

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



**Kneipp**  
BUND

Kneipp-Gesundheitsvisite Juni 2026

## Mit Kneipp gesund durch die Hitze

Die derzeitige Hitzewelle mit regionalen Temperaturen von bis zu 40°C zeigt eindrücklich, wie wichtig ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Hitze geworden ist. Die fünf Elemente der Kneippschen Gesundheitslehre bieten hierfür wertvolle und alltagstaugliche Orientierung.

### **Der Juni brachte Licht, lange Tage – und extreme Hitze. Wie betrachtete Sebastian Kneipp diese fröhlicheren Zeit?**

Für Sebastian Kneipp war der Sommerbeginn eine Einladung, die Natur bewusst zu erleben und zugleich achtsam mit den eigenen Kräften umzugehen. Sonne und Wärme können neue Energie schenken, jedoch verlangen sie immer auch nach Ausgleich und Maß. Gerade in Zeiten zunehmender Hitzeperioden zeigt sich, wie aktuell das harmonische Zusammenspiel der fünf Kneippschen Elemente ist: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung helfen dabei, Körper und Geist in Balance zu halten. Kneipp sagte: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Auch außergewöhnlich heiße Tage erinnern uns daran, gesunde Gewohnheiten bewusst in den Alltag zu integrieren und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

### **Kneipp-Tipp bei extremer Hitze**

Die aktuell außergewöhnlich hohen Temperaturen erfordern besondere Aufmerksamkeit. An Tagen mit Temperaturen um 40 °C sollten körperliche Aktivitäten möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegt werden. Wichtig sind regelmäßiges Trinken, leichte und wasserreiche Speisen sowie ausreichend Ruhepausen im Schatten oder in kühlen Räumen. Auch bei Kneipp-Anwendungen gilt das Prinzip des richtigen Maßes: Kalte Anwendungen können erfrischen und den Kreislauf anregen, sollten jedoch niemals auf einen überhitzten Körper erfolgen. Vor jeder Anwendung empfiehlt es sich, zunächst zur Ruhe zu kommen und den Körper langsam abkühlen zu lassen. Ganz im Sinne Sebastian Kneipps gilt gerade jetzt: Die Natur unterstützt unsere Gesundheit – wenn wir achtsam mit unseren Kräften umgehen.

### **Welche Wasseranwendungen empfehlen sich jetzt in der warmen Jahreszeit?**

Die Zeit ist ideal für kühlende und zugleich belebende Wasseranwendungen. Besonders angenehm sind jetzt Wassertreten, Armgüsse und kalte Kniegüsse, die den Kreislauf stabilisieren und an warmen Tagen erfrischend wirken. Auch der Gesichtsguss spielt im Frühsommer eine wichtige Rolle: Er belebt müde Augen, fördert die Durchblutung, wirkt erfrischend bei Hitze und schenkt neue Energie – besonders nach langen Tagen oder Bildschirmarbeit. Viele Menschen empfinden ihn zudem als wohltuend bei Stress oder innerer Unruhe.

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



**Kneipp**  
BUND

Sehr beliebt ist auch das Tautreten am frühen Morgen. Das Barfußgehen über taunasses Gras regt sanft den Stoffwechsel an, stärkt die Abwehrkräfte und vermittelt ein intensives Naturerlebnis. Entscheidend ist dabei immer Kneipps Grundsatz der richtigen Dosierung: Wasserreize sollen den Körper anregen, niemals überfordern. Anwendungen werden deshalb kurz durchgeführt und stets mit einer angenehmen Wiedererwärmung abgeschlossen.

Sebastian Kneipp sagte: „Das Wasser wirkt zwar wundersam, führt aber allein nicht zur Gesundheit. Es gehört der ganze Mensch dazu.“ Gerade im Sommer zeigt sich, wie wohltuend Wasser als natürlicher Reiz eingesetzt werden kann – einfach, wirkungsvoll und im Einklang mit der Natur.

### **Welche Bedeutung hat Bewegung im Sommer?**

Bewegung an der frischen Luft gehört jetzt zu den schönsten Formen der Gesundheitsvorsorge. Spaziergänge im Wald, leichtes Wandern oder Radfahren verbinden körperliche Aktivität mit Naturerlebnis. Besonders wohltuend ist das Barfußgehen auf Gras oder weichem Waldboden.

Es stärkt die Fußmuskulatur, fördert die Durchblutung und vermittelt ein unmittelbares Naturgefühl. Kneipp war überzeugt: „In der Natur finden wir die Kraftquelle des Lebens.“ Gerade im Frühsommer fällt es vielen Menschen leichter, regelmäßige Bewegung mit Freude zu verbinden. Aber selbstverständlich muss bei der extremen Hitze der letzten Tage hier sehr verantwortungsbewusst umgegangen werden.

### **Wie sollte die Ernährung nach Kneipp im Sommer aussehen?**

Die Kneippsche Ernährung orientiert sich an dem, was die Saison bereithält: frische Salate, Gurken, Erdbeeren, Kräuter, junge Karotten oder Kirschen versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Leichte Speisen entlasten den Organismus an warmen Tagen. Auch ausreichendes Trinken spielt jetzt eine wichtige Rolle. Wasser und ungesüßte Kräutertees helfen dabei, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten. Kneipp empfahl eine einfache und natürliche Ernährung ohne Übermaß – maßvoll, frisch und bewusst genossen.

### **Welche Heilpflanzen sind jetzt besonders wertvoll?**

Jetzt entfalten viele Heilpflanzen ihre volle Kraft. Johanniskraut wird traditionell rund um die Sommersonnenwende gesammelt und gilt als „Sonnenpflanze“ für das seelische Wohlbefinden. Pfefferminze wirkt erfrischend und beruhigend zugleich, während Kamille Magen und Nerven unterstützt. Auch Lindenblüten spielen jetzt eine wichtige Rolle: Als Tee fördern sie Entspannung und wohltuendes Schwitzen an kühleren Sommerabenden. Für Kneipp waren Heilpflanzen ein Geschenk der Natur, das den Menschen auf sanfte Weise unterstützen kann.

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE

**Kneipp**  
BUND



## **Und was bedeutet Lebensordnung in der hellen und aktiven Sommerzeit?**

Gerade die langen Tage verführen dazu, ständig aktiv zu sein. Doch Kneipps Lebensordnung erinnert daran, bewusst auf das richtige Maß zwischen Aktivität und Ruhe zu achten. Ausreichender Schlaf, regelmäßige Pausen und kleine Momente der Entspannung sind auch im Sommer wichtig. Ein ruhiger Abendspaziergang, einige Minuten bewusstes Durchatmen oder eine kleine Auszeit im Grünen helfen dabei, innere Balance zu bewahren. Kneipp sagte: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“ Der Sommer lädt uns ein, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und neue Kraft zu schöpfen. Wer die fünf Kneippschen Elemente bewusst in den Alltag integriert, stärkt Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Weise. Gerade jetzt bieten Kneipp-Anlagen, Kräutergärten und gemeinsame Aktivitäten der Kneipp-Vereine viele Möglichkeiten, Kneipps Gesundheitslehre aktiv zu erleben. „Die Natur ist die beste Apotheke.“ Dieser Gedanke Sebastian Kneipps begleitet uns gerade durch die Sommerzeit auf besonders schöne Weise.

Hinweis: Beschriebene Kneipp-Anwendungen dienen der allgemeinen Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung oder Therapie. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte vorab an medizinisches Fachpersonal.