

# Kneipp -Verein Bad Schandau und Umgebung e.V.

im Kneipp -Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:  
Gesunde Menschen

## Kneipp, Kräuter und Musik

Am 25. Juli trafen sich einige Kräuter-Interessierte im Garten der JUH-Kita „Elbspatzen“. Der Kneippverein Bad Schandau und Umgebung e. V. hatte zum sommerlichen Kräutertreff mit Musik eingeladen. Im Mittelpunkt standen dieses Mal Ringelblume, Lavendel und Rosmarin.

Akkordeonklänge begrüßten die Gäste, die Tische waren mit einem Strauß aus Ringelblumen und anderen Produkten wie Rosmarin-Kräuterlimonade oder Kräuterbutter geschmückt. Weitere Utensilien aus der Kräuterküche lagen schon bereit. Renate Rudat hatte Liedhefte zusammengestellt, so dass schnell froher Gesang erschallte – ganz im Sinne der Kneippschen Lebensordnung.

Sebastian Kneipp ist vielen Menschen als Wasserdoktor bekannt. Doch sein Gesundheitskonzept umfasst daneben auch die Lebensordnung, Bewegung, Ernährung und das Wissen über Kräuter und Heilpflanzen.

Wussten Sie, dass die Ringelblume (*Calendula officinalis*) ein wahrer „Alleskönner“ ist?

Wissenschaftlich belegt ist die positive Wirkung der Garten-Ringelblume bei schlecht heilenden Wunden, bei Verbrennungen und Ekzemen. Nachgewiesen wurden ebenfalls blutfettsenkende, gallenflussanregende und abwehrsteigernde Eigenschaften. Traditionell wird die angenehm duftende Ringelblume sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet, u. a. bei Magen-Darm-Störungen und Magen- oder Gallebeschwerden. Auf das Nervensystem wirkt die Ringelblume beruhigend. Bei den Bauern steht sie als „Wetterprophet“ in hohem Ansehen, denn sie faltet ihre Blüten zusammen, wenn schlechtes Wetter mit Regen aufzieht.

Ringelblume, Lavendel und Rosmarin wurden an diesem Abend näher vorgestellt und das nicht nur in der Theorie, denn Kräuter muss man sehen, fühlen, riechen, schmecken – sich ihnen mit allen Sinnen nähern. Das gelingt am besten bei der behutsamen Verarbeitung.

Ein reger Erfahrungsaustausch entstand und wurde auch am Buffet bei Kräuterlimonade, frischem Brot und verschiedenen Aufstrichen fortgesetzt.

Beschwingt von der Musik und mit Anregungen zur Kräuter Verwendung sowohl in der eigenen Küche als auch zur Gesundheitspflege ging dieser schöne Abend zu Ende.

Christiane Biener

Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

