

TAG DER HEILKRÄUTER

15. August 2024

AKTIONSZEITRAUM
12. – 18. August 2024

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig;
daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter
für wertlose Unkräuter gehalten werden,
anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2024 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ideal geeignet, um gemeinsam für die Gesundheit aktiv zu werden. Deshalb widmen sich die Aktionstage jeweils einem Kneippschen Element und zugleich dem übergeordneten Thema des Jahresmottos. Die Vorschläge können wieder individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen dafür werden online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zur Verfügung gestellt. Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames rund um die Aktionstage gibt es natürlich wieder auf Social Media. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Worum es geht...

Der Tag der Heilkräuter soll unseren Blick auf die Kraft der Natur lenken und uns bewusst machen, die Gaben der Natur wahrzunehmen und dankbar zu sein. Außerdem gilt er als Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres.

In vielen ländlichen Gebieten in Deutschland, Österreich und in der Schweiz wird am 15. August eines jeden Jahres die „Kräuterboschenweihe“ (Kräuterweihe) gefeiert. Vielerorts findet die Feier dieser Kräuterbündel in Form von Kräuterfesten und Kunsthandwerkmärkten statt. Üblicherweise werden die Kräuterbündel am Tag zuvor in Gemeinschaft gebunden. Die verschiedenen Kräuter werden dabei häufchenweise auf einen Tisch gelegt, es geht reihum, man nimmt sich Kraut für Kraut und bindet es zu einem Büschel zusammen. Nach jeder Tischrunde ist ein Kräuterbündel vollendet. Am 15. August, Mariä Himmelfahrt, dem Tag der Heilkräuter, werden die Bündel im Gottesdienst geweiht. Um die Bündel zu kreieren eignet sich meist eine Mischung aus heimischen Kräutern und Blumen aus dem Wald, Wiese oder dem eigenen Garten.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine alle zert. Einrichtungen

DER NATUR AUF DER SPUR

Es gibt in Deutschland zahlreiche Kneipp-Gärten oder Heilkräutergärten, z.B. in Kurparks, Botanischen Gärten oder anderen Naturanlagen. Sprechen Sie mit den Verantwortlichen und organisieren Sie im Aktionszeitraum gemeinsam Kräuterführungen, die auf Pflanzen aus Sebastian Kneipps Naturapotheke ausgerichtet ist. Oder bieten Sie einen Spaziergang durch die Natur an – denn auch in unseren Wiesen wächst so manche Heilpflanze. Unter fachkundiger Anleitung lässt sich die Natur am besten erkunden und auch die kleinen Helfer am Wegesrand. Denn bereits Sebastian Kneipp wusste „Die Natur ist die beste Apotheke.“ Hier findet sich bestimmt viel Unscheinbares, was doch große Kraft in sich hat.

Die Wanderung lässt sich gut mit einer gemeinsamen Aktion im Anschluss verbinden. Vielleicht eine Tee-Runde mit selbst gesammelten Zutaten – oder ein gemeinsames Kräutersträuße-Binden. Aus Getreide, Wegwarte, Klee, Schafgarbe, Wermut, Beifuß, Ringelblume, Lein, Tausendgüldenkrout, Arnika, Johanniskraut & Co. lassen sich wunderbare Natursträuße zaubern und es bleibt Zeit zum Austausch über die eigenen Heilpflanzen-Erfahrungen.

Social Media

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



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund) / Instagram: [#kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) / YouTube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund)