



Kneipp, Kräuter und Musik

An einem warmen Sommerabend im Juni lud der Kneipp-Verein Bad Schandau in den Garten der JUH-Kita „Elbspitzen“ ein.

Akkordeonklänge begrüßten die Gäste, der Tisch war mit einem sommerlichen Kräuterblumenstrauß geschmückt und allerhand Utensilien aus der Kräuterküche lagen bereit. Renate Rudat hatte Liedhefte zusammengestellt, so dass schon bald 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. Thymian, Rosmarin, Lavendel, Salbei und Johanniskraut 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.

So stellten wir gemeinsam einen Thymianessig für sommerliche Salate her und setzten Johanniskrautöl an, welches sich mit der Zeit rot färbt und deshalb auch als Rotöl bekannt ist. Ein reger Erfahrungsaustausch entstand und wurde später 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