

Sebastian-Kneipp-Tag

17. Mai 2026

Aktionszeitraum: 11. – 17. Mai 2026



„Auch das Wasser kann als wirksames Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Bewahrung und Vermehrung der Kräfte verwendet werden.“

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 SEBASTIAN-KNEIPP-TAG - Worum geht's?

Am 17. Mai feiert die Kneipp-Bewegung den Geburtstag von Sebastian Kneipp – in diesem Jahr den 205. Geburtstag.

An diesem Tag feiern wir das Leben und Wirken von Sebastian Kneipp und würdigen seine ganzheitliche Gesundheitslehre, die auf den fünf Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung basiert.

Der Sebastian-Kneipp-Tag ist ideal zum Anwassern oder Ankneippen. Darunter versteht man das erste gemeinsame Wassertreten der neuen Kneippsaison, vielerorts verbunden mit einer kleinen Feier. Wenn die Kneipp-Anlagen im Frühjahr wieder mit Wasser befüllt sind, trifft man sich dort, um gemeinsam die ersten Runden durch das kühle Nass zu drehen - eine schöne Kneipp-Tradition.

Bundesweite MITMACHAKTION:

Kneipp-Challenge „Fünf gewinnt – Die Kraft des Wassers!“

So geht's:

Fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder oder Ihre Kinder/Senioren auf, im Aktionszeitraum im Team fünf verschiedene Kneippsche Wasseranwendungen auszuprobieren (natürlich nur, soweit es die Gesundheit zulässt), z.B.

- **Gesichtsguss** - erfrischt und belebt den Kopf, perfekt für zwischendurch
- **Knieguss** - stärkt die Gelenke und regt die Durchblutung an
- **Armbad** - belebt und gibt Energie für den Tag
- **Wassertreten** - klassisch und effektiv: fördert Kreislauf und Abwehrkräfte
- **Leibwaschung** - regt die Darmtätigkeit an und ist eine wunderbare Einschlafhilfe

Unser Tipp:

Veranstalten Sie diese Kneipp-Challenge als gemeinsames Event, wenn möglich an einer Kneippanlage. Jedes Team stellt seine Wasseranwendungen vor und erläutert die Wirkungen.

Mit dieser Challenge bringt man Gesundheit und Gemeinschaft zusammen und motiviert alle, die Kraft der Kneippschen Wasseranwendungen aktiv zu erleben.

Wasseranwendungen nach Kneipp sind einfach, wirkungsvoll und machen fit und frisch.

Einfach ausprobieren – zusammen spürt man fünfmal mehr die Kraft des Wassers für jeden Tag!

On top:

Machen Sie Fotos während des gemeinsamen Events und gestalten Sie als schöne Erinnerung an den 205. Geburtstag von Sebastian Kneipp eine Collage mit den Bildern.

Webseiten / Social Media

Kennen Sie eigentlich unser Video zum Kneippschen Element „Wasser“ - „Die Kraft des Wassers“?

<https://www.youtube.com/watch?v=2MttN1KEzJY>

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