

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

7. März 2026

Aktionszeitraum: 2. - 8. März 2026



„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,
nicht durch die Apotheke.“

Sebastian Kneipp

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2026 unter dem Jahresmotto
„Fünf gewinnt - die Kraft der Kneippschen Elemente“.

Bei jedem Aktionstag steht jeweils die Kraft eines Kneippschen Elementes im Fokus.

Die Vorschläge und Ideen für Mitmachaktionen kann jeder Verein und jede zertifizierte Einrichtung individuell anpassen. Für jeden Aktionszeitraum gibt es ca. 2 Monate vorher eine online-Kick-off-Runde des Kneipp-Bund, an der alle Interessierten teilnehmen können. Hier gibt es Impulse von Fachleuten und Fragen zur Umsetzung können an das Team der Bundesgeschäftsstelle gestellt werden.

Alle Informationen sind online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zu finden.

DER TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG - Worum geht's?

Was wir essen ist der Treibstoff für unseren Körper und Geist. Gesunde, natürliche Lebensmittel versorgen uns mit Energie, stärken unser Immunsystem und unser Wohlbefinden.

Daher wollen wir in diesem Jahr am Tag der gesunden Ernährung an die Kraft des Kneippschen Elementes „Ernährung“ erinnern.

Sebastian Kneipp setzte auf einfache, naturbelassene Lebensmittel und riet zu überwiegend pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Vollkorn, Gemüse und Obst. Fleisch empfahl er nur in Maßen.

Zucker, Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel lehnte Kneipp ab. Immer betonte er das Maßhalten und eine bewusste Nahrungsaufnahme in Ruhe. Sebastian Kneipp vertraute auf die Kraft der Natur und er war damit zu seiner Zeit überraschend fortschrittlich. Viele seiner Prinzipien haben bis heute Bestand oder werden wiederentdeckt.

Bundesweite MITMACHAKTION:

Koch-Challenge „Fünf gewinnt – Power auf dem Teller!“

So geht's:

Fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder oder Ihre Kinder/Senioren auf, im Team ein Gericht zu kreieren, das mindestens fünf verschiedene, gesunde Zutaten enthält - am besten saisonal, regional und bunt! Dabei soll jede Zutat eine besondere Kraft haben, die Körper und Geist stärkt.

Beispiel für die Kraft-Zutaten:

- Karotten - stärken die Augen, die Haut und das Immunsystem
- Frühlingszwiebeln - haben viele Vitamine, v.a. Vitamin C und sind gut für die Verdauung
- Knollensellerie - wirkt entgiftend und steckt voller Ballaststoffe
- Petersilienwurzel - bringt die Verdauung in Schwung und liefert Vitamine und Mineralstoffe
- Liebstöckl - wirkt entwässernd und lindert Blähungen und Völlegefühl

Beispiel-Rezept:

GEMÜSEBRÜHE aus dem Kochbuch „[So sollt ihr kochen](#)“ - Die besten Rezepte der Kneipp-Küche. Dieses Buch wurde neu aufgelegt und ist im Kneipp-Shop erhältlich. Und es ist mehr als ein Kochbuch. Hier geht es nicht um Verzicht oder dogmatische Ernährungsideale, sondern um die Lust am guten Essen und die Freude an natürlichen und hochwertigen Lebensmitteln. Die Rezepte sind alltagstauglich und abwechslungsreich und das Buch ein praktischer Begleiter auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

Zutaten

1 Liter Wasser, 30 g Frühlingszwiebeln, 40 g Knollensellerie, 40 g Karotten, 30 g Petersilienwurzel, 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 10 schwarze Pfefferkörner, frischer Liebstöckl, Meersalz, evtl. 1 Zwiebel

Zubereitung

Gemüse nach Möglichkeit nicht schälen, sondern nur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und waschen. Die so behandelten Gemüse in grobe (1,5 cm) Würfel schneiden, in einen Kochtopf geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Gewürze dazugeben und 30 Minuten kochen lassen. Die Brühe durch ein Tuch oder Haarsieb seihen und abschmecken.

Tipp: Durch Zugabe einer angerösteten Zwiebelhälfte erhält die Brühe eine schöne Farbe und einen angenehmen Geschmack. Soll die Brühe noch würziger sein, gibt man 1 Teelöffel Hefewürze zu.

Unser Tipp:

Veranstalten Sie die Koch-Challenge als gemeinsames Event - vielleicht mit einem kleinen Wettbewerb und einer fröhlichen Verkostung. Jedes Team stellt sein Gericht vor, erklärt kurz die Kraft der Zutaten und teilt das Rezept mit allen. So bekommen alle neue Rezept-Inspirationen und profitieren gegenseitig vom Wissen der anderen.

Gemeinsam macht gesunde Ernährung fünfmal so viel Spaß und man schmeckt die Kraft des Kneippischen Elementes „Ernährung“ auf dem Teller - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp!

On top:

Jeder Kneipp-Verein kann sein Power-Rezept mit Bild und Erklärung der Kraft-Zutaten bei der Bundesgeschäftsstelle des Kneipp-Bund per E-Mail unter info@kneippbund.de einreichen. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 5 Kochbücher „So sollt ihr kochen“. Wir freuen uns über viele kreative Rezepte, die wir auf unseren Social Media Kanälen veröffentlichen werden!

Außerdem planen wir wieder eine Live-Übertragung aus der Lehrküche der Bundesgeschäftsstelle. Michael Fischer wird im Aktionszeitraum einige Rezepte aus dem Kochbuch „So sollt ihr kochen“ zusammen mit Mitarbeitenden kochen. Alle Informationen folgen rechtzeitig per Rundmail und werden auf den Webseiten veröffentlicht.

Webseiten / Social Media

Kennen Sie eigentlich unser Video zum Kneippschen Element „Ernährung“ - „Die Kraft der Ernährung“? <https://www.youtube.com/watch?v=WYtsRSmRX8E>

Stöbern Sie auf unserem YouTube-Kanal, hier finden Sie viele informative Videos rund um das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp.

Auch auf Instagram und Facebook sowie unseren Webseiten geben wir viele Anregungen und Inspirationen - reinschauen lohnt sich:

www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de

Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.

KONTAKT

Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Adolf-Scholz-Allee 6, 86825 Bad Wörishofen

Telefon: 08247 3002-0 / E-Mail: info@kneippbund.de