

„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.“

SEBASTIAN KNEIPP



TAG DER HEILPFLANZEN 2026

15. AUGUST – AKTIONSZEITRAUM: 11. – 17. AUGUST

Am Tag der Heilpflanzen feiern wir die natürliche Kraft der Pflanzen, die seit Jahrhunderten unsere Gesundheit unterstützen. Heilpflanzen helfen uns, Körper und Seele zu stärken - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp. An diesem Tag entdecken wir, wie einfach es ist, Heilpflanzen in den Alltag zu integrieren und damit ihre wohltuende Wirkung zu spüren. Mariä Himmelfahrt ist ein traditioneller Feiertag, an dem in vielen Regionen Heilkräutersträuße gesegnet werden. Dieser Brauch geht auf die alte Volksmedizin zurück, die die Kraft der Kräuter und Pflanzen hochschätzt. Die Segnung symbolisiert den Schutz und die Heilung, die uns die Natur schenkt. So verbindet Mariä Himmelfahrt Glauben, Natur und Gesundheit.

Bundesweite Mitmachaktion:

CHALLENGE „FÜNF GEWINNT – ENTDECKE NATÜRLICHE KRAFTPAKETE!“

In dieser Challenge fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder oder Ihre Kinder/Senioren auf, im Team fünf verschiedene Heilpflanzen auszuwählen. Dabei soll jede Heilpflanze eine natürliche Kraft haben - ob als Tee, im Essen oder als Pflege.

Beispiele für 5 Heilkräuter:

- Lavendel – beruhigend und entspannend
- Petersilie – stärkt das Immunsystem
- Kamille – wirkt entzündungshemmend und beruhigend
- Minze – erfrischt und unterstützt die Verdauung
- Brennessel – entgiftet und vitalisiert

Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten:

Als Tee: Kräutertee aus getrockneten Blättern und Blüten. Im Essen: Frische Kräuter passen immer zu Salaten, Suppen, als Topping auf's Brot oder in Smoothies. Als Pflege: Kräutersäckchen oder Badezusätze sind wohltuend

UNSER TIPP:

Veranstalten Sie diese Heilpflanzen-Challenge als gemeinsamen Kräuter-Workshop. Jedes Team stellt seine Heilkräuter mit den Anwendungsmöglichkeiten vor und zusammen werden z.B. ein frischer Sommer-Tee, ein grüner Smoothie und ein Badesalz hergestellt. Beim Workshop können Erfahrungen ausgetauscht und neue Rezepturen probiert werden. Zusammen macht das fünfmal mehr Spaß und man lernt vieles über die natürlichen Kraftpakete dazu, die Körper und Geist stärken. Viel Freude bei der Heilpflanzen-Challenge!

REZEPT-TIPP:

Grüner Heilpflanzen-Smoothie




Zutaten: 1 Handvoll frische Petersilie, 1 Handvoll Spinat, 1 Banane, 1 Apfel, Saft einer halben Zitrone, 200 ml Wasser oder ungesüßte Pflanzenmilch.

Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie verarbeiten. Dieser Smoothie ist ein echter Vitamin- und Mineralstoff-Booster.

WEBSEITEN / SOCIAL MEDIA

Mehr erfahren: Entdecken Sie unser Video „Die Kraft der Heilpflanzen“ sowie weitere Inhalte rund um Kneipp auf unseren Webseiten und Social-Media-Kanälen.

www.kneippbund.de | www.zukunft-kneipp.de

 [kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund)  [kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de)  [@kneippbund_de](https://www.youtube.com/@kneippbund_de)

Kneipp-Bund e.V., Bad Wörishofen

Telefon: 08247 3002-0,

E-Mail: info@kneippbund.de

WhatsApp-Kanal:

„Kneipp-Bund IMPULSE“

