

TAG DER HEILKRÄUTER

Sonntag, 15. August 2021



Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung



Zitat Sebastian Kneipp:

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“

Im Kneipp-Jubiläumsjahr 2021 – Sebastian Kneipp feiert seinen 200. Geburtstag – macht der Kneipp-Bund e.V. mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam.

Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneipschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Zum Aktionstag

- In vielen ländlichen Gebieten in Deutschland, Österreich und in der Schweiz wird am 15. August eines jeden Jahres die „Kräuterboschenweihe“ (Kräuterweihe) gefeiert. Vielerorts findet die Feier dieser Kräuterbündel in Form von Kräuterfesten und Kunsthandwerkmärkten statt.
- Üblicherweise werden die Kräuterbündel am Tag zuvor in Gemeinschaft gebunden. Die verschiedenen Kräuter werden dabei häufchenweise auf einen Tisch gelegt, es geht reihum, man nimmt sich Kraut für Kraut und bindet es zu einem Büschel zusammen. Nach jeder Tischrunde ist ein Kräuterbündel vollendet. Am 15. August, Mariä Himmelfahrt, dem Tag der Heilkräuter, werden die Bündel im Gottesdienst geweiht. Um die Bündel zu kreieren eignet sich meist eine Mischung aus heimischen Kräutern und Blumen aus dem Wald, Wiese oder dem eigenen Garten.
- Der Tag der Heilkräuter soll auf die Kraft der Natur aufmerksam machen, und uns bewusst machen, für die Gaben der Natur dankbar zu sein. Außerdem gilt er als Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres.

Bundesweite MITMACHAKTION

Es gibt in ganz Deutschland Kneipp-Gärten oder Heilkräutergärten, z.B. in Kurparks, Botanischen Gärten oder anderen Naturanlagen. Sprechen Sie mit den Verantwortlichen und organisieren Sie gemeinsam am 15. August Kräuterführungen nach Sebastian Kneipp in diesen Gärten – oder bieten einfach einen Spaziergang durch die Natur an – denn auch in unseren Wiesen wächst so manche Heilpflanze.

So können wir bundesweit auf das Kneippsche Element Heilpflanzen aufmerksam machen. Schicken Sie uns Ihre Termine, damit wir sie auf der Jubiläumswebseite www.kneipp2021.de einpflegen können.

Außerdem wird es einen Fotowettbewerb rund um den Tag der Heilkräuter auf Social Media geben – lassen Sie sich inspirieren!

Unsere Heilpflanzen-Kneipp-Tipps für daheim

Kräutertees aus dem Garten

Gesunde und geschmackvolle Kräutertemischungen kann man übrigens ganz einfach selbst herstellen. Es eignen sich viele heimische Gewächse, die man bei Spaziergängen und Ausflügen in der Natur oder im eigenen Garten finden kann, z.B.

„Gute Laune“-Tee

- Getrocknete Zitronenmelisse
- Getrocknete Kornblumenblüten
- Getrocknete Ringelblumen
- Getrocknete Gänseblümchen
- Getrocknete Rosenblätter

Wildkräuter-Smoothie

„Wilde Birne“

- 1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere)
 - 1 Banane
 - 2 Birnen
 - ¼ Avocado
 - ½ Zitrone
 - ¼ Orange
 - Wasser
- ➔ Ergibt circa 300 ml

Wildkräuter-Wellness-Bad

Zwei Handvoll Kräuter auf ein Geschirrtuch geben, mit einem Band zubinden, so dass ein kleines Kräutersäckchen entsteht.

Das Säckchen in einen Topf geben und mit heißem Wasser übergießen (1-2 Liter). 10-20 Minuten ziehen lassen und mitsamt dem Kräutersäckchen ins Badewasser geben. Das Kräuterbad sollte in der Regel bis zu 20 Minuten dauern.

Mögliche Kräuter wären zum Beispiel:

- Frauenmantel: hilft bei Hautproblemen, Wunden, Schlafstörungen, Frauenproblemen
- Beifuß: wirkt wärmend, gut bei Erkältungen, kalten Füßen, Rheuma, Gicht, Rückenschmerzen
- Gundermann: schleimlösend
- Holunderblüten: hilft bei Schlafproblemen, kann Ängste und depressive Stimmung mindern
- Kastanien: krampflösend und schmerzstillend
- Brennnesseln: Förderung der Durchblutung, wirksam bei Allergien
- Giersch: wirksam bei rheumatischen Erkrankungen und Rückenschmerzen

Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.kneipp2021.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund) / Instagram: [#kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) / Youtube: Kneipp-Bund e.V.