

TAG DER HEILKRÄUTER

15. August 2025

AKTIONSZEITRAUM

11. – 17. August 2025

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„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 “

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereinT“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippschen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Aktionstage stellen jeweils eines dieser Elemente in den Mittelpunkt und zeigen, wie man gemeinsam für die Gesundheit aktiv werden kann. Die Vorschläge können individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen und Informationen gibt es online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de. 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 in der Natur einiges entdecken.

Und es gibt so manche kleinen Helfer am Wegesrand, die bereits Sebastian Kneipp kannte. Nicht umsonst sagte er: „Die Natur ist die beste Apotheke.“ Entdecken Sie, wie viel Kraft so manch Unscheinbares in sich hat. Der Spaziergang 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, Tausendgüldenkraut, Arnika, Johanniskraut & Co. lassen sich wunderbare Natursträuße zaubern und es bleibt Zeit zum Austausch über die eigenen Heilpflanzen-Erfahrungen.

Die Linde – Heilpflanze des Jahres 2025

Halten sie auf Ihrem Spaziergang durch die Natur doch bewusst Ausschau nach der Heilpflanze des Jahres, der Linde. Obwohl sie in unseren Breiten häufig vorkommt, findet sie kaum Beachtung. Das war übrigens schon zu Sebastian Kneipp so, denn er sagte: „Fast nur noch ältere Leute der alten Schule sammeln die einst so beliebten Lindenblüten. Sie haben ganz recht und mögen nur treu und konservativ bleiben.“






Denn die Linde ist ein wahres Multitalent unter den Heilpflanzen. Ihre Blüten werden als traditionelles Erkältungsmittel angewendet. Lindenblüten wirkt schweißtreibend und können Hustenreiz lindern. Zudem sollen Lindenblüten stressmindernde Eigenschaften haben.



Kneipp-Tipp für Kinder

Lunas Heilpflanzen-Rätsel Wo ich bin, da duftet es wunderbar zitronig. Und ich bin nie allein. Denn da, wo ich mich wohlfühle, sind ganz viele von uns. In der Kräuterspirale fühle ich mich am wohlsten im unteren Bereich, in dem genügend Wasser vorhanden ist – ganz im Wasser stehen, mag ich übrigens nicht. Wenn ich ein solches Plätzchen für mich gefunden habe, kann ich mich voll entfalten. Meine herzförmigen Blätter haben einen frischen Geschmack, der ein bisschen an Zitrone erinnert. Von Juni bis August ist die beste Erntezeit. Später im Jahr sind meine Blätter nicht mehr so schön zart, können aber trotzdem noch geerntet werden. Manche kauen gerne ein Blatt von mir als natürlicher Kaugummi. Und die Bienen lieben meinen Nektar. Meine Blüten kannst du jetzt im Juli und August bewundern. Sie sind klein aber fein, meistens weiß, manchmal auch lila.

Und ich kann noch mehr..

-  Ich bin eine Heilpflanze
-  Ich habe eine entspannende und beruhigende Wirkung
-  Bei Bauchschmerzen kann ich eine sehr gute Helferin sein
-  Ein Tee aus meinen Blättern kann Erkältungen lindern
-  Ich war schon mal Arzneipflanze des Jahres

Probier mal einen Tee aus meinen Blättern. Jetzt im Sommer schmeckt ein selbstgemachter Eistee richtig gut. Pflücke dafür ein paar Blättchen und wasche sie kurz ab. Gib sie in eine Teekanne und lasse sie von einem Erwachsenen mit kochendem Wasser aufgießen. Ein paar Minuten muss der Tee nun ziehen, bevor du ihn dann mit Ahornsirup oder Honig abgeschmecken kannst. Abgekühlt wird daraus ein feiner Eistee für heiße Tage.

Ich bin...

die Zitronenmelisse – und du kannst mich wunderbar im Kräuterbeet oder im Topf ansäen und mir zusehen, wie ich wachse und gedeihe.

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!
www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de / Facebook: @kneippbund
Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.

