



Bundesweite MITMACHAKTION

„Im Gleichgewicht bleiben“

Aktionszeitraum: 15. - 21. November 2027

PRÄVENTIONSBOTSCHAFT

Ein ausgewogener Lebensstil, bewusste Erholung und soziale Verbundenheit unterstützen die psychische Gesundheit und helfen, Belastungen frühzeitig zu begegnen. Regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf und achtsame Momente im Alltag fördern die innere Stabilität. Auch der Austausch mit anderen und das rechtzeitige Annehmen von Unterstützung tragen dazu bei, die eigene Balance zu bewahren.

Möglicher ABLAUF der Mitmachaktion (Dauer ca. 2 Stunden)

1. Einstieg: Wie geht es mir?

Die Teilnehmenden schildern einander ihre aktuelle Stimmung und tauschen sich darüber aus. Alternativ halten sie ihre Stimmungslage im Rahmen eines kurzen Journalings individuell auf einem Zettel fest.

2. Kraftquellen und Belastungen erkennen

Die Teilnehmenden erarbeiten gemeinsam, was ihnen Kraft gibt, z.B.:

- Bewegung und Natur
- ausreichend Schlaf
- Musik, Lesen oder kreative Tätigkeiten
- Gespräche mit vertrauten Menschen
- Ruhe und bewusste Pausen

Danach erarbeiten die Teilnehmenden, was eine Belastung sein kann, z.B.

- Zeitdruck und Stress
- Konflikte und Sorgen
- Schlafmangel
- zu viele Aufgaben
- fehlende Erholung

Danach wählt jede Person eine Kraftquelle aus, die sie häufiger nutzen möchte, und überlegt, welcher Belastung sie frühzeitig begegnen möchte.

3. Erholungsrituale entwickeln

Die Teilnehmenden entwickeln ein persönliches Ritual für den Alltag, zum Beispiel:

- eine kurze Atemübung
- ein Spaziergang
- eine feste Bildschirmpause
- bewusste Ruhe vor dem Schlafengehen
- ein Gespräch mit einer vertrauten Person

Dazu vervollständigen sie den Satz:

Wenn ich merke, dass mir alles zu viel wird, dann ...

4. Gemeinsame Aktivitäten

Je nach Möglichkeit können folgende Angebote in der Gruppe stattfinden:

- Achtsamkeitsspaziergang: Die Gruppe nimmt bewusst Geräusche, Farben und die Umgebung wahr.
- Begegnungscafé: Austausch über persönliche Erfahrungen und hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress.
- Gemeinsame Ruhezeit: Eine kurze Zeit mit ruhiger Musik, Atemübungen oder stiller Entspannung.
- Soziale Kontakte stärken: Gemeinsames Frühstück, Spielen, kreatives Gestalten oder regelmäßige Gruppentreffen.

5. Abschluss

Zum Abschluss überlegen die Teilnehmenden:

- Was hat mir heute gutgetan?
- Welche Kraftquelle möchte ich stärker nutzen?
- Welche kleine Veränderung nehme ich mit?

Jede Person formuliert einen persönlichen Vorsatz:

Für meine Balance im Alltag nehme ich mir vor: ...

LEBENSORDNUNG als Bestandteil der Prävention

„Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg.“

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 TAG DER AUSGEWOGENHEIT – 20. November

Seit 2024 ruft der Kneipp-Bund am 20. November den „Tag der Ausgewogenheit“ aus. Dieser Aktionstag lädt dazu ein, die eigene Balance bewusst wahrzunehmen und den Alltag ausgewogen zu gestalten. Im Mittelpunkt steht die Lebensordnung – ein regelmäßiger Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe. Eine gute Struktur kann helfen, Stress zu reduzieren, neue Kraft zu schöpfen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dabei geht es nicht um einen strikt durchgeplanten Alltag, sondern um ein gesundes Maß und die Aufmerksamkeit für die eigenen Bedürfnisse.

Für Sebastian Kneipp war die Lebensordnung das verbindende Element seiner Gesundheitslehre. Er war überzeugt, dass innere Ausgeglichenheit wesentlich zur Gesundheit beiträgt: „Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg“.

Der Tag der Ausgewogenheit soll dazu ermutigen, innezuhalten und herauszufinden, was persönlich guttut. Schon kleine Veränderungen – etwa regelmäßige Pausen, ausreichend Bewegung, bewusste Mahlzeiten oder erholsamer Schlaf – können helfen, mehr Balance und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

Unsere Buchempfehlung:

„Geheimnisse eines gelingenden Lebens“ – Auf den Spuren von Kneipps Lebensordnung
von Gerald Hofmann, erschienen im Kneipp-Verlag



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 / 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