

TAG DES WASSERS

Montag, 22. März 2021



Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung



Zitat Sebastian Kneipp:

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

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 Ordnung 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 Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Zum Aktionstag

- Der **Weltwassertag** findet seit 1993 jedes Jahr am 22. März statt und wird seit 2003 von UN-Water organisiert. 2021 ist dieser Tag für den Kneipp-Bund von besonderer Bedeutung, da das Element Wasser in der Kneippschen Gesundheitslehre eine zentrale Rolle einnimmt.

- Wasser ist wertvoll - Ziel des von der UNESCO ins Leben gerufenen Weltwassertages ist es, auf die Bedeutung des Wassers als Lebensgrundlage für die Menschheit aufmerksam zu machen. Wasser ist eine begrenzte und zunehmend knappe Ressource. Das Element Wasser ist Grundvoraussetzung für alles Leben auf diesem Planeten. Doch nicht nur für die Entstehung von Leben ist Wasser unverzichtbar, auch für die Erhaltung und Förderung von Gesundheit ist Wasser von zentraler Bedeutung. Durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize kann Wasser im menschlichen Organismus Reaktionen stimulieren, die alle Körperfunktionen positiv beeinflussen können...

BUNDESWEITE MITMACHAKTION:

Gießkannen-Wettbewerb mit Gewinnspiel

Wie würde die Gießkanne von Sebastian Kneipp im Jahr 2021 aussehen?

Basteln oder malen Sie Ihre Gießkanne (Größe max. DIN A 3) in Ihrem Kneipp-Verein, in Ihrer Kita oder in Ihrer Senioreneinrichtung und schicken Sie diese zum Kneipp-Bund e.V., z.Hd. Frau Wagenseil, Einsendeschluss: 15. April 2021, Einsendungen werden nicht zurückgeschickt.

Die Gießkannen-Bilder/bzw. gebastelte Gießkannen können alternativ auch als Foto per E-Mail geschickt werden. Schön wäre es, wenn das Bild neben der Zeichnung bzw. dem gestalteten Objekt auch den „Künstler bzw. die Künstlerin“ zeigt. Das Foto mit Angabe des Namens und der Adresse (bei Kindern zusätzlich Altersangabe) sowie das Einverständnis mit der Veröffentlichung in der Ausstellung/Print/online senden Sie uns bitte per Mail an wagenseil@kneippbund.de

Die Gießkannen werden am 2. Mai im Kurhaus Bad Wörishofen zur Auftaktveranstaltung des Kneipp-Bundes ausgestellt. Die Prämierung der schönsten Gießkannen erfolgt durch die Jury-Mitglieder. Zu gewinnen gibt es Wassertret-Böttiche aus Holz und weitere Preise.



Unsere Kneipp-Tipps für daheim:

Immunsystem stärken

- Schon morgens in der Dusche ca. 30 Sekunden Kältereiz setzen
- Tägliche Kneippwendungen haben eine positive Langzeitwirkung
- Wechselduschen oder kalter Gesichtsguss, der die Haut erfrischt und strafft wie ein Schönheitselixier

Wussten Sie... Ohne Gärtner Konrad gäbe es keine Kneipp-Güsse

Die Gießkanne in der Hand: So kennen wir Sebastian Kneipp von vielen Abbildungen. Der Pfarrer verabreichte gerne selbst Güsse und sein wichtigstes Utensil für Knie-, Schenkel oder Rückengüsse war die Gießkanne. Doch wie kam er auf die Idee, Güsse anzuwenden? Von 1844 bis 1849 war Sebastian Kneipp Schüler am Gymnasium in Dillingen an der Donau. Dort erkrankte er an Tuberkulose und konnte sich durch kalte Bäder in der Donau selbst heilen. Im November 1849 wechselte er ans Georgianum in München. Sebastian Kneipp hatte ein Stipendium für ein Semester Philosophiestudium erhalten. Was ihm aber in der Großstadt fehlte, war das kalte Wasser der Donau, das ihm immer gutgetan hatte. Sebastian Kneipp beobachtete eines schönen Morgens den grummelnden Konrad, als der Gärtner mit seiner Gießkanne von Beet zu Beet ging und die Pflanzen begoss. Dabei lief mancher Tropfen auch über die nackten Beine des Gärtners, der an dem warmen Tag kurze Hosen trug. Ein Fluch kam dann über Lippen des Mannes, weil er sich so ungeschickt angestellt hatte. „Wenn der Mensch sich selbst die Beine begießt,“ fuhr es Kneipp durch den Kopf, „dann müsste es doch den gleichen Effekt haben, wie der Gang in den Fluss?“

So verdanken wir Gärtner Konrad und seinem Ungeschick sich beim Gießen der Pflanzen selbst nass zu machen, einen Meilenstein der Kneippischen Lehre, den Guss.

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.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund%20e.V.)