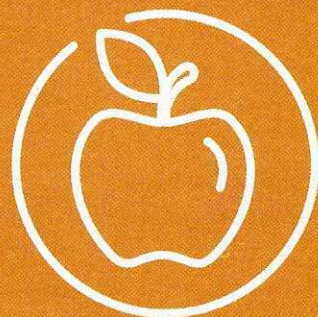


„DER WEG ZUR GESUNDHEIT FÜHRT  
DURCH DIE KÜCHE, NICHT DURCH DIE APOTHEKE.“

SEBASTIAN KNEIPP



## TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

FREITAG, 7. MÄRZ 2026 / AKTIONSZEITRAUM 2. - 8. MÄRZ 2026

### AKTIONSTAGE DER KNEIPP-BEWEGUNG 2026

„Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente“

Unter dem Jahresmotto „Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente“ stehen die Aktionstage der Kneipp-Bewegung im Jahr 2026. Jeder Aktionstag rückt eines der fünf Kneippschen Elemente in den Mittelpunkt und lädt dazu ein, dessen Wirkung bewusst zu erleben. Die vorgestellten Ideen und Mitmachaktionen können von Kneipp-Vereinen und zertifizierten Einrichtungen individuell angepasst werden. Ergänzend dazu findet etwa zwei Monate vor jedem Aktionszeitraum eine digitale Kick-off-Runde des Kneipp-Bundes statt. Dort erhalten Interessierte fachliche Impulse und können Fragen zur praktischen Umsetzung stellen.

### DER TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG – WORUM GEHT ES?

Was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel versorgen Körper und Geist mit Energie und stärken das Immunsystem. Der Tag der gesunden Ernährung nimmt deshalb gezielt das Kneippsche Element Ernährung in den Fokus.

Sebastian Kneipp empfahl eine einfache, maßvolle Kost mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkorn, Gemüse und Obst. Fleisch riet er nur in Maßen zu verzehren, Zucker, Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel lehnte er ab. Ebenso wichtig war ihm eine bewusste, ruhige Nahrungsaufnahme. Viele dieser Gedanken sind heute aktueller denn je.



### Bundesweite Mitmachaktion:

KOCH-CHALLENGE „FÜNF GEWINNT –  
POWER AUF DEM TELLER!“

Im Rahmen der Aktionstage lädt der Kneipp-Bund zur bundesweiten Koch-Challenge ein. Vereinsmitglieder, Kinder- oder Seniorengruppen sind aufgefordert, im Team ein Gericht zu entwickeln, das aus mindestens fünf gesunden Zutaten besteht – idealerweise saisonal, regional und farbenfroh. Jede Zutat soll dabei eine besondere „Kraft“ für Körper und Geist mitbringen. Die Koch-Challenge eignet sich hervorragend als gemeinsames Event, etwa mit kleiner Verkostung oder freundlichem Wettbewerb. Die Teams stellen ihr Gericht vor, erklären kurz die Wirkung der Zutaten und teilen ihr Rezept. So entstehen neue Impulse, Austausch und Freude an gesunder Ernährung – ganz im Sinne von Sebastian Kneipp.

### MITMACHEN & GEWINNEN

Alle Kneipp-Vereine können ihr Power-Rezept mit Foto und kurzer Zutatenbeschreibung an die Bundesgeschäftsstelle einsenden. Unter allen Einsendungen werden fünf Exemplare des Kochbuchs „So sollt Ihr kochen“ verlost. Ausgewählte Rezepte werden zudem auf den Social-Media-Kanälen des Kneipp-Bundes vorgestellt. Darüber hinaus ist während des Aktionszeitraums erneut eine Live-Übertragung aus der Lehrküche der Bundesgeschäftsstelle geplant. Weitere Informationen dazu folgen rechtzeitig per Rundmail sowie auf den bekannten Online-Kanälen.

### SOCIAL MEDIA

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

Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6, 86825 Bad Wörishofen

Telefon: 08247 3002-0 / E-Mail: [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)