

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Kneipp-Gesundheitsvisite August 2025

Es ist nie zu spät, mit dem Kneippen zu beginnen

Weil es nicht nur darum geht, wie alt wir werden, sondern
wie wir alt werden

Immer mehr Menschen wünschen sich nicht nur ein langes, sondern ein gesundes Leben – was hat Sebastian Kneipp uns dazu heute noch zu sagen?

Sehr viel! Denn genau das war Kneipps Grundidee: Nicht das Alter in Jahren zählt, sondern wie wir älter werden – körperlich, geistig und seelisch. Mit seinen fünf Elementen hat er ein Gesundheitskonzept geschaffen, das auch heute noch absolut zeitgemäß ist. Es fördert Eigenverantwortung, Lebensfreude und Resilienz. Das ist das Fundament für ein langes, gutes Leben – ganz im Sinne der modernen Longevity-Forschung, die ebenfalls auf Prävention, Bewegung, Stressregulation und bewusste Ernährung setzt. All das vereint Kneipp bereits seit über 150 Jahren.

Studien zeigen, dass Kneipp-Anwendungen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben – wie lassen sich diese Effekte konkret erklären?

Die Wirkung der Kneippschen Anwendungen ist inzwischen gut erforscht: Sie stärken das Immunsystem, fördern die Durchblutung und helfen, Stress abzubauen. Auch die Effekte von Bewegung, Ernährung und Lebensordnung sind wissenschaftlich belegt. Besonders spannend ist die aktuelle „Million Veteran Study“: Sie zeigt, dass sich durch acht gesunde Lebensstilfaktoren die Lebenserwartung um bis zu 24 Jahre erhöhen kann – und zwar unabhängig vom Einstiegsalter. Selbst wer mit 80 beginnt, kann noch 2 bis 11 gesunde Jahre dazugewinnen! Das ist eine ermutigende Botschaft – und zeigt deutlich, wieviel Potential in der Kneipp-Lehre steckt.

Was haben die Kneipp-Elemente konkret mit dem Thema „Longevity“ zu tun?

Sehr viel. Wenn man sich die acht gesundheitsförderlichen Faktoren aus der Studie ansieht – gutes Stressmanagement, Bewegung, Schlaf, pflanzenbasierte Ernährung, kein übermäßiger Alkohol, Nichtrauchen, soziale Kontakte und kein Substanzmissbrauch – dann erkennt man sofort: Das ist quasi eins zu eins die Kneipp-Lehre! Das Besondere bei Kneipp ist, dass diese Prinzipien ganzheitlich gedacht werden – also alltagsnah, natürlich und langfristig umsetzbar. Kneipp ist nicht nur im Trend, sondern gelebte Nachhaltigkeit – und damit genau das, was echte Longevity braucht.

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Was würden Sie jemandem raten, der jetzt im August mit dem Kneippen anfangen möchte?

Der Spätsommer ist eine wunderbare Zeit für den Einstieg. Die Temperaturen sind noch mild, das regt die Lust an Bewegung im Freien an – und genau das braucht der Körper. Gehen Sie zur nächstgelegenen Kneipp-Anlage und starten Sie mit dem Wassertreten. Alternativ eignet sich auch das kalte Armbad für den Einstieg. Nur sollten unbedingt zwei Stunden zwischen Wassertreten und Armbad vergehen – sonst hebt sich die positive Wirkung der jeweiligen Anwendung auf. Weitere geeignete Anwendungen für zuhause sind u.a. der Gesichts- und der kalte Knieguss.

Was ist Ihr persönlicher Antrieb, sich für das Kneippen stark zu machen – gerade in Bezug auf das Älterwerden?

Für mich ist Kneippen nicht nur Gesundheitsvorsorge, sondern auch Lebensfreude. Es geht darum, mit kleinen Mitteln viel zu bewirken – nicht um Selbstoptimierung, sondern um Wohlbefinden. Und gerade im Alter ist es wichtig, sich selbst gut zu versorgen, beweglich zu bleiben – körperlich wie geistig. Kneipp vermittelt das Gefühl: Ich kann etwas für mich tun, und zwar jeden Tag. Das ist ein sehr ermutigender Gedanke – unabhängig vom Lebensalter.

Wichtiger Hinweis: Die hier beschriebenen 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.