

Chefs best ist die unabhängige Fachzeitschrift für Sterneköche, Chefköche, Küchenmanager, Wirtschaftsleiter und Einkäufer die professionelles, gehobenes Foodmanagement unter Berücksichtigung aller Aspekte der gesunden Ernährung betreiben.

Im Focus stehen die Themen Tischkultur, CaféSpecialties, Brunch + More, Food & Beverage sowie TechCuisine. Schwerpunkte sind die Produktzubereitung, Präsentation und Vermarktung von Produkten und Spezialitäten inklusive der dazugehörigen Küchen-/Regenerationstechnik.

Herausgeber:  
 ES-VERLAG GMBH

Kontakt:  
 ES-VERLAG GMBH  
 Scheidemannstr. 2  
 61130 Nidderau

Telefon:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 18

E-Mail: [redaktion@chefsbest.de](mailto:redaktion@chefsbest.de)  
[anzeigen@chefsbest.de](mailto:anzeigen@chefsbest.de)  
[vertrieb@chefsbest.de](mailto:vertrieb@chefsbest.de)

Internet: [www.chefsbest.de/.at/.ch](http://www.chefsbest.de/.at/.ch)

Jahrgang / Jahr PV:  
 37. Jahrgang / 2009

Anzeigen-/Objektleitung:  
 Eric M.C. Schwaab  
[es@chefsbest.de](mailto:es@chefsbest.de)

Redaktion:  
 Detlef Euler, Nidderau  
[de@chefsbest.de](mailto:de@chefsbest.de)  
 Eva Fleischer, Nidderau  
[ef@chefsbest.de](mailto:ef@chefsbest.de)  
 Claudia Bierhoff, Nidderau  
[cb@chefsbest.de](mailto:cb@chefsbest.de)

Erscheinungsweise:  
 2-monatlich, bzw. 6 Ausgaben.  
 Gültig ist der Mediadatenplan 2009,  
 Anzeigenpreisliste 32,  
 Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement:  
 Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. +  
 Versand, Bezugspreis Ausland Euro 85,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG  
 Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00  
 Geschäftsführung: E. Schwaab  
 Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609  
 UmSt.-Ident.-Nr. DE230219580

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzählung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vervielfältigung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.

## Die Kneipp-Renaissance

"Es war nie das Ziel Sebastians Kneipps, als Heiler berühmt zu werden. Vielmehr wurde er durch die Wirrungen des Lebens auf diesen Pfad geleitet, welchen er dann aber mit einer unnachahmlichen Art selbstlos zum Wohle der Menschheit würdevoll beschritten hat. Im Nachhinein betrachtet muss man sogar sagen, war er geradezu prädestiniert diese Berufung zu erfüllen. Mit seiner Ehrfurcht einflößenden Erscheinung, seinem unermüdlchen Fleiß und Willen, seiner naturgewaltigen Konstitution, seiner harten aber gerechten Lebensschule, seiner tiefen Liebe zur Natur sowie den vielen Erfahrungen und Beobachtungen brachte er alle Eigenschaften mit, die zu dieser Zeit an diesem Ort Bad Wörishofen im schwäbischen Teil Bayerns von Nöten waren, um die Menschheit aufzurütteln. Doch wie fing eigentlich alles an und welche Umstände prägten Kneipp derart, dass er zu einem der weltweit bekanntesten Vertreter ganzheitlicher Heilmethoden wurde?"

Dies sind einige Passagen aus meinem neuen Buch, welches sich unter dem Titel „Die moderne Kneipp Küche“ intensiv mit der Ernährung beschäftigt. Geprägt von ehrlichen aber ärmlichen Verhältnissen sowie den harten Zeiten wuchs Kneipp mit einer kargen aber sehr nahrhaften Ernährung auf. Getreide und Wasser standen im Mittelpunkt, dazu kamen noch die Früchte der Felder und des Waldes während tierische Produkte kaum auf dem Speisezettel standen. Er war es darüber hinaus gewohnt, körperlich hart zu arbeiten und viel Zeit in der Natur zu verbringen. Zusammen mit den von ihm gepredigten Ernährungsempfehlungen kann man aus heutiger Sicht sicher von einer modernen Form der Vollwerternährung sprechen. Dabei stellte er einige Punkte klar in den Focus: die Verwendung saisonaler und regionaler Lebensmittel sowie die Beachtung vernünftiger Rahmenbedingungen bei der Einnahme der Speisen. Ihm war es wichtig in ruhiger Atmosphäre aber mit viel Genuss zu speisen, um die Verdauung optimal ablaufen lassen zu können. Er prangerte auch an, dass viele Menschen mehr essen, als sie eigentlich benötigen. Irgendwie alles Leitmotiv der modernen Ernährungsempfehlungen, die aber leider nur allzu oft missachtet



werden. Vernünftige Ernährungsgrundsätze sind nicht geprägt von dogmatischen Richtlinien, sondern im Grunde ganz einfache und auch leicht umsetzbare Empfehlungen, die neben der bedarfsorientierten Ausrichtung von Energiegehalt und Nährstoffrelationen vor allem auch das individuelle Wohlbefinden berücksichtigen. Doch welche Motive prägen unser Verhalten und warum steigen ernährungsbedingte Krankheiten weiter an. Psychosoziale Ansätze sind hier sicher gefragt. Eines darf dabei aber nie leiden – die Genussfähigkeit. Wahrer Genuss bezieht auch eine vernünftige Ernährungsweise ein. Genuss bedeutet, dass es uns nachhaltig mit dem Essen gut geht. In diesem Sinne Ihnen besinnliche Tage und einen energievollen Start ins neue Jahr

*Ihr Siegfried Wintgen*