

TAG DER HEILPLANZEN

15. August 2026 - Mariä Himmelfahrt

Aktionszeitraum: 11. – 17. August 2026



„Jedes einzelne Kräutlein
hat seine eigene individuelle Wirkung.“

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 HEILPFLANZEN - Worum geht's?

Am Tag der Heilpflanzen feiern wir die natürliche Kraft der Pflanzen, die seit Jahrhunderten unsere Gesundheit unterstützen. Heilpflanzen helfen uns, Körper und Seele zu stärken - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp. An diesem Tag entdecken wir, wie einfach es ist, Heilpflanzen in den Alltag zu integrieren und damit ihre wohltuende Wirkung zu spüren.

Mariä Himmelfahrt ist ein traditioneller Feiertag, an dem in vielen Regionen Heilkräutersträüße gesegnet werden. Dieser Brauch geht auf die alte Volksmedizin zurück, die die Kraft der Kräuter und Pflanzen hochschätzt. Die Segnung symbolisiert den Schutz und die Heilung, die uns die Natur schenkt. So verbindet Mariä Himmelfahrt Glauben, Natur und Gesundheit.

Bundesweite MITMACHAKTION:

Challenge „Fünf gewinnt – Entdecke natürliche Kraftpakete!“

So geht's:

In dieser Challenge fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder oder Ihre Kinder/Senioren auf, im Team fünf verschiedene Heilpflanzen auszuwählen. Dabei soll jede Heilpflanze eine natürliche Kraft haben - ob als Tee, im Essen oder als Pflege.

Beispiele für 5 Heilkräuter:

- Lavendel – beruhigend und entspannend
- Petersilie – stärkt das Immunsystem
- Kamille – wirkt entzündungshemmend und beruhigend
- Minze – erfrischt und unterstützt die Verdauung
- Brennessel – entgiftet und vitalisiert

Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten:

Als Tee: Kräutertee aus getrockneten Blättern und Blüten

Im Essen: Frische Kräuter passen immer zu Salaten, Suppen, als Topping auf's Brot oder in Smoothies

Als Pflege: Kräutersäckchen oder Badezusätze sind wohltuend

Unser Tipp:

Veranstalten Sie diese Heilpflanzen-Challenge als gemeinsamen Kräuter-Workshop. Jedes Team stellt seine Heilkräuter mit den Anwendungsmöglichkeiten vor und zusammen werden z.B. ein frischer Sommer-Tee, ein grüner Smoothie und ein Badesalz hergestellt.

Beim Workshop können Erfahrungen ausgetauscht und neue Rezepturen probiert werden.

Zusammen macht das fünfmal mehr Spaß und man lernt vieles über die natürlichen Kraftpakete dazu, die Körper und Geist stärken. Viel Freude bei der Heilpflanzen-Challenge!

Rezept-Tipp:

Grüner Heilpflanzen-Smoothie

- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Banane
- 1 Apfel
- Saft einer halben Zitrone
- 200 ml Wasser oder ungesüßte Pflanzenmilch

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.

Dieser Smoothie ist ein echter Vitamin- und Mineralstoff-Booster.

Webseiten / Social Media

Kennen Sie eigentlich unser Video zum Kneippschen Element „Heilpflanzen“ - „Die Kraft der Heilpflanzen“? <https://www.youtube.com/watch?v=r1jn6Pu9HqU>

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