

Gesundheit hoch 4

Alles rund um Kneipp im Gesunden Fichtelgebirge: Kräuter und Ernährung

2021 jährt sich der Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp zum 200. Mal. Dazu präsentiert das Gesunde Fichtelgebirge das Potenzial in den verschiedenen Gesundheitsbereichen. Als nächstes stellen wir dazu die Themenfelder Kräuter und Ernährung vor:

Sebastian Kneipp studierte Pflanzen auf ihre Heilwirkung – das Besondere dabei: er legte seinen Fokus auf meist heimische Gewächse, die somit leicht zur Verfügung standen. Aber auch heute steigt der Trend zu regionalen und natürlichen Zutaten wieder an. Was könnte dazu besser passen als Kräuter aus dem Fichtelgebirge? Sowohl innerlich durch den Verzehr als auch äußerlich beispielsweise durch Bäder können Kräuter ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Denn Heilkräuter wirken durch ihre verschiedenen Inhaltsstoffe beispielsweise entzündungshemmend oder beruhigend und können präventiv Krankheiten vorbeugen.

Optimale Voraussetzungen für die ILE: denn in den vier Orten gibt es zahlreiche Fichtelgebirgskräuter in Kräutergärten und direkt in der Natur. Von Engelwurz, der das Immunsystem stärkt, über die beruhigende Wirkung von Lavendel bis hin zur entzündungshemmenden Kapuzinerkresse ist hier vieles geboten. Für eine Kräutererkundung empfiehlt sich ein Besuch im Fichtelgebirgskräutergarten im Weißenstädter Kurpark, im Wülfersreuther Kräutergarten direkt am Panoramaweg oder der Kneipp-Kräuterbeete im Kurpark in Bad Berneck. Wer sich zum Thema Ernährung informieren möchte, kann im ALEXBAD einen Ernährungs-Workshop besuchen oder es gleich gezielt beim Basenfasten umsetzen. Zudem werden auch Kräuterwanderungen von ausgebildeten Kräuterpädagoginnen durchgeführt.

*„Seht so großes kann ein einfach Kräutlein bewirken; wir gehen daran vorüber und beachten es kaum oder nicht. Jedes einzelne Kräutlein hat seine eigene individuelle Wirkung“
(Sebastian Kneipp)*

Auf YouTube sowie auf Facebook und Instagram ([gesundes.fichtelgebirge](https://www.facebook.com/gesundes.fichtelgebirge)) ist ab Ende Juni ein Video zu Kräutern im Gesunden Fichtelgebirge zu finden, in dem die Kräuterpädagoginnen Marina Neukam und Frieda Frosch interessante Informationen teilen und gleichzeitig tolle Aufnahmen von der Umsetzung vor Ort gezeigt werden. Auf Facebook und Instagram gibt es dann auch eine Challenge, bei der ein tolles Kneipp-Gutscheinpaket zu gewinnen ist! Alle Teilnahmebedingungen sind hier zu finden: www.gesundes-fichtelgebirge.de.