

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Kneipp-Gesundheitsvisite November 2025

Kneippen hilft bei... Mentaler Gesundheit

Wenn die Tage kürzer werden, die Sonne sich nur noch selten zeigt und das Jahr langsam zu Ende geht, spüren viele Menschen: Jetzt verändert sich auch die Stimmung. Die Energie des Sommers weicht einer gewissen Müdigkeit, manchmal auch Nachdenklichkeit. Für manche wird diese Zeit zu einer seelischen Herausforderung – Stress, Erschöpfung und Antriebslosigkeit nehmen zu, die Gedanken kreisen. Gerade dann lohnt sich ein Blick auf das, was Sebastian Kneipp uns mitgegeben hat: ein einfaches, natürliches und ganzheitliches Gesundheitskonzept, das Körper und Seele gleichermaßen stärkt. Die fünf Kneippschen Elemente helfen uns, in der dunklen Jahreszeit Ruhe zu finden, Widerstandskraft zu entwickeln und unser inneres Gleichgewicht zu bewahren.

Wasser – innere Widerstandskraft durch äußere Reize

Kneipp sah im Wasser „das beste Arzneimittel des Menschen“ – und besonders in den Wintermonaten entfalten seine Anwendungen eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Wer morgens etwas Aktivierung braucht, kann mit einem kalten Arm- oder Gesichtsguss den Kreislauf sanft in Schwung bringen. Diese kurzen, bewusst ausgeführten Reize trainieren das vegetative Nervensystem – sie helfen, auch innerlich flexibel und widerstandsfähig zu bleiben. Der Wechsel von warm und kalt, von Anspannung und Entspannung, spiegelt dabei genau das wider, was inneres Gleichgewicht bedeutet: die Fähigkeit, in Bewegung zu bleiben, ohne sich zu überfordern. Studien zeigen, dass regelmäßige Wasseranwendungen die Ausschüttung von Stresshormonen regulieren, Schlaf und Stimmung verbessern und die Immunabwehr stärken – wertvolle Unterstützung im Winter. Aber auch warme Voll- oder Teilbäder, etwa mit Zusätzen aus Melisse, Lavendel oder Fichtennadeln, wirken entspannend, fördern die Durchblutung und helfen, den Stress des Tages loszulassen. Sie wärmen nicht nur die Haut, sondern auch die Seele.

Heilpflanzen – Kräuter, die der Seele gut tun

Im Winter zieht sich die Natur zurück – und gleichzeitig schenkt sie uns Pflanzen, die gerade jetzt stärkend wirken. Melisse, Baldrian, Hopfen und Lavendel gehören zu den klassischen Kräutern für Nerven und Schlaf. Als Tee, Badezusatz oder Duftöl helfen sie, zur Ruhe zu kommen und innere Spannungen zu lösen. Auch Johanniskraut kann – nach Rücksprache mit Arzt – in der dunklen Jahreszeit unterstützend wirken, denn es fördert die Lichtaufnahme im Körper und kann leichte Verstimmungen ausgleichen. Schon Kneipp wusste: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen – man muss es nur finden.“

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Ernährung – maßvoll und naturbelassen

Mit Beginn der kalten Jahreszeit ändern sich auch unsere Bedürfnisse. Eine laktovegetabile Kost – also viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Milchprodukte – sorgt für eine stabile Nährstoffversorgung. Basenreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Karotten oder Sellerie wirken ausgleichend und unterstützen den Körper in stressreichen Zeiten. Auch warme Mahlzeiten und „warme“ Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Zimt fördern die Durchblutung und vermitteln ein Gefühl innerer Wärme. Ebenso wichtig ist das „Wie“ des Essens: bewusst, langsam, in Ruhe. In der Hektik der Vorweihnachtszeit neigen viele dazu, zu hastig oder zu süß zu essen – das belastet nicht nur den Körper, sondern auch das Gemüt. Kneipp hätte wohl gesagt: „Im Maße liegt die Ordnung.“

Bewegung – Licht und Luft für die Seele

Gerade im Herbst und Winter, wenn das Tageslicht knapp ist, spielt Bewegung im Freien eine besondere Rolle für die seelische Gesundheit. Schon 20 Minuten Spaziergang am Tag – idealerweise im Tageslicht – können die Ausschüttung von Serotonin und Vitamin D anregen, die Stimmung stabilisieren und Müdigkeit vertreiben. Kneipp empfahl Bewegung „nach Kräften, aber ohne Übertreibung“. Das gilt auch heute: Ein kurzer Waldspaziergang, leichtes Nordic Walking oder eine Runde Tau- oder Schneetreten regen Kreislauf und Atmung an und bringen frische Energie. Wer lieber drinnen aktiv ist, kann mit Yoga, Stretching oder Tanz den Körper geschmeidig halten und die Seele in Schwung bringen. Die Wissenschaft bestätigt: Regelmäßige moderate Bewegung ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stress, Erschöpfung und depressive Verstimmungen – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Bewegung ist, im besten Sinne, gelebte Lebensfreude.

Lebensordnung – zur Ruhe kommen...

Wenn die Natur innehält, ist das auch eine Einladung an uns, langsamer zu werden. Die dunkle Jahreszeit bietet die Chance, den eigenen Lebensrhythmus zu überdenken und neue Rituale der Ruhe zu entwickeln. Kleine Übungen wie bewusstes Atmen, ein paar Minuten Meditation oder ein Spaziergang in Stille können helfen, den Geist zu klären. Auch feste Tagesstrukturen, ausreichend Schlaf und Momente des Dankes stärken die seelische Balance. So wie die Natur in dieser Jahreszeit Kraft aus der Stille schöpft, können auch wir im Rhythmus der Jahreszeiten wieder zu innerer Ordnung finden.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal November/Dezember 2025.