

# Kochen fürs Herz: „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche!“ (Sebastian Kneipp)

Sebastian Kneipp, 1821 in Stephansried im Allgäu geboren. Schon als Kind spürte er, was es heißt, bettelarm zu sein. Er musste am väterlichen Webstuhl mitarbeiten, um zum Lebensunterhalt der Familie beizutragen und sehnte sich danach, aus der häuslichen Armut und Tristesse auszubrechen. Studieren, Priester werden, war das Lebensziel. Hartnäckig suchte er einen Gönner, der Sebastian schließlich mit 23 Jahren den Eintritt ins Gymnasium ermöglichte. Doch die entbehnungsreiche Kindheit forderte Tribut. Eine Lungentuberkulose warf den Studiosus nieder, Kneipp war dem Tod näher als dem Priesteramt. Die Rettung kam aus einem Büchlein über Wasseranwendungen von Siegmund Hahn. Kneipp probierte die empfohlenen eiskalten Tauchbäder in der winterlichen Donau bei Dillingen aus. Diese Rosskur wirkte. Kneipp wurde 1852 in Augsburg zum Priester geweiht.

Zeit seines Lebens war Kneipp Priester, die therapeutische Tätigkeit ergab sich aus der Not: Aus Mitleid mit den leidenden Menschen setzte er immer wieder seine Erfahrungen ein und baute sie schließlich zu einem umfassenden Gesundheitskonzept aus „Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, besserten sich auch die körperlichen Gebrechen.“ – Kneipp war Psychologe, rhetorisch sehr begabt, mit einem intuitiven Spürsinn für die richtigen Zusammenhänge und mit der Begabung zur Systematik. Er half Tausenden, egal, ob arm oder reich. Die Reichen gaben eine Spende, den Armen steckte er selbst noch Wegegeld zu, damit sie sich auf dem Nachhauseweg eine anständige Mahlzeit kaufen konnten.

Kneipp beschäftigte sich neben den Wasseranwendungen und Heilkräutern intensiv mit der gesunden Ernährung. „**Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist – die Mutter ist immer die Ernährung!**“ donnerte er von seiner Kanzel. Die gesunde Ernährung ist heute in der Prävention ein wesentlicher Aspekt. Daher wurde sie als Thema des Kneipptags 2011 gewählt.

**„Es ist jedem zum Nachdenken anheim gegeben, dass er vorsichtig im Genuss der Speisen und Getränke sei, damit er nicht seiner Natur Schaden zufüge!“** meinte Kneipp warnend.

Sebastian Kneipp kannte noch keine industriell gefertigte Nahrung, er kannte weder Glutamat, dessen Geschmack in Japan 1908 entdeckt wurde, noch E-Nummern. Lebensmittel waren zu Kneipps Zeiten oft nicht frisch und ausreichend verfügbar. Kneipp kannte jene Missstände, die sich aus Mangelernährung und übermäßigem Alkoholkonsum ergaben

**„Wie vielen bereitet der Alkohol ein frühes Grab“,** beklagte er bitter die Zeitumstände. Aber er erahnte auch schon die Gefahren des Wohlstands: **„Die feinen künstlichen Leckereien sind alle imstande, die traurigsten Folgen hervorzurufen!“**

Das reiche Bürgertum und der Adel leisteten sich zu Kneipps Zeiten üppige Mahlzeiten und machten zu wenig Bewegung. So kam es, dass auch Reiche mit vielfältigen Beschwerden Heilung bei Sebastian Kneipp suchten.

Kneipp zog intuitiv aus seinen Beobachtungen die richtigen Schlüsse, die – 150 Jahre nach seinen ersten Vorträgen, noch immer goldrichtig und heute auch wissenschaftlich bewiesen sind!

Der Nährstoffbedarf allerdings hat sich seit Kneipps Zeiten wesentlich geändert, wir brauchen heute weniger Energie, aber eine höhere Nährstoffdichte. Besonders Frauen haben bedingt durch die Mehrfachbelastungen von Beruf, Haushalt, Kindererziehung ein anderes Nährstoffprofil als vor 150 Jahren. Sie müssen „Ihren Mann stellen“ und brauchen, um in Balance zu bleiben, mehr Nährstoffe als noch vergleichsweise vor 100 Jahren. Viele Menschen sind, obgleich sie mit Übergewicht kämpfen, dennoch mit wichtigen Nährstoffen chronisch unterversorgt, sie verhungern also sozusagen unter der Fettschicht.

Wir haben für Sie, liebe Kneippfreunde, ein Kneippmenü zusammengestellt, das eine besonders hohe Nährstoffdichte hat, für Männer und Frauen gut geeignet und im Sinne Kneipps vollwertig ist und hoffentlich allen gut schmeckt.

**Ein paar Zutaten unseres Kneippmenüs mit besonderen Nährstoffen sollen hier besonders erwähnt sein:**

## Dinkel

Dinkel ist ein Vorfahre unseres Weizens und ein sehr ursprüngliches Getreide. Er ist leicht verdaulich und liefert reichlich von der Aminosäure Tryptophan, einer Vorstufe unseres Wohlfühlhormons Serotonin sowie wichtige B-Vitamine und Mineralstoffe, wie Magnesium, Eisen und Zink. **Mit dem Dinkel wollen wir Sie also glücklich machen.**

***“Der Dinkel ist in mancher Beziehung noch geeigneter als der Weizen!”*** sagte schon Sebastian Kneipp!

## Sojamilch

Sojamilch wird aus gekochten Sojabohnen hergestellt und kann wie Kuhmilch verwendet werden. Im Vergleich zu Kuhmilch ist Sojamilch cholesterin- und laktosefrei, reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Lecithin und Eisen. Kalzium und Vitamin B12 fehlen hingegen und werden Sojamilch daher oft zugesetzt. Sojaprodukte sind besonders für die Herz- und Kreislaufgesundheit zuträglich, da sie erhöhte Triglyzerid- und LDL-Cholesterinspiegel senken. Räuchertofu wird wie der Käse aus der Sojamilch gewonnen.

**Mit Räuchertofu wollen wir also mit Liebe für Ihr Herz kochen!**

Sebastian Kneipp kannte Soja als Lebensmittel nicht, obwohl die Sojabohne bereits im 18. Jhdt. in botanischen Gärten in Europa gezogen wurde. Die Produktion gewann erst während des 2. Weltkriegs Bedeutung, um von den Ölimporten unabhängig zu werden.

## Zwiebel

Die Zwiebel liefert kaum Kalorien, dafür Vitamine und Mineralstoffe, wie zum Beispiel viel Kalium, bei nur wenig Natrium. Das reichlich enthaltene Pektin pflegt als Ballaststoff den Darm und das zu den bioaktiven Inhaltsstoffen zählende Flavonoid Quercetin wirkt als Antioxidans gegen unerwünschte Freie Radikale. Gerade bei der Zwiebel gilt

„Eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel, eure Nahrungsmittel Eure Heilmittel sein!“

Das lehrte schon Hippokrates, der Vater der wissenschaftlichen Medizin, im 5. Jhdt. v. Chr. Das Wissen um die Heilkraft der Nahrungsmittel findet man in der chinesischen Medizin genauso wie beim Ayurveda und in unserer europäischen Medizin-Tradition. Heute werden in der Forschung mit großem Aufwand genetische und molekularbiologische Ursachen von ernährungsabhängigen Krankheiten erforscht - : um daraus neue Strategien für die Prävention zu entwickeln. Das ist sehr wichtig. Noch wichtiger aber ist es, die einfachen Ernährungs-Ratschläge von Hippokrates bis Sebastian Kneipp zu befolgen!

## Kartoffel

Die Kartoffel besteht zu einem hohen Anteil aus Wasser und ist arm an Kalorien. Trotzdem sättigt sie durch ihren Stärkegehalt sehr gut. Sie überzeugt durch einen hohen Gehalt an Vitamin C und B6, sowie reichlich Kalium, bei einem sehr geringen Natriumgehalt. Auf die Erdäpfel sang Kneipp wahre Loblieder, als **„Nothelfer für die Armen, als willkommenes Gemüse für die „Fleischesser“**

Die Kartoffel ist das Richtige zum Schlank-Schlemmen: Schlank mit Kneipp lautet die Devise!

## Tomate

Das Lieblingsgemüse der Österreicher ist kalorienarm und reich am entwässernden Kalium. Besonders interessant ist der hohe Gehalt am roten Farbstoff Lycopin. Es wirkt aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaft gegen viele Zivilisationserkrankungen, wie zum Beispiel die Arteriosklerose. Lycopin wird auch gegen Prostatakrebs eine vorbeugende Wirkung zugeschrieben. Lycopin kann vor allem aus aufgebrochenen Zellstrukturen vom Körper aufgenommen werden. Daher Tomaten nicht nur im Ganzen, sondern auch regelmäßig als Saft, Mark und gekocht konsumieren. Die Tomate, oder in Österreich auch „Paradeiser“ wurde erst um 1900 als Gemüse in Deutschland verwendet, war also zu Kneipps Zeiten noch nicht „üblich“. **Auch Tomaten passen richtig gut in die schlanke Küche – mehr wird dazu in der Schlank mit Kneipp-Gruppe erzählt!**

## Olivenöl

Olivenöl wird durch Pressung von Fruchtfleisch und Kernen gewonnen. Es ist klassische Zutat mediterraner Speisen und ist vor allem wegen seinen rund 70%-igen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure empfehlenswert. Die Ölsäure hilft „gutes“ HDL-Cholesterin zu erhöhen und „böses“ LDL-Cholesterin zu senken. **Mit Olivenöl wird mit und fürst Herz gekocht!**

## Essig

Essig entsteht durch einen Gärungsprozess und ist eines der ältesten Würz- und Konservierungsmittel. Es gibt ihn in unendlich vielen Geschmacksvarianten. Naturbelassener Essig enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Essig wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend. Den Essig liebte Sebastian Kneipp herzlich: Er empfahl

**Essigüberschläger und Essigwaschungen, aber auch den Genuss von echtem Essig.**

Am Rande sei ein gutes Hausmittel erwähnt: Gegen Verdauungsprobleme hilft, jeden Morgen ein Viertelliter Wasser mit 1 EL Essig zu trinken – das kurbelt die Verdauung an! Auch das ist fürs Herz sehr wichtig!

## Majoran und andere Gewürzkräuter

Ätherische Öle machen das Aroma der verschiedenen Gewürzkräuter unverwechselbar.

Verdauungsfördernd, appetitanregend, blähungswidrig – sind die Haupteigenschaften vieler Küchenkräuter, die Sebastian Kneipp **herzlich** empfahl. Man könnte Sebastian Kneipp statt Wasserdoktor auch Kräuterpfarrer nennen – und das zu Recht! Kneipp empfahl bereits, in der Küche die Kräuter statt Kochsalz zu verwenden – ein wahrlich visionärer Blick auf die gesunde Ernährung!

## Knoblauch

Neben seinem einzigartigen Aroma punktet Knoblauch mit den wichtigen Spurenelementen Mangan und Selen. Knoblauch weist eine entgiftende und antibiotische Wirkung auf. Die enthaltene Schwefelverbindung Allicin kann bei regelmäßigem Genuss helfen, erhöhten Blutdruck zu senken und die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern. **Knoblauch als Herzgemüse hat viel Tradition – aber oft wenig Freunde...**

## Hühnerfleisch

Hühnerfleisch bietet leicht verdauliches Eiweiß und bei fettarmer Zubereitung und ist ohne Haut genossen, eine sehr kalorienbewusste Speise. Hühnerfleisch liefert B-Vitamine und ist eine gute Quelle für Eisen und Zink, besonders in Form einer lange gekochten Hühnersuppe, die auch als Hausmittel für Erkältungskrankheiten gilt!

## Parmesan

Parmesan ist ein Hartkäse und stammt original aus der norditalienischen Region rund um Parma. Aufgrund seines hohen Salzgehalts gilt beim Parmesan: „weniger ist mehr“. Seinen kräftigen Geschmack verdankt Parmesan der natürlicherweise enthaltenen Glutaminsäure, die in so manchen Fertigprodukten als Geschmacksverstärker dient. Schon Sebastian Kneipp meinte

**„Der Käse enthält viele Nährstoffe, aber auch besonders Salz, er ist nicht mehr ein so reines und schuldloses Nahrungsmittel wie die Milch“...**

## Himbeere

Knallrote Himbeeren versorgen uns mit reichlich Vitamin C, Folsäure und wichtigen Eisen. Sie bringen einen hohen Ballaststoffgehalt mit sich und liefern antioxidativ wirkende Flavonoide in Form der schönen roten Farbe. Eine Reihe von Fruchtsäuren sorgen für den unwiderstehlichen Geschmack. Frisches Obst und Beeren gehörten zu Kneipps Favoriten: **„Dass das Obst ganz besonders gut bekommt, beweisen die Kinder am besten!“**

Als tiefgläubiger naturbegeisterter Mensch war Sebastian Kneipp überzeugt:

**„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“**

Über gesunde Ernährung wird viel geschrieben, viel gesprochen, viel geraten. Jedoch gibt es ein paar ganz einfache Ratschläge, die die ganze Ernährungslehre auf den Punkt bringen: Essen Sie

- So frisch wie möglich
- So vielfältig wie möglich.
- So wenig zubereitet wie möglich
- Und achten Sie auf Nachhaltigkeit!

Das Wichtigste beim Essen ist und bleibt aber der Genuss. Lassen Sie sich nun verführen von den Geschmacksnuancen unseres ausgewählten Kneippmenüs und erheben Sie das Glas auf Sebastian Kneipp, den visionären Begründer der größten Gesundheitsbewegung unserer Zeit!