

# Neujahrsvorsätze, die wirklich tragen

## Der Kneipp-Bund e.V. gibt Tipps, wie gesunde Vorsätze den Alltag überstehen

Bad Wörishofen, Januar 2026 – Zum Jahresstart nehmen sich viele Menschen vor, gesünder zu leben: mehr Bewegung, bewusster essen, Stress reduzieren. Doch oft scheitern Neujahrsvorsätze daran, dass sie zu einseitig oder zu radikal sind. So sind einige der guten Vorsätze jetzt schon wieder Geschichte: Laut verschiedener Auswertungen werden rund 80 Prozent der Neujahrsvorsätze bis zum zweiten Freitag des Jahres, dem so genannten “Quitters Day” aufgegeben.

Der Kneipp-Bund e.V. setzt deshalb 2026 auf einen nachhaltigeren Weg: Gesundheit ganzheitlich stärken – mit den fünf Kneippschen Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Unter dem Jahresmotto „Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente“ lädt der Dachverband dazu ein, den Jahresbeginn für einen ausgewogenen Neustart zu nutzen.



„Viele verbinden Kneipp vor allem mit Wasser – mit Wassertreten oder Güssen. Doch Kneipp ist viel mehr“, betont Kneipp-Bund Präsidentin Christina Haubrich. „Die fünf Elemente ergänzen sich zu einem Lebensstil, der Körper, Geist und Seele stärkt – und genau das macht ihn so alltags-tauglich.“

**Neujahrsvorsätze neu denken: Nicht „alles auf einmal“, sondern „Fünf gewinnt“**

Wer in wenigen Wochen perfekt funktionieren will, setzt sich unnötig unter Druck. Die Kneippsche Gesundheitslehre setzt stattdessen auf kleine, machbare Schritte – und auf die Kraft der Kombination:

**Kneipp-Bund e.V. -  
Bundesverband für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum  
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6  
86825 Bad Wörishofen  
Fon 08247 / 3002 - 102  
[presse@kneippbund.de](mailto:presse@kneippbund.de)

**Berliner Büro**

Kronenstraße 4  
10117 Berlin  
Fon 030 / 209 66 8371  
[berlinerbuero@kneippbund.de](mailto:berlinerbuero@kneippbund.de)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund)  
Instagram: [#kneippbund](https://www.instagram.com/kneippbund)  
Youtube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund-e.V.)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)



- Wasser aktiviert, erfrischt und stärkt das Immunsystem.
- Bewegung bringt Kreislauf und Muskulatur in Schwung.
- Ernährung liefert Energie und Stabilität.
- Heilpflanzen nutzen die unterstützende Kraft der Natur.
- Lebensordnung sorgt für Balance, Stresskompetenz und Regeneration.

Gerade zum Jahresanfang helfen diese Elemente, Vorsätze realistisch und ganzheitlich zu gestalten – ohne Perfektionsdruck, aber mit spürbarer Wirkung.

## Alltagstaugliche Kneipp-Ideen für den Start ins neue Jahr

Der Kneipp-Bund e.V. empfiehlt zum Jahresbeginn einfache Routinen, die sich in wenigen Minuten integrieren lassen:

### **Wasser – der Frische-Impuls am Morgen**

Ein kurzer kalter Armguss oder ein Wechselduschen-Ritual kann den Kreislauf anregen und den Tag klar starten lassen.

### **Bewegung – 20 Minuten, die zählen**

Ein Spaziergang nach dem Essen, Treppen statt Aufzug oder ein fester Termin für Sport pro Woche: Regelmäßigkeit wirkt stärker als Intensität.

### **Ernährung – gesund, aber genussvoll**

Mehr frische, saisonale Lebensmittel, ausreichend trinken, weniger Zuckerfallen. Kleine Veränderungen halten länger.

### **Heilpflanzen – natürliche Unterstützung**

Kräutertees, Aromakräuter in der Küche, bewusste Naturprodukte: Heilpflanzen können sanft begleiten – traditionell und bewährt.

### **Lebensordnung – das Element für innere Stabilität**

Erholung bewusst einplanen: Schlafrhythmus, Pausen, klare Grenzen. Denn Gesundheit beginnt auch im Kopf – und in einem ausgeglichenen Alltag.

## 2026 bundesweit im Fokus: 5 Aktionstage zu den 5 Elementen

Um die Kneippsche Gesundheitslehre erlebbar zu machen, initiiert der Kneipp-Bund e.V. auch 2026 fünf bundesweite Aktionstage, die in vielen Kneipp-Vereinen, Kitas und Senioreneinrichtungen bundesweit angeboten werden – jeweils mit einem Element im Mittelpunkt.

Überblick Aktionstage 2026:

- 7. März: Tag der gesunden Ernährung
- 17. Mai: Sebastian-Kneipp-Tag (Element Wasser)
- 15. August: Tag der Heilkräuter
- 23. - 30. September: Europäische Woche des Sports (Element Bewegung)
- 20. November: Tag der Ausgewogenheit (Element Lebensordnung)

**Kneipp-Bund e.V. -  
Bundesverband für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum  
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6  
86825 Bad Wörishofen  
Fon 08247 / 3002 - 102  
[presse@kneippbund.de](mailto:presse@kneippbund.de)

**Berliner Büro**

Kronenstraße 4  
10117 Berlin  
Fon 030 / 209 66 8371  
[berlinerbuero@kneippbund.de](mailto:berlinerbuero@kneippbund.de)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.facebook.de/kneippbund](https://www.facebook.de/kneippbund)  
Instagram: #kneippbund de  
Youtube: Kneipp-Bund e.V.  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)



# PRESSEMITTEILUNG



„Wer Gesundheit langfristig will, braucht einen Ansatz, der den Menschen als Ganzes sieht. Kneipp ist ein bewährter Weg – und 2026 laden wir alle ein, die fünf Elemente neu zu entdecken und aktiv zu leben“, so der Kneipp-Bund e.V.

Detaillierte Informationen online: [www.kneippbund.de/aktionstage](http://www.kneippbund.de/aktionstage)

Der Kneipp-Bund e.V. ist mit seinen 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. Seit 1897 setzen wir uns für einen gesunden und naturverbunden Lebensstil ein. Viele Menschen haben sich in den vergangenen rund 125 Jahren mit Überzeugung und Leidenschaft für die Lehre Sebastian Kneipps engagiert und an der nachhaltigen Entwicklung bis hin zum immateriellen Kulturerbe mitgewirkt. Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein hoch wirksames Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt. Dies sind unverzichtbare Voraussetzungen für den Lebens- und Arbeitsstil unserer Zeit.

**Kneipp-Bund e.V. -  
Bundesverband für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum  
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6  
86825 Bad Wörishofen  
Fon 08247 / 3002 - 102  
[presse@kneippbund.de](mailto:presse@kneippbund.de)

**Berliner Büro**

Kronenstraße 4  
10117 Berlin  
Fon 030 / 209 66 8371  
[berlinerbuero@kneippbund.de](mailto:berlinerbuero@kneippbund.de)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.facebook.de/kneippbund](https://www.facebook.de/kneippbund)  
Instagram: #kneippbund de  
Youtube: Kneipp-Bund e.V.  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)

