

# TAG DER AUSGEWOGENHEIT

20. November 2026

Aktionszeitraum: 17. – 23. November 2026



„Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig  
setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“

*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](http://www.kneippbund.de) und [www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de) zu finden.

## DER TAG DER AUSGEWOGENHEIT – Worum geht's?

Seit dem Jahr 2024 ruft der Kneipp-Bund am 20. November den „Tag der Ausgewogenheit“ aus. An diesem Tag möchten wir als Kneipp-Bewegung ein Bewusstsein für Balance im Leben schaffen und zeigen, wie Ausgewogenheit im Alltag gelingen kann.

Lebensordnung bedeutet, den Alltag bewusst und ausgewogen zu gestalten - mit regelmäßigen Zeiten für Arbeit, Ruhe, Bewegung und Ernährung. Das hilft, Stress zu reduzieren, innere Balance zu finden und Körper sowie Geist in Harmonie zu halten. Für Sebastian Kneipp war Lebensordnung das verbindende Element, das alle anderen Gesundheitsfaktoren stärkt und hilft, gesund und ausgeglichen zu leben. Er berichtete: „Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg.“

Am Tag der Ausgewogenheit soll es darum gehen, sich selbst Gutes zu tun und seine ganz persönliche Lebensordnung zu finden, vielleicht auch als Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben.

## **Bundesweite MITMACHAKTION:** **Challenge „Fünf gewinnt – Lebensordnung im Alltag“**

### **So geht's:**

Fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder oder Ihre Kinder/Senioren auf, im Team fünf kleine Rituale zu finden, die die Lebensordnung und Ausgewogenheit im Alltag stärken.

### **Beispiele für 5 Rituale zum Kneippschen Element „Lebensordnung“**

- **Fester Schlafrhythmus**  
So unterstützt man seinen Körper beim Regenerieren und man fühlt sich morgens frisch und ausgeruht
- **Bewusste Essenspausen**  
Zeit nehmen für die Mahlzeiten ohne Ablenkung durch Handy oder Fernsehen. Achtsam essen und genießen – so hat der Körper die Chance, die Nahrung richtig aufzunehmen
- **Bewegungspausen einbauen**  
Kleine Bewegungseinheiten in den Tag einplanen – zum Beispiel einen kurzen Spaziergang, Dehnübungen oder ein paar Kniebeugen. So bleibt man fit und kann Stress besser abbauen
- **Digital Detox**  
Täglich eine feste Zeit festlegen, in der man bewusst offline ist – zum Beispiel vor dem Schlafengehen. Das hilft, zur Ruhe zu kommen und besser zu schlafen
- **Entspannungsritual**  
Eine kleine Entspannungsübung finden, die zu einem passt – zum Beispiel eine Atemübung, eine Meditation oder eine kurze Yoga-Sequenz. So kann man abschalten und neue Kraft tanken

### **Unser Tipp:**

Veranstalten Sie diese Lebensordnung-Challenge als gemeinsames Event. Jedes Team macht sich Gedanken über Rituale und deren Umsetzung im Alltag und stellt diese den anderen vor. So bekommen alle neue Inspirationen und profitieren von den Ideen der anderen.

Gemeinsam macht es fünfmal mehr Spaß, neue Gewohnheiten zu etablieren. Man kann sich gegenseitig motivieren, Tipps geben und Erfolge feiern. So wird das Kneippsche Element „Lebensordnung“ lebendig und man stärkt nicht nur sich selbst, sondern auch den Zusammenhalt im Verein.

Außerdem planen wir wieder eine Live-Übertragung aus unserer Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen im Aktionszeitraum. Alle Informationen folgen rechtzeitig per Rundmail und werden auf den Webseiten veröffentlicht.

## **Webseiten / Social Media**

Kennen Sie eigentlich unser Video zum Kneippschen Element „Lebensordnung“ - „Was bedeutet Lebensordnung“? <https://www.youtube.com/watch?v=6b1LuGs3SNM>

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](http://www.kneippbund.de) / [www.zukunft-kneipp.de](http://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](mailto:info@kneippbund.de)