

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

7. März 2025

AKTIONSZEITRAUM

3. – 9. März 2025

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Wer lange leben will, muss vernünftig essen.
Man gebe der Natur nicht mehr, als sie ertragen kann,
sie wird nur beschwert.“

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippschen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Aktionstage stellen jeweils eines dieser Elemente in den Mittelpunkt und zeigen, wie man gemeinsam für die Gesundheit aktiv werden kann. Die Vorschläge können individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen und Informationen gibt es online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Worum es geht...

Fasten liegt im Trend, doch es ist keine Erfindung der Neuzeit. Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, bei Nahrungsknappheit auf den Fastenstoffwechsel umzustellen und die eigenen Körperreserven zurückzugreifen. Fasten liegt also in unserer Natur und unser Körper kommt gut damit zurecht. Heute leben viele Menschen im Überfluss, die Nahrung ist ständig verfügbar und den natürlichen Wechsel von Essen und Fasten gibt es nicht mehr. In vielen Kulturen ist Fasten eine traditionelle Methode, um Körper und Geist zu reinigen und zu

heilen. Fasten ist heute definiert als freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

Welche Fastenmethoden gibt es? Es gibt eine Vielzahl von Fastenarten. Sie unterscheiden sich u. a. in der Dauer (wenige Stunden bis mehrere Wochen), der Häufigkeit (einmal jährlich oder täglich) oder der Höhe der Energiezufuhr. Der Klassiker der Fastenmethoden ist das Heilfasten, wie das Heilfasten nach Buchinger. Hier wird bewusst auf feste Nahrung verzichtet, Fastenbrühen, Obst- und Gemüsesäfte sowie Tee und Wasser werden an den Fastentagen zugeführt. Zuhause kann das Heilfasten zehn bis zwölf Tage dauern und schließt ein bis zwei Entlastungstage, vier bis sieben Fastentage sowie zwei bis drei Aufbau tage ein. Kombiniert wird das Fasten täglich mit Bewegung, Achtsamkeit (Atemübungen, Meditation) und Selbstfürsorge, mit dem Ziel einer körperlichen und seelischen Reinigung.

Als niederschwelliger Einstieg ins Fasten ist das Intervallfasten geeignet, auch intermittierendes Fasten genannt, das wegen der einfachen Umsetzbarkeit sehr beliebt ist. Bei dieser Methode wird über bestimmte Zeitintervalle hinweg auf das Essen verzichtet. In der restlichen Zeit kann gegessen werden. Der Verzicht auf Nahrung dauert wahlweise mehrere Stunden oder Tage. Am bekanntesten sind die 16:8 Methode (16 Stunden fasten, Nahrungszufuhr ist auf 8 Stunden begrenzt) und die 5:2 Methode (5 Tage wird gegessen, an 2 Tagen gefastet). Das Intervallfasten ist einfach, lässt sich gut in den Alltag integrieren und für die Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt geeignet.

Was passiert beim Fasten? Beim Fasten stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und bezieht die benötigte Energie aus den gespeicherten Reserven, hauptsächlich Fett und Ketonkörper. Daraus resultieren zahlreiche gesundheitliche Vorteile: Verbesserung von Blutfettwerten, Bluthochdruck und Insulinresistenz, entzündliche Vorgänge klingen ab, Fettabbau und Gewichtsreduktion. Fasten fördert die Autophagie, eine Art Reinigungsprozess, der gealterte und geschädigte Zellbestandteile entfernt, quasi eine Verjüngungskur für den Körper.

Vorteile des Fastens für die Gesundheit Zahlreiche Studien belegen die positiven Einflüsse des Fastens auf die Gesundheit. Nicht nur die körperliche Gesundheit verbessert sich, Fasten ist auch eine Auszeit für die seelische Gesundheit. Fasten aktiviert die Selbstheilungskräfte und kann ein Neustart in ein gesünderes und bewussteres Leben sein. Probieren Sie es aus! Um sicher zu gehen, welche Fastenmethode für Sie die Richtige ist, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt besprechen.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen

GEMEINSAM DURCH DIE FASTENZEIT

Der Tag der gesunden Ernährung liegt mitten in der Fastenzeit (5.3. – 19.4.2025). Deshalb ist Fasten unser Thema im Bereich Ernährung 2025. Kneipp-Vereine können dies zum Anlass nehmen, um an den Aktionstagen über die Vorteile des Fastens für die Gesundheit zu informieren und beispielsweise Vorträge oder Workshops zu diesem Thema anzubieten. Und vielleicht bieten Sie auch eine Austauschrunde während des Fastens an? Ein großer Mehrwert für alle Beteiligten – denn gemeinsam geht's einfach leichter!



Kneipp-Tipp für Kinder

Fasten ist für die Jüngsten noch nicht geeignet. Deshalb gibt's eine Mitmachaktion für Kinder, die gesund und lecker zugleich ist. Wir basteln uns ein eigenes kleines Gefäß für Kresse. Denn sie peppt Speisen, Aufstrich- oder Butterbrote, Salate etc. geschmacklich auf und gibt ihnen zudem auch eine ordentliche Portion Gesundheit mit auf den Weg. Denn in Kresse steckt viel Vitamin A, Vitamin C, Folsäure und Kalzium, sie lindert durch die enthaltenen ätherischen Öle Erkältungssymptome und hilft beim Entgiften.

Kresse sieht also nicht nur hübsch aus, sondern schmeckt auch köstlich und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Also: Ran an die Bastelsachen und ab zum Kresse naschen.

Wir benötigen:

- leere Küchenrollen
- Watte (Wattebausch)
- Kressesamen
- Ev. Pfeifenputzer (oder Bastelgarn) für die Ohren (ca. 15 cm)
- Stift
- Schere

Und so geht's:

1. Zunächst schneidet man ungefähr 6-7 cm der Küchenrolle ab. Die nun gekürzte Rolle wird an der abgeschnittenen Seite an vier Punkten mit gleichmäßigem Abstand ca. 1,5 cm eingeschnitten.
2. Die Schnittteile werden so ineinandergesteckt, dass sie einen geschlossenen Boden bilden.
3. Mit einem Stift malt man dann ein (hasenähnliches) Gesicht auf die Küchenrolle.
4. In die Öffnung drückt man dann so viel Watte, bis die Küchenrolle ausgefüllt ist.
5. Wer mag, kann aus ca. 15 cm Pfeifenputzer/Bastelgarn einfache Hasenohren formen und mittig in die Watte der Küchenrolle stecken.
6. Abschließend genügend Kressesamen auf der Watte verteilen und täglich vorsichtig (!), aber ausreichend wässern. Nach vier Tagen sollte bereits eine hübsche Kressefrisur zu erkennen sein und die Kresse kann genascht werden.

Tipp: Sollte das Häschen durch das Gießen doch einmal zu sehr durchweichen, kann man durch vorsichtiges Ziehen an den Hasenohren/an der Kresse den gesamten Wattebausch einfach herausziehen und in ein neues Häschen setzen.



Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!
www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de / Facebook: @kneippbund
Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.