



Heilpflanzen

Kneipp
BUND

Bundesweite MITMACHAKTION „Schätze der Natur“

Aktionszeitraum: 9. – 15. August 2027

PRÄVENTIONSBOTSCHAFT

Heilpflanzen machen natürliche Ressourcen - die Schätze der Natur - unmittelbar erlebbar. Wer Pflanzen kennenlernt, sie selbst anbaut, pflegt und verarbeitet, entwickelt häufig einen bewussteren Blick auf die eigene Gesundheit und die Umwelt. Die gemeinsame Beschäftigung mit Kräutern kann Freude an der Natur fördern, Wissen vermitteln und das persönliche Gesundheitsbewusstsein stärken.

Möglicher ABLAUF der Mitmachaktion (Dauer ca. 2 Stunden)

1. Ankommen und Einführung

Zu Beginn werden die Teilnehmenden begrüßt und in das Thema Heilpflanzen eingeführt. Gemeinsam wird besprochen, welche Kräuter bereits bekannt sind und welche Erfahrungen mit ihnen gesammelt wurden.

Mögliche Einstiegsfragen sind:

- Welche Kräuter wachsen in unserem Garten oder auf dem Balkon?
- Welche Pflanzen verwenden wir in der Küche?
- Welche Kräuter kennen wir aus traditionellen Hausmitteln?
- Worauf sollten wir beim Sammeln in der Natur achten?

Anschließend wird das Kneippsche Element Heilpflanzen vorgestellt. Es geht darum, die Natur als Ressource für die Gesundheitsvorsorge wahrzunehmen und einen bewussten, verantwortungsvollen Umgang mit Pflanzen zu entwickeln.

2. Kräuterwanderung

Bei einer gemeinsamen Kräuterwanderung erkundet die Gruppe die nähere Umgebung. Dabei werden Pflanzen an ihrem natürlichen Standort betrachtet und möglichst sicher bestimmt und gesammelt.

Die Teilnehmenden lernen:

- wo heimische Kräuter wachsen,
- woran sie eindeutig zu erkennen sind,
- welche Pflanzen geschützt oder nicht zum Sammeln geeignet sind,
- warum nur unbelastete Standorte infrage kommen,
- wie achtsam und nachhaltig gesammelt wird.

Die Kräuterwanderung bietet außerdem Gelegenheit, die Natur bewusst wahrzunehmen. Farben, Düfte, Formen und Geräusche werden zum Teil der gemeinsamen Erfahrung. So wird die Pflanzenwelt nicht nur theoretisch, sondern mit allen Sinnen erlebt.

3. Kräuterwerkstatt

In der Kräuterwerkstatt werden die gesammelten Kräuter praktisch eingesetzt. Die Teilnehmenden arbeiten in kleinen Gruppen und können verschiedene Stationen durchlaufen.

Mögliche Stationen

Riechstation:

Kräuter werden anhand ihres Duftes erkannt und miteinander verglichen.

Tast- und Bestimmungsstation:

Blätter, Stängel und Blüten werden betrachtet und bestimmt.

Küchenstation:

Frische Kräuter werden geschnitten und für einfache Speisen oder Getränke verwendet.

Gestaltungsstation:

Die Teilnehmenden gestalten Pflanzenetiketten, Kräuterkarten oder kleine Informationsblätter.

Verarbeitungsstation:

Kräuter werden getrocknet oder zu Kräutersalz verarbeitet.

4. Wissensaustausch und Abschlussrunde

Zum Abschluss kommen alle wieder zusammen. Die Teilnehmenden berichten, welche Pflanze sie besonders interessant fanden und was sie aus der Aktion mitnehmen.

Mögliche Gesprächsimpulse:

- Welche Pflanze möchte ich künftig selbst anbauen?
- Was hat mich bei der Kräuterwanderung überrascht?
- Wie kann ich Kräuter bewusster in meinen Alltag integrieren?
- Was bedeutet Gesundheitsvorsorge für mich?

HEILPFLANZEN als Bestandteil der Prävention

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

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 HEILPFLANZEN – 15. August

In vielen ländlichen Gebieten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz wird am 15. August die traditionelle Kräuterboschenweihe, auch Kräuterweihe genannt, gefeiert. Vielerorts finden dazu Kräuterfeste und Kunsthandwerkermärkte statt, die Besucherinnen und Besucher zusammenbringen und altes Wissen rund um Heilpflanzen lebendig halten.

Üblicherweise werden die Kräuterbündel bereits am Tag zuvor in Gemeinschaft gebunden. Dafür werden verschiedene Kräuter nach Sorten geordnet auf einem Tisch verteilt. Reihum nimmt sich jede Person Kraut für Kraut und bindet es zu einem Büschel zusammen. Nach jeder Tischrunde entsteht so ein vollständiges Kräuterbündel. Für die Gestaltung eignen sich heimische Kräuter und Blumen aus dem Wald, von der Wiese oder aus dem eigenen Garten.

Am 15. August, dem Fest Mariä Himmelfahrt und traditionellen Tag der Heilkräuter, werden die fertigen Bündel im Gottesdienst geweiht. Anschließend finden sie häufig einen besonderen Platz im Haus und erinnern das ganze Jahr über an die Verbundenheit mit der Natur.

Der Tag der Heilpflanzen macht auf die Kraft und Vielfalt der Natur aufmerksam. Gleichzeitig lädt er dazu ein, für ihre Gaben dankbar zu sein und altes Wissen über heimische Pflanzen zu bewahren. Zudem gilt die Kräuterweihe als Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres – eine Zeit, in der viele Pflanzen ihre volle Kraft entfaltet haben.

Webseiten / Social Media

Kennen Sie eigentlich unser Video zum Kneippschen Element „Heilpflanzen“ - „Die Kraft der Heilpflanzen“? <https://www.youtube.com/watch?v=r1jn6Pu9HqU>

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