**Ressort: Gesundheit**

# Von Longevity bis Sauna

**Zeitschrift: Rezension Kneipp Journal**

Hannover, 27.11.2026, 16:34 Uhr

**GDN -** Die Redaktion des Kneipp Journals hat es auch in der vierten Ausgabe des Jahres 2026 wieder geschafft, die fünf Kneipp-Elemente abzubilden. Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung wird den Lesern mit informativen Texten und Bildern nähergebracht.

Die Macher der Zeitschrift haben sich dabei einem Thema angenommen, das derzeit in vieler Munde ist. Gemeint ist Longevity, die gesunde Langlebigkeit. Dabei wird von den Autoren zunächst geklärt, was Longevity überhaupt ist und es wird auch die Frage beantwortet, wie die Kneipp-Lehre Longevity fördert.

Das Wirkprinzip der Phytotherapie hat auch ihren Platz in der finalen Jahres-Ausgabe der Zeitschrift gefunden. Dabei wird darauf hingewiesen, dass die sekundären Pflanzenstoffe mittlerweile gut erforscht sind. Eine erfreuliche Botschaft ist, dass sich die Wissenschaft langsam der Kneipp-Lehre annimmt.

Wenn die Tage und Nächte langsam kälter werden, haben die Menschen eine große Sehnsucht nach Wärme. Einige Menschen fliegen in warme Regionen auf dieser Welt, andere nutzen im eigenen Land die unterschiedlichen Saunen. Über Arten und Typen wird umfangreich informiert.

Wir alle sind in diesem Jahr älter geworden. Dr. Marianne Koch informiert darüber, wie gesundes Älterwerden geht und wie es funktioniert, neugierig zu bleiben und die Lebensfreude zu erhalten. Das Element Ernährung kommt auch nicht zu kurz. In der vierten Ausgabe des Kneipp-Journals dreht sich alles um die Geschichte der vegetarischen Ernährung.

In der Rubrik Verbandsnachrichten wird schon einmal auf die fünf Aktionstage hingewiesen und an die Kneippiade 2027 wird auch schon einmal erinnert.

Zum Abschluss des Jahres 2026 hat das Redaktions-Team noch einmal alle Register gezogen und eine interessante Ausgabe auf den Weg gebracht.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-125681/von-longevity-bis-sauna.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

**Editorial program service of General News Agency:**
UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619