



Bundesweite MITMACHAKTION

„Ausgewogene Ernährung – individuell und genussvoll“

Aktionszeitraum: 5. – 9. März 2027

PRÄVENTIONSBOTSCHAFT

Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Gesundheitsvorsorge – genussvoll, individuell und ohne Verbote. Es geht nicht um Perfektion, sondern um bewusste Entscheidungen und kleine Schritte, die gut in den eigenen Alltag passen.

Möglicher ABLAUF der Mitmachaktion (Dauer ca. 2 Stunden)

1. Begrüßung und Einstieg: „Was kommt bei mir auf den Teller?“

Zum Einstieg notieren die Teilnehmenden, was sie an einem typischen Tag essen und trinken. Anschließend tauschen sie sich zu folgenden Fragen aus:

- Was tut mir gut?
- Welche Essgewohnheiten möchte ich beibehalten?
- Wo wünsche ich mir eine kleine Veränderung?
- Welche Mahlzeit genieße ich besonders?
- Welche hochverarbeiteten Lebensmittel kann ich zukünftig selbst zubereiten?

2. Gemeinsames Kochen

In kleinen Gruppen bereiten die Teilnehmenden einfache, ausgewogene Gerichte zu. Dabei können möglichst viele regionale und saisonale Zutaten (so es im März möglich ist) verwendet werden, zum Beispiel:

- ein bunter Salat
- eine Gemüsepfanne
- ein Kräuterquark oder Aufstrich
- eine saisonale Suppe
- ein Müsliriegel

Die Rezepte sollen einfach und alltagstauglich anpassbar sein

Unsere Buchempfehlung:

„So sollt ihr kochen“ – Die besten Rezepte der Kneipp-Küche von Reinhold Metz, erschienen im Kneipp-Verlag

Hier finden Sie ein Beispielrezept aus dem Buch:



Brätstrudelsupp

Zubereitung:

- aus Mehl, Milch, Ei und Salz einen Pfannkuchenteig rühren
- in einer Pfanne mit wenig Öl 2 bis 3 Pfannkuchen ausbacken
- Brät mit 2 EL Milch etwas weicher rühren, dann erwünschte, gehackte Kräuter wie z.B. Estragon oder Kerbel untermengen, auf die Pfannkuchen streichen und diesen dann strudelförmig aufrollen
- die gerollten Brätstrudeln in Alufolie wickeln und in einer Pfanne mit 5 EL Wasser bei dezenter Wärmezufuhr zugedeckt 15 Minuten garen
- Karotten oder den Lauch in dünne Streifen oder Rauten schneiden und in der Brühe kurz aufkochen lassen
- danach die Alufolie von den Brätstudeln entfernen und diese in 1 oder 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse in abgeschmeckter, heißer Fleischbrühe servieren

Besondere Tipps:
Die rohe Wurstmasse, auch Brät genannt, ist in gut sortierten Lebensmittelmärkten oder Metzgereien erhältlich.

Zutaten:
1 l Fleischbrühe
6 EL Mehl
1 Ei
10 EL Milch
Salz
150 g Brät (rohe Wurstmasse)
½ Karotte oder ¼ Stange Lauch
1 Bund Schnittlauch

SO SOLLT IHR KOCHEN | 79

3. Rezept- und Erfahrungsaustausch

Während des Kochens und beim gemeinsamen Essen tauschen die Teilnehmenden Rezepte, Tipps und persönliche Erfahrungen aus:

- Was lässt sich schnell zubereiten?
- Welche gesunden Alternativen schmecken mir?
- Wie kann ich Lebensmittelreste verwerten?
- Welche Tipps helfen mir, bewusster zu essen?

Alle zubereiteten Speisen werden zu einem gemeinsamen Buffet zusammengestellt. Die Teilnehmenden können die Gerichte probieren und ihre Lieblingsrezepte auswählen.

ERNÄHRUNG als Bestandteil der Prävention

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“

Sebastian Kneipp

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2027 unter dem Jahresmotto „**Natürlich Kneipp – Prävention, die verbindet**“. Diese Aktionstage stellen Prävention als einfach zugänglichen und alltagstauglichen Lebensstil in den Mittelpunkt. Dabei wird deutlich: Prävention beginnt bei jeder und jedem Einzelnen – und entfaltet ihre verbindende Kraft in der Gemeinschaft.

Die fünf Kneippschen Elemente zeigen konkrete Wege, wie Menschen ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken, Ressourcen aktivieren und Gesundheitsrisiken im Alltag vorbeugen können. Gleichzeitig schaffen gemeinsame Aktivitäten Motivation, Austausch und soziale Verbundenheit. Jeder Aktionszeitraum beantwortet zwei zentrale Fragen:

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun? Die Teilnehmenden lernen einfache Impulse kennen, die sie direkt in ihren Alltag integrieren können.

Was können wir gemeinsam für unsere Gesundheit tun? Gemeinschaftliche Angebote zeigen, dass Prävention Freude macht, motiviert und Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation zusammenbringt. So wird Prävention nicht als Verzicht oder medizinische Maßnahme verstanden, sondern als bewusste Gestaltung des täglichen Lebens.

DER TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG – 7. März

Der Tag der gesunden Ernährung wurde 1998 vom Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) ins Leben gerufen und findet seit 2007 jährlich am 7. März statt. Dieser Tag bietet eine gute Gelegenheit, sich ganz bewusst mit dem Thema Ernährung und ihrer Bedeutung für die Prävention auseinanderzusetzen.

Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten, das Wohlbefinden zu stärken und ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Prävention beginnt dabei oft im Alltag – mit bewussten Entscheidungen, regelmäßigen Mahlzeiten und einem achtsamen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen.

Ernährung ist eines der fünf Kneippschen Elemente – und wahrscheinlich noch viel mehr. Denn es geht nicht nur darum, welche Lebensmittel wir zu uns nehmen. Auch das gemeinsame Essen, das Miteinander, der soziale Austausch und die Kommunikation spielen eine wichtige Rolle.

Deshalb widmen wir uns am Tag der gesunden Ernährung diesem besonderen Thema. Entscheidend ist nämlich nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie wir essen. Achtsamkeit, bewusster Genuss und feste Rituale können dabei helfen, Mahlzeiten wieder intensiver wahrzunehmen und ihnen die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen. So wird gesunde Ernährung zu einem wichtigen Bestandteil aktiver Prävention und eines ganzheitlich gesunden Lebensstils.

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

Postfach 1452, 86817 Bad Wörishofen

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