



Bundesweite MITMACHAKTION

„Wasser bewusst erleben“

Aktionszeitraum: 12. – 18. Mai 2027

PRÄVENTIONSBOTSCHAFT

Bewusst eingesetzte Wasseranwendungen nach Kneipp können wohltuende Impulse geben und die eigene Gesundheitsvorsorge im Alltag ergänzen. Wer regelmäßig auf die Signale des eigenen Körpers achtet und passende Wasserreize in den Alltag integriert, stärkt die bewusste Selbstfürsorge.

Möglicher ABLAUF der Mitmachaktion (Dauer ca. 2 Stunden)

Benötigtes Material: Wassertretbecken/Armbad oder geeignete Wannen, Wasser, Sitzgelegenheiten, eventuell Karten mit verschiedenen Wasseranwendungen

1. Begrüßung und Einführung

Die Teilnehmenden werden begrüßt und kurz in das Kneippsche Element Wasser eingeführt. Dabei wird erklärt, dass Wasseranwendungen bewusst gesetzte Reize darstellen. Dadurch werden Selbstheilungskräfte angeregt und das Immunsystem gestärkt. Dies kann für jeden zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung im Alltag beitragen.

2. Körperwahrnehmung

Vor Beginn nehmen sich die Teilnehmenden einen Moment Zeit, um in den eigenen Körper hineinzuspüren:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Bin ich eher müde, angespannt oder energiegeladener?
- Welche Körperbereiche fühlen sich warm oder kalt an?

Die Wahrnehmung kann kurz im Stillen oder im Austausch mit einer benachbarten Person erfolgen.

3. Erklärung der Wasseranwendungen

Die anleitende Person weist auf die Grundregeln von Wasseranwendung hin und erklärt ausgewählte Anwendungen, zum Beispiel Wassertreten oder ein Armbad und demonstriert die einzelnen Schritte.

Wichtige Hinweise:

- Die Anwendung wird langsam und achtsam durchgeführt.
- Die Teilnehmenden achten auf ihre individuellen Empfindungen.
- Bei Unwohlsein wird die Anwendung sofort beendet.
- Nach der Anwendung sollte der Körper wieder angenehm erwärmt werden.

4. Gemeinsames Ausprobieren

Die Teilnehmenden führen die Wasseranwendung gemeinsam unter Anleitung durch.

Währenddessen achten die Teilnehmenden bewusst auf die Temperatur, die Atmung, das Körpergefühl und mögliche Veränderungen während und nach der Anwendung.

5. Nachspüren und Erfahrungsaustausch

Nach der Anwendung nehmen sich alle kurz Zeit zum Nachspüren. Anschließend findet ein gemeinsamer Austausch statt:

- Wie hat sich die Anwendung angefühlt?
- Was war angenehm oder ungewohnt?
- Wie hat der Körper reagiert?
- In welcher Situation könnte die Anwendung im Alltag hilfreich sein?
- Welche Wasseranwendung möchte ich künftig ausprobieren?

6. Persönliches Wasser-Ritual auswählen

Jede Person wählt eine einfache Wasseranwendung aus, die sich gut in den persönlichen Alltag integrieren lässt. Dabei kann überlegt werden:

- Wann möchte ich die Anwendung durchführen?
- Wie oft könnte sie realistisch stattfinden?
- Was brauche ich dafür?

7. Abschluss

Zum Abschluss werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Die Teilnehmenden werden ermutigt, die ausgewählte Anwendung regelmäßig und bewusst auszuprobieren – immer orientiert am eigenen Wohlbefinden.

Hinweis: Alle Anwendungen sollten sich angenehm anfühlen und bei Unwohlsein beendet werden. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten empfiehlt sich eine vorherige Rücksprache mit einer medizinischen Fachperson.

WASSER als Bestandteil der Prävention

„Wasser ist ein allgemeines Abhärtungsmittel,
das gar nichts kostet, recht einfach ist
und die herrlichsten Erfolge bringt.“

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.

Die Vorschläge und Ideen für Mitmachaktionen kann jeder Verein und jede zertifizierte Einrichtung individuell anpassen. Alle Informationen sind online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zu finden.

DER SEBASTIAN-KNEIPP-TAG – 17. Mai

Der Sebastian-Kneipp-Tag findet jedes Jahr am 17. Mai statt – am Geburtstag des berühmten Naturheilkundlers und Pfarrers Sebastian Kneipp. Er wurde am 17. Mai 1821 im bayerischen Stephansried geboren und entwickelte ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das bis heute viele Menschen inspiriert.

Im Mittelpunkt des Sebastian-Kneipp-Tages steht die Idee, Gesundheit aktiv zu fördern und den eigenen Körper im Einklang mit der Natur zu stärken. Dabei geht es nicht um einzelne Behandlungsmethoden, sondern um eine ausgewogene Lebensweise, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt.

Der Sebastian-Kneipp-Tag ist der ideale Anlass zum Anwassern oder Ankneippen. Damit ist das erste gemeinsame Wassertreten der neuen Kneippsaison gemeint – eine schöne Tradition, die vielerorts mit einer kleinen Feier verbunden wird.

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

Postfach 1452, 86817 Bad Wörishofen

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