

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



**Kneipp**  
BUND

Kneipp-Gesundheitsvisite Mai 2026

## Im Gleichgewicht bleiben – Mit Kneipp kraftvoll durch den Mai 2026

### **Der Mai steht für Blüte und Fülle. Wie sah Sebastian Kneipp seinen Geburtsmonat?**

Für Sebastian Kneipp war der Mai ein Sinnbild natürlicher Ordnung: Alles wächst, alles strebt dem Licht entgegen – aber nichts überstürzt sich. Genau dieses Maßhalten ist jetzt entscheidend. Nach dem „Reset“ im April geht es im Mai darum, die gewonnene Energie ins Gleichgewicht zu bringen. Kneipps Lehre basiert auf fünf Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Im Wonnemonat greifen sie besonders harmonisch ineinander.

### **Beginnen wir mit dem Wasser – welche Anwendungen empfehlen sich jetzt?**

Der Mai ist ideal für regelmäßige, milde Reize. Armgüsse am Morgen erfrischen und stabilisieren den Kreislauf. Wassertreten – im berühmten „Storchengang“ – trainiert die Gefäße und wirkt stimmungsaufhellend. Wer bereits abgehärtet ist, kann kalte Kniegüsse in die Routine integrieren. Wichtig ist Kneipps Grundsatz: „Im rechten Maß angewendet, stärkt das Wasser den Körper wie kaum ein anderes Mittel.“ Reize sollen anregen, nicht erschöpfen.

### **Wie fügt sich die Bewegung in das Kneipp-Konzept im Mai ein?**

Bewegung war für Kneipp kein Leistungssport, sondern natürliche Aktivität. Spaziergänge im Grünen, bewusstes Barfußgehen im taufrischen Gras oder leichtes Radfahren verbinden Bewegung mit Naturerlebnis. Gerade das Barfußgehen regt die Durchblutung an und stabilisiert das Nervensystem. Kneipp sagte: „Die Natur ist die beste Apotheke.“ Wer sich draußen bewegt, nutzt ihre Heilkraft unmittelbar.

### **Welche Rolle spielt die Ernährung im Mai?**

Die Kneippsche Ernährung ist schlicht, frisch und maßvoll. Im Mai beschenkt uns die Natur mit Spargel, Spinat, Radieschen, Kräutern und ersten Beeren. Bitterstoffe aus Wildkräutern wie Löwenzahn oder Giersch regen Leber und Verdauung an. Kneipp warnte stets vor Übermaß: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Bewusstes Essen ist ein wichtiger Teil täglicher Gesundheitsvorsorge.

### **Welche Heilpflanzen können jetzt eine Rolle spielen?**

Weißdorn stärkt Herz und Kreislauf – ideal bei Temperaturschwankungen. Holunderblüten un-

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



**Kneipp**  
BUND

terstützen die Abwehrkräfte. Melisse beruhigt bei innerer Unruhe. Auch der Mai ist noch Brennnesselzeit: Sie wirkt stoffwechsellanregend und „reinigend“. Kneipp war überzeugt, dass Gott für jedes Leiden ein Kraut habe wachsen lassen. Entscheidend sei, sie zur rechten Zeit zu nutzen.

### **Und was bedeutet „Lebensordnung“ im Mai?**

Die Lebensordnung ist das zentrale Element Kneipps. Sie meint Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Arbeit und Erholung, Anspannung und Entspannung. Die langen Abende verführen dazu, immer aktiv zu sein. Doch gerade jetzt braucht der Körper regelmäßigen Schlaf und bewusste Pausen. Ein abendlicher Kräutertee, ein kurzer Dankbarkeitsmoment oder ein Spaziergang im Sonnenuntergang helfen, den Tag harmonisch abzuschließen.

### **Ihr Fazit für den Mai?**

Der Mai schenkt uns Kraft – aber wir müssen sie klug einsetzen. Wer die fünf Kneippschen Elemente bewusst kombiniert, legt jetzt das Fundament für einen gesunden Sommer. Oder mit Kneipps Worten:

*„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“*

Gerade jetzt lohnt sich der Besuch einer Kneipp-Anlage: Wasser, Bewegung und Natur verbinden sich dort auf ganz ursprüngliche Weise – ganz im Sinne des großen Naturheilkundlers. Viele Kneipp-Vereine bieten im Mai gemeinsame Kräuterwanderungen, das Anwassern oder Bewegungsangebote in der Natur an – eine gute Gelegenheit, Kneipps Gesundheitslehre gemeinsam zu erleben.

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.