

HEILPFLANZEN IM MITTELPUNKT

AKTIONSTAGE

14. – 20. August 2023

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Mit jedem Schritt und Tritt,
welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen,
begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen,
die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“

Seit dem Jubiläumsjahr 200 Jahre Kneipp 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 Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Um allen, die sich an den Aktionen beteiligen möchten, mehr Flexibilität zu bieten, wird es in diesem Jahr zu jedem Kneippschen Element einen Aktionszeitraum geben – also die ganze Woche um den Aktionstag herum, der nach Belieben genutzt werden kann.

Worum es geht...

Der Tag der Heilpflanzen 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

Für Kneipp-Vereine und zert. Einrichtungen, z.B. Kitas, Schulen, Senioreinrichtungen, Höfe

Geht auf Entdeckungsreise in die Natur – was wächst denn da?

Macht euch gemeinsam unter fachkundiger Anleitung auf den Weg in die Natur und entdeckt die „Apotheke“ am Wegesrand. Denn bereits Sebastian Kneipp wusste „Die Natur ist die beste Apotheke.“ Hier findet sich bestimmt viel Unscheinbares, was doch große Kraft in sich hat. Im Anschluss an die Wanderung lässt sich noch eine gemeinsame Aktion anschließen, bei der man etwas Gesammeltes gemeinsam verarbeitet, beispielsweise die Ringelblume/Calendula.

Tipp: Ringelblumenöl

Dafür brauchen wir

- 2 bis 3 handvoll Ringelblumenblüten
- ¼ l hochwertiges Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- Ein ausreichend großes Glas

So wird's gemacht

Wir füllen das Öl in ein Glas und geben die Ringelblumenblüten hinzu. Nun bleibt das Glas vier Wochen lang an einem sonnigen Fenster. Danach abseihen und in dunkle Glasflaschen füllen. Das Calendulaöl eignet sich zum Herstellen von Salben sowie zur Behandlung von Brandwunden und Sportverletzungen. Das Öl hält an einem lichtgeschützten Ort etwa ein Jahr.

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!



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 / Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.