rückbesinnung auf das einfache Gute, also das Wissen, das man bereits seit vielen Jahrhunderten besitzt. Schon lange ist zum Beispiel bekannt, dass Giersch bei Gicht hilft und den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringt. Giersch punktet mit großen Mengen an Mineralstoffen.

Es ist eine Wiederentdeckung und ich würde mir wünschen, dass es immer mehr Menschen gibt, die die wissenschaftlich erforschte Wirksamkeit der Arzneipflanzen zum Bestandteil ihrer Medizin machen. Der gesunde Bärlauch ähnelt dem giftigen Maiglöckchen, die wohltuende Schafgarbe könnte ein Ungeübter mit dem Schierling verwechseln, der beim Verzehr tödlich sein kann.

### Wo erhält ein Kräuterneuling eine seriöse Anleitung?

Man könnte beim Wetterauer Kräuternetzwerk nachfragen, um Fachleute kennenzulernen. Für Kräuterführungen und ähnliches gibt es bisher kein allgemein anerkanntes Siegel; dieser Bereich ist noch eine Grauzone. Die Gesellschaft für Phytotherapie beschäftigt sich mit einer Zertifizierung und baut gerade eine neue Gruppe assoziierter Mitglieder auf, die für Interessierte offen ist.

Im Wetterauer Kräuterkreis haben sich haupt- und nebenberuflich tätige Kräuterkundige und Gesundheitstrainer\*innen zusammengeschlossen. Sie bieten

in der TourismusRegion Wetterau beziehungsweise im neu gegründeten Kneipp Bäder 3Eck Wetterau erlebnisorientierte, sachkundige Kräuterführungen und Seminare zur ganzheitlichen Gesundheit an.

### Ein Kräuterbeet ist geplant. Wie erkenne ich gutes Saatgut oder robuste Pflanzensorten?

Vorausschicken möchte ich, dass selbst angebaute Pflanzen bei Krankheiten helfen können - oder auch nicht. Der lateinische Name allein garantiert nicht, dass die eigene Ernte die richtigen Inhaltsstoffe in ausreichender Menge bietet. So kann es sein, dass beispielsweise Thymian in einem Jahr bei Erkältung wirkt und im nächsten Jahr nicht, weil das Wetter nicht entsprechend war. Wer möglichst sicher die erwünschte Wirkung erzielen möchte, sollte zunächst auf Pflanzen in überprüfter Arzneiqualität zurückgreifen. Die gibt es mit guter Beratung im Reformhaus und in der Apotheke. Wer sich auskennt, findet sie auch im Drogeriemarkt. Wenn man dann weiß, wie Thymian als Arznei wirkt, kann man die Pflanze aus seinem Garten probieren und dann die Wirkung vergleichen.

### Insbesondere die Klöster transportierten das Wissen über Kräuter- und Wildpflanzen. Wenn Sie die Hauptaussage der Kräuterexperten wie Sebastian Kneipp oder Hildegard von Bingen in zwei Sätze fassen sollten, wie würden diese lauten?

Die Kräuter- und Heilpflanzen sind eine unverzichtbare Grundlage für das medizinische Wissen, das wir heute haben. Sehr viele synthetische Arzneimittel haben Pflanzensubstanzen als Grundstoff oder Vorbild. Es ist schade, dass die moderne Schulmedizin diesen Erfahrungsschatz so wenig anerkennt und dieser im Vergleich zu einer randomisierten, doppelblinden, Placebo-kontrollierten klinischen Studie so wenig gilt. Das wird sich hoffentlich ändern.



**Buch-Tipp:** Pfarrer Kneipp's-Heilpflanzen-ABC im Gesundheitsgarten Bad Nauheim

Die wichtigsten Heilpflanzen auf einen Blick und nach Anwendungsgebieten gegliedert; praktisches kleines Ringbuch, kartoniert, mit vielen Bildern. Erhältlich bei Art + Foto Partner 4 design, Jean-Marie Bourdin, Ritterhausstraße 5, 61231 Bad Nauheim, Tel.: 06032-868489, bourdin@art-foto.ch oder Kneipp-Verein Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen, Nördlicher Park 6, 61215 Bad Nauheim, Tel.: 06032-9370565, kontakt@kneipp-bn.de

**Der Bio-Einkaufsführer:** Es gibt viele Argumente für Bio-Lebensmittel. Bio steht für mehr Tierwohl, schützt den Boden, das Wasser und ist bienenfreundlich. Bio schmeckt besser als konventionell angebaute Lebensmittel und es werden weit weniger Zusatzstoffe verwendet als in den herkömmlichen. Mit dem Bio-Einkaufsführer des Wetteraukreises werden Verkaufsstellen in der Region aufgelistet - und das sind gar



nicht wenige. Die sind nach den Gemeinden geordnet. Als Online-Version kann die Broschüre unter [oekomodellregion.wetterau.de](http://oekomodellregion.wetterau.de) aufgerufen werden.



**App-Tipp:** Mit Flora Incognita kann man schnell und einfach und sehr genau wildwachsende Pflanzen bestimmen. Der Artenkatalog umfasst über 4800 Pflanzen in Deutschland. Die App wurde von Wissenschaftlern der Technischen Universität Ilmenau und des Max-Planck-Instituts für Biogeochemie entwickelt. Sie ist kostenfrei.

**Kurort seit über 200 Jahren.**

**Bad Salzhausen bietet mit seinem 52 ha großen Kurpark alle Pfeiler des Gesundheitskonzeptes nach Kneipp:**

Gesundes Wasser aus sechs Heilquellen, Bewegung auf den unterschiedlichen Laufwegen oder im Heilwasser der Justus-von-Liebig-Therme, regionales Essen in den Gastronomie-

betrieben des Heilbades, Heilpflanzen im Kräutergarten und einen geschützten Raum, um die Ordnung des Lebens in den Vordergrund zu stellen.



[www.bad-salzhausen.de](http://www.bad-salzhausen.de)

# WASSERTRETEN FÜR SAUBERE FÜSSE



**Barfußgänger:** Die Kleinen vom Kindergarten „Wassertröpfchen“.

**W**ie kriegen wir die Gießkanne geschmückt? Im Kindergarten „Wassertröpfchen“ in Büdingen rauchen die Köpfe. Denn zum 200. Geburtstag Sebastian Kneipps werden sie an dem Wettbewerb des Kneipp-Bunds mitmachen.

Die Kinder sind Vollprofis, kennen sich mit Wassertreten, Barfußlaufen und Kräutern bestens aus. Denn die Einrichtung in der Brunostraße war der erste nach Kneipp zertifizierte Kindergarten in Hessen und mit Ilona Engelhard haben die Kinder eine Erzieherin, die Kneipp im Blut hat. Weitere zertifizierte Einrichtungen gibt es in Bad Nauheim, Friedberg und Büdingen-Büches.

Warum denn eigentlich Wassertreten? Leon sieht das pragmatisch: „Weil man da die Füße sauber machen kann“. Das Wasser sei superkalt, aber immerhin würden sie ja auch Schneetretten machen. Wie das im Wasser geht, zeigt Marvin: Wie ein grazieller Elefant tapst er durch den Raum. „Nein, nicht so, sondern wie ein Storch“, korrigiert Isabella. „Mit der Fußspitze zuerst“, und macht es vor.

Wie der alte Herr auf dem Bild mit der kleinen Kappe und den buschigen Augenbrauen heißt, wissen sie nicht. Sein Name ist Sebastian, und er hat „soooo viele Strähnen im Gesicht“. Unter seinem Bild im Foyer steht eine Wanne für ein Armbad. Ein kleiner Junge krepelt sich gleich die Ärmel hoch, und dann rein. Nicht abtrocknen, hat Ilona gesagt, nur abstreifen. Nach Möglichkeit wird jeden Tag ein Armbad genommen und durch das eigens für die Kinder angelegte Tretbecken gewatet. Passen die Erzieherinnen nicht auf, stellt

sich manch Pfiffiger gleich wieder hinten an. Das Team im „Wassertröpfchen“ setzt zweimal im Monat einen Ernährungstag um. Es gibt zum Beispiel Quark mit Kräutern, Karotten, Gurken, Obst. „Wenn man das isst, kann man in der Schule gut denken“, erklärt Tom. „Und man soll nicht von anderen Kindern das Essen essen“. Klingt einleuchtend.

## Gut essen, gut denken

Wasser und Tee sind Standard-Getränke. Die Yoga-Übungen mit anschließender Teestunde lieben die Kinder. Wenn der Gong ertönt, wird am liebsten draußen auf der Wiese auf einer Decke das Getränk zur Teestunde in Tässchen serviert. Eine Pfefferminz-Brombeer-Mischung haben die Kinder „Herzliebe-Tee“ getauft. Zutaten wie Zitronenmelisse oder Salbei pflücken sie aus dem Kräuterteelbeet, das sie auch regelmäßig gießen.

Ach ja, die Gießkanne... für jedes Kind könnte ein Wassertropfen auf der Gießkanne gestaltet werden. Wir drücken Euch die Daumen!



**Kalter Guss:** „Oh, das bitzelt“.



## AB IN DEN MORGENTAU

Sie sind ein Morgenmuffel? Tautreten vor dem Frühstück weckt Ihre Lebensgeister. Es kräftigt die Venen und fördert die Durchblutung. Wer es regelmäßig wagt, stärkt seine Abwehrkräfte. Ein paar Minuten über den feuchten Rasen zu laufen, reicht schon aus. Anschließend gleich die Socken überstreifen und sich bewegen. In der Wetterau gibt es auch einige Barfußpfade. Eine Übersicht gibt es auf der Landkarte Seite 22/23.



## KNEIPP FÜR DAHEIM

Güsse statt Gymnastikkurs und bewusste Alltags-Übungen statt Fitness-Studio. Der Kneipp-Bund hat auf seiner Internetseite Kneipp-Tipps für daheim zusammengestellt. Wer diese Vorschläge regelmäßig umsetzt, wird bald merken: Aktiv sein fühlt sich gut an. Neben Küchengymnastik und Wechsel-Armbädern gibt es auch Anregungen für Tees, selbst hergestellte Duftkerzen, Qi-Gong-Einheiten und vieles mehr. [www.Kneipp-Bund.de](http://www.Kneipp-Bund.de)

## WISSENSWERTES



## RICHTIGES SCHWITZEN

## FÜNF TIPPS FÜRS SAUNIEREN

**Ein Saunagang pro Woche reicht schon aus, um das Immunsystem zu stärken. Wir geben Ihnen fünf Tipps fürs richtige Saunieren:**

1. Nehmen Sie sich Zeit für den Saunagang. Wer direkt nach dem Work-Out oder gehetzt in die Sauna geht, riskiert Kreislaufbeschwerden.
2. Ein leerer Magen birgt eine Kollapsgefahr. Ein voller Magen steigert die Kreislaufbelastung, weil der Magen zu sehr mit dem Verdauen beschäftigt ist. Gefährlich: Sauna nach Alkoholgenuss. Also am besten erst einmal auskatern.
3. Sauna ist kein Leistungssport: In der Regel dauert ein Saunabad acht bis zwölf Minuten. Sie können den Saunagang ein- bis zweimal wiederholen.
4. Nach einem Schwitzgang im Liegen langsam aufsetzen und zwei Minuten gedulden. So kann sich Ihr Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung gewöhnen.

5. Gehen Sie nach der Sauna nicht direkt unter die Dusche oder ins Tauchbecken. Ihr Körper braucht erst einmal Sauerstoff. Bewegen Sie sich ein wenig an der frischen Luft. Danach können Sie sich mit dem Kneippschlauch abduschen, ins kalte Becken tauchen oder unter die Brause stellen.

(Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)



## 8 MILLIONEN

Etwa acht Millionen Deutsche leiden an Osteoporose (Quelle: Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.). Als beste Vorsorge für Knochengesundheit gelten eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität.



Weingut & Landgasthof



### Bed & Breakfast

- 13 Zimmer mit bis zu 24 Betten, individuell gestaltet
- 3 ZKB Ferienwohnung für Selbstversorger (bis neun Personen)
- Reichhaltiges Frühstück mit hausgemachten Spezialitäten

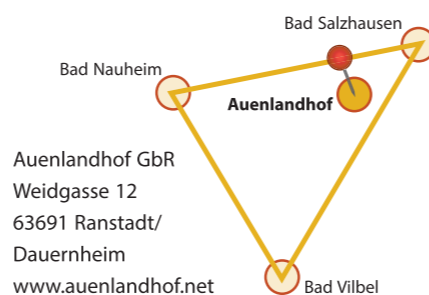
### Feiern & Tagen

- Seminare bis 20 Teilnehmer, moderne Tagungstechnik
- Feste und Feiern in der Festscheune bis 54 Sitzplätze
- Veranstaltungen im Innenhof und Ufergarten bis 150 Gäste



### Straußenwirtschaft & Bauernmarkt

- Mai bis September jeden Sonntag ab 14 Uhr Biergarten am Nidda-Ufer
- Mai bis September jeden Mittwoch von 12 Uhr bis 14 Uhr Bauernmarkt und hausgemachtes Stammessen
- Getränke aus eigener Herstellung: Weißwein „Daumer Droppe“, Äpfel „Flaschengold“, Edelbrände, Liköre aus oberhessischen Früchten





**E-Bike:**  
Kein Weg zu weit.

## MIT DEM E-BIKE DIE WETTERAU ENTDECKEN

Den Wind um die Nase wehen lassen, aktiv sein und dabei Neues entdecken - E-Bikes sind dafür wie geschaffen. Die Wetterauer Archäologische Gesellschaft und die TourismusRegion Wetterau bieten ein vielfältiges Touren-Programm.

Für jeden ist etwas dabei: Einige Touren über zwei Tage mit Übernachtung in fünf attraktiven Hotels der Region, 20 verschiedene Feierabendausflüge sowie mehr als 25 besondere Themen für Gruppen bilden das Herzstück des Programms. Dazu gehört auch ein spezieller Kneipp-Ausflug. Elfriede Pfannkuche, erfahrener Tourguide der TourismusRegion Wetterau, kennt fast jeden Winkel der Wetterau, die schönsten Anlaufpunkte und die Beschaffenheit der Wege. In den von ihr entwickelten Ausflügen spiegelt sich auch die Bedeutung von Streuobstwiesen, Bienen und Naturschutz wider. Ziele sind zum Beispiel ein Schäfer, eine Imkerin, Hofläden, der Wölfersheimer See sowie Direkt-erzeuger. Sie versprechen Biken mit Ge-

nuss in einer üppigen Kulturlandschaft. „Bei einer begleiteten E-Bike-Tour können unsere Gäste eindrucksvolle Strecken und faszinierende Perspektiven entdecken. Sie müssen sich weder mit der Planung noch mit der Navigation beschäftigen. So kann man den Feierabend stressfrei genießen und dabei etwas für die Gesundheit tun“, sagt Landrat Jan Weckler als Vorsitzender der Gesellschafterversammlung der TourismusRegion Wetterau. In Bad Salzhausen und Glauburg stehen jeweils 20 E-Bikes zur Verfügung. Die Teilnahme ist aber auch mit dem eigenen Pedelec möglich. Die Gäste fahren in sicherem Abstand zueinander. Imbisse und Genuss am Hof erfolgen weitgehend im Außenbereich.

„Gerade für Teams, die oft unter Stress ihren Arbeitsalltag meistern, ist dies eine wunderbare Möglichkeit, sportlich und doch entspannt gemeinsam

etwas zu unternehmen und dabei die Region zu erobern“, wirbt Cornelia Dörr von der TourismusRegion Wetterau. Sowohl BürgerInnen der Region als auch Gäste aus Frankfurt und Umgebung buchen diese Touren gerne.

Interessierte können das Programm auf der Webseite [tourismus.wetterau.de](http://tourismus.wetterau.de) herunterladen, als ePaper über den QR-Code öffnen oder in einer der Wetterauer Tourist-Informationen in Bad Nauheim, Bad Salzhausen, Bad Vilbel, Büdingen, Butzbach, Gedern oder der Keltenwelt am Glauberg zu den Öffnungszeiten als handliche Broschüre abholen. Weitere Fragen können per E-Mail an [info@glauberg.de](mailto:info@glauberg.de) oder telefonisch unter der Rufnummer 06041-969550 gestellt werden.

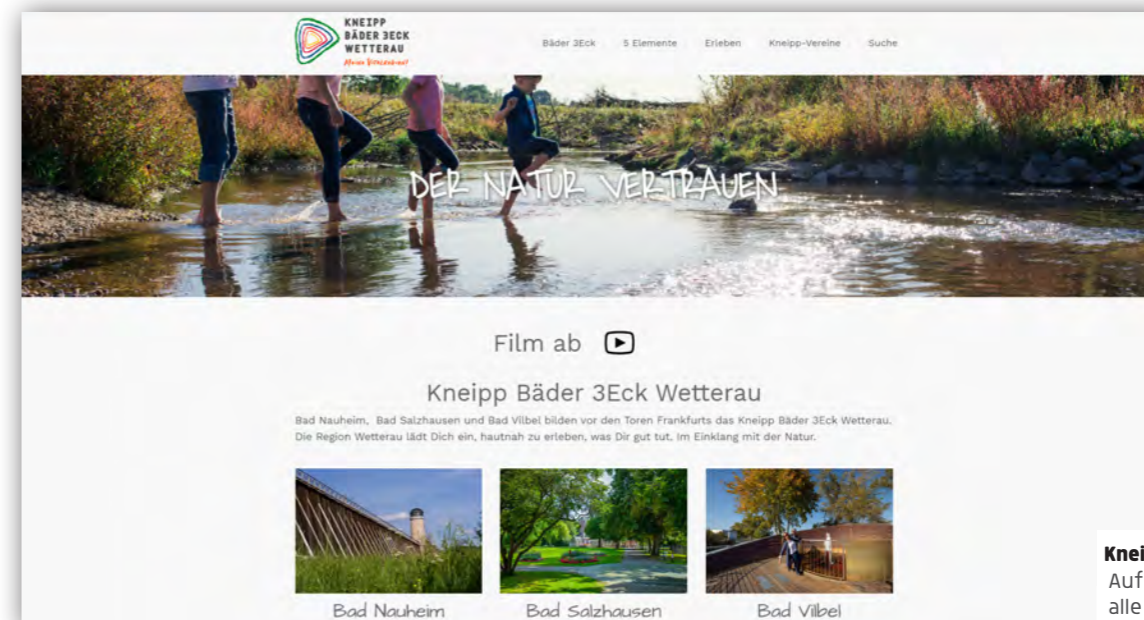


## KNEIPP IN DER WETTERAU

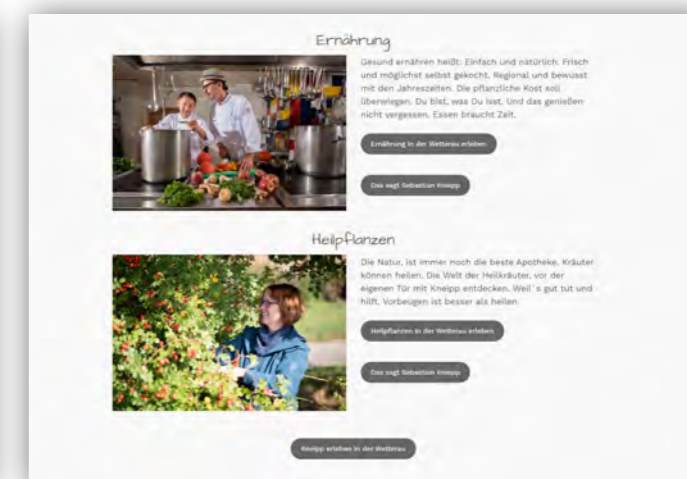
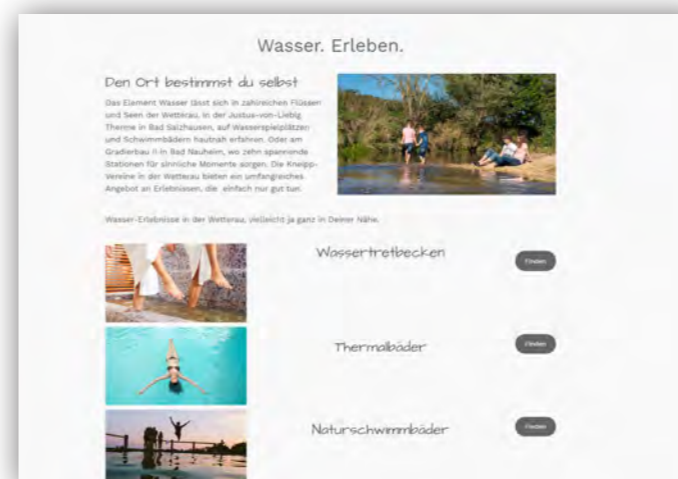
### ALLE INFOS AUF EINEN KLICK

Die drei traditionsreichen Badeorte Bad Nauheim, Bad Salzhausen und Bad Vilbel bilden vor den Toren Frankfurts das Kneipp Bäder 3Eck Wetterau. Ganz im Sinne von Sebastian Kneipp lädt die Region Gäste und Bürger ein, alles was gut tut und ganzheitlich ist, hautnah vor Ort zu erleben. Zahlreiche Angebote in den Städten und Gemeinden sowie den Kneipp-Vereinen

machen die Wetterau zur Vitalregion. Im Einklang mit der Natur. Unter [www.kneippbaeder3eckwetterau.de](http://www.kneippbaeder3eckwetterau.de) finden Erholungssuchende alle Kneipp-Angebote auf einen Blick. Die drei Bäder bilden die Leuchttürme für die Gesundheitsprävention und Rehabilitation, die Orte, in denen sich ganz viel um das Wohlergehen ihrer Gäste dreht.



**Kneipp in der Wetterau:**  
Auf dem neuen Web-Portal sind alle Kneipp-Infos gebündelt.



Zudem kann der Besucher der Website gezielt nach den Säulen von Sebastian Kneipp und den rührigen Kneipp-Vereinen suchen und wird von dort auf spezielle Angebote weitergeleitet. Zum Beispiel zu den Möglichkeiten der Hydrotherapie, also Tretbecken, Armbecken und Bäder. Mit einem Klick findet man auch die Kräutergärten oder die Möglichkeiten der kulinarischen Genüsse, der Lebenswelten, um die Seele baumeln zu lassen - und

natürlich der Bewegung. Dazu gehören zum Beispiel Barfußpfade, Bewegungsparks mit Sportmöglichkeiten oder geführte E-Bike-Touren. Sie führen zu bislang unbekanntem oder vielleicht auch bislang auch nicht beachtetem Plätzen, die die Unverwechselbarkeit und Schönheit der Region zeigen - das alles mit dem Ziel, für einen Aufenthalt, der alle Sinne anspricht, zu begeistern. Die Wetterau hat viel zu entdecken. Klicken Sie mal rein.