

Aktionstage/Aktionszeiträume 2023

Nachdem die Aktionstage sich in den vergangenen beiden Jahren bei vielen Vereinen als Anlass für Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit gut etabliert haben, wird es sie auch 2023 wieder geben. Dabei nehmen wir nun das Feedback mit auf, dass ein festgelegter Aktionstag für manche Vereine schwierig in der Umsetzung ist. Daher gibt es in diesem Jahr **Aktionszeiträume** zu den fünf Kneippschen Elementen. Dies soll mehr Flexibilität bieten und es möglichst vielen Kneipp-Vereinen ermöglichen, sich mit eigenen Aktionen daran zu beteiligen.

Gemeinsam natürlich leben

Das Jahresmotto wird auch bei den Aktionstagen/Aktionszeiträumen berücksichtigt und mitgedacht. Es geht also jeweils um das Kneippsche Element an sich – aber die Aktionsvorschläge beinhalten nach Möglichkeit zusätzlich die **Aspekte Soziales und Nachhaltigkeit**.

Die Aktionstage 2023 im Überblick

- **BEWEGUNG**

15.3.2023 (Mi): Tag der Rückengesundheit

Aktionszeitraum: 13. – 19. März

Vorschlag für bundesweite MITMACHAKTION

Für Kneipp-Vereine und zert. Einrichtungen, z.B. Senioreneinrichtungen

Gemeinsam für einen gesunden Rücken

Hinweis zur Teilnahme an der digitalen Themenwoche des Bundesverbands deutscher Rückenschulen BdR mit Vorträgen, Expertentalk, Trainingseinheiten (kostenlos). Dieses Angebot können die Kneipp-Vereine durch eigene Vor-Ort-Aktionen ergänzen und diese in den Aktionskalender aufnehmen lassen.

Tag der Rückengesundheit 2023: Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

Der 22. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2023 hat Herz, Hand und Verstand. Denn in diesen drei Kategorien denkt und handelt das Arbeitsfeld Rückengesundheit.

Mit dem Herz die Rückengesundheit zu fördern
– das bedeutet die Einheit von Körper und Psyche.

Mit der Hand die Rückengesundheit fördern
– das heißt, körperliche Aktivität zu motivieren.

Mit dem Verstand die Rückengesundheit zu fördern
– das heißt, auf Basis wissenschaftlicher Fakten zu arbeiten.

Im Aktionszeitraum können Sie die mediale Aufmerksamkeit für die Rückengesundheit nutzen. Machen Sie auf sich und Ihre Arbeit aufmerksam! Schnupperkurse, Kennenlern-Veranstaltungen, zielgruppenspezifische Einladungen. Kurz-Seminare oder andere Angebote - lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Beispiel Vor-Ort-Aktion mit Kooperationspartner Leguano in Bad Wörishofen
(mit individuellen Messungen für gesundes Gehen; Rabatte)

Für Kitas und Schulen

Hinweis auf www.thedailymile.de

Eine Aktion der The Daily Mile Foundation, gefördert von „In Form“ Deutschland, einer Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (Nationaler Aktionsplan der Bundesregierung zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Deutschland).

ÜBER THE DAILY MILE

Das Ziel von The Daily Mile ist es, die körperliche, soziale, emotionale und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder zu verbessern – unabhängig vom Alter, den Fähigkeiten oder persönlichen Umständen.

Lesen Sie unten weiter ☺



- **WASSER**

17.5.2023 (Mi): Sebastian-Kneipp-Tag

Aktionszeitraum: 15. – 21. Mai (18.5. Christi Himmelfahrt)

Vorschlag für bundesweite MITMACHAKTION

Für Kneipp-Vereine und Schulen

Wie grün ist euer Wasserfußabdruck?



Jeder von uns hinterlässt einen Wasserfußabdruck. Um ein Bewusstsein für den eigenen Verbrauch zu schaffen und zu sehen, wie man mit kleinen Verhaltens- oder Konsumveränderungen einiges bewirken kann, gibt es online verschiedene Wasserfußabdruck-Rechner. Anschaulich zeigt es zum Beispiel diese Wasserampel

wasserampel.wfd.de

Jeder kann für sich den individuellen Wasserfußabdruck berechnen. Vereinen bietet dies einen Anlass für eine Aktion vor Ort, beispielsweise in Form eines Diskussionsabends. Hier können sich die Teilnehmenden über eigene Ergebnisse und Erkenntnisse austauschen und diskutieren, welche Schlüsse sie für ihren Alltag daraus ziehen. Wie kann man wasserbewusst leben und einkaufen, ohne dabei spürbare Einschränkungen in Kauf zu nehmen? Lasst euch überraschen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind.

Wettbewerb für unsere Landesverbände:

Wassertreten/Güsse 2.0 – Ressourcenschonendes Kneippen

Die Ressource Wasser ist natürlich auch beim Kneippen eines der großen Zukunftsthemen. Hydrotherapeutische Anwendungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Kneippschen Lehre – und deshalb unverzichtbar im Sinne der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Deshalb fragen wir: Wie geht wassersparendes Kneippen in Zukunft?

Um regional einen zukunftsgerichteten Blick auf das Thema Kneippsche Wasseranwendungen zu werfen, werden die Landesverbände gebeten, zum Sebastian-Kneipp-Tag einen Ideenwettbewerb zum ressourcenschonenden Kneippen auszuschreiben. Auf diese Weise wird das Element Wasser mit dem aktuellen Jahresthema Nachhaltigkeit verbunden und bietet den Landesverbänden so die Möglichkeit, in neuer, zeitgemäßer Form auf Kneippsche Inhalte aufmerksam zu machen und dies für ihre Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen.

Tüfteln, Basteln, Weiterdenken

Gesucht werden Ideen, die das in die Tat umsetzen. Wichtig dabei ist natürlich, dass die Wasserqualität (Badewasser) gewährleistet ist und die Wassertemperatur noch den gewünschten Kaltreiz auslöst. Wir freuen uns auf Vorschläge, wie das Wassertreten revolutioniert werden kann und in welcher Form die wassersparenderen Güsse ihren Platz in der Gesellschaft finden können. Welche neuen Ideen gibt es, das Element Wasser zukunftsgerichtet auf öffentlichen Flächen zu integrieren, beispielsweise in Parks?

• **ORDNUNG**

12.7.2023 (Mi): Tag der Einfachheit

Aktionszeitraum: 10. – 16. Juli

Der Tag der Einfachheit wurde zu Ehren des US-Amerikanischen Autoren, Naturwissenschaftlers, Philosophen, Historikers, Steuer-Gegners, Vermessers und Transzendentalisten Henry David Thoreau ins Leben gerufen und fällt auf seinen Geburtstag (12. Juli 1817). Thoreau plädierte für das einfache Leben und wurde bekannt durch das Buch „Walden. Oder das Leben in den Wäldern“. Auch für unsere heutige Zeit bietet der Tag der Einfachheit wunderbare Denkansätze.

Vorschlag für bundesweite MITMACHAKTION

Für Kneipp-Vereine und zert. Einrichtungen, z.B. Kitas und Schulen

Tauschbörse – Ordne dein Leben und mach andere glücklich!

Materielles ist kein Maßstab für Glück! Deshalb ist es gut, ab und zu Dachboden, Keller und Schränke zu durchsuchen, was noch gebraucht wird und was vielleicht jemand anderem noch Freude bereiten könnte. Organisiert eine Tauschbörse, zu der man seine (gut erhaltenen und funktionsfähigen) Fundstücke von zu Hause mitbringen kann. Das können Kleidungsstücke, Spielsachen, Bücher etc. sein – was genau, kann jeder Verein/ jede zert. Einrichtung selbst festlegen. Das Prinzip heißt: Wer etwas bringt, darf auch etwas mitnehmen. Natürlich kann man dies auch ausweiten. Schön ist es natürlich, wenn man bei der Aktion auch soziale Einrichtungen vor Ort mit einbezieht, beispielsweise einen Rotkreuz-Laden oder die „Tafel“. Bei der gemeinsamen Organisation der Veranstaltung kann die Aktion individuell auf die Bedürfnisse vor Ort angepasst werden – und vielleicht kommen dabei auch einige der Dachboden-Schätze einem sozialen Zweck zugute und werden gespendet.

Wer sich nicht von alten Dingen trennen möchte, auch wenn sie nicht mehr funktionsfähig sind, findet vielleicht Gleichgesinnte in einem Repair-Café. Auch das ist eine nachhaltige Idee, die Kneipp-Vereine vor Ort im Aktionszeitraum realisieren können. Hier treffen sich handwerklich Begabte mit Werkzeugkoffer und entsprechendem Geschick mit Menschen, die ihr Liebgewonnenes wieder nutzen möchten. Und mit der Reparatur lässt sich bestimmt nebenbei die Vereinskasse etwas aufbessern.



- **HEILPFLANZEN**

15.8.2023 (Di): Mariä Himmelfahrt/Tag der Heilpflanzen

Aktionszeitraum: 14. – 20. August

Der Tag der Heilpflanzen soll auf die Kraft der Natur aufmerksam machen und uns bewusst machen, für die Gaben der Natur dankbar zu sein. Außerdem gilt er als Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres.

Vorschlag für bundesweite MITMACHAKTION

Für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen

Geht auf Entdeckungsreise in die Natur – was wächst denn da?

Macht euch gemeinsam unter fachkundiger Anleitung auf den Weg in die Natur und entdeckt die „Apotheke“ 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. Im Anschluss an die Wanderung lässt sich noch eine gemeinsame Aktion anschließen, bei der man etwas Gesammeltes gemeinsam verarbeitet, beispielsweise die Ringelblume/Calendula.

Ringelblumenöl

Dafür brauchen wir

- 2 bis 3 handvoll Ringelblumenblüten
- ¼ l hochwertiges Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- Ein ausreichend großes Glas



So wird´s gemacht:

Wir füllen das Öl in ein Glas und geben die Ringelblumenblüten hinzu. Nun bleibt das Glas vier Wochen lang an einem sonnigen Fenster. Danach abseihen und in dunkle Glasflaschen füllen. Das Calendulaöl eignet sich zum Herstellen von Salben sowie zur Behandlung von Brandwunden und Sportverletzungen. Das Öl hält an einem lichtgeschützten Ort etwa ein Jahr.

- **ERNÄHRUNG**

16.10.2023 (Mo): Welternährungstag / Welttag des Brotes

Aktionszeitraum: 16. – 22. Oktober

Seit dem Jahr 2006 ruft der Weltverband der Bäcker und Konditoren UIBC (International Union of Bakers and Confectioners) mit Sitz in Madrid den 16. Oktober zum Welttag des Brotes aus. Denn am 16. Oktober 1945 wurde die Welternährungsorganisation der vereinten Nationen (FAO) gegründet. Deren Motto und Logo: „Fiat panis“ - lateinisch für: „Es werde Brot“. Ziel des Welttages des Brotes ist es, auf die Bedeutung des Brotes für die menschliche Ernährung hinzuweisen. Sebastian Kneipp hatte für die Modeerscheinung seiner Zeit, das weiße Brot, nur hämische Kommentare übrig. Er wusste, dass das volle Korn viel mehr zu bieten hatte – unabhängig davon, ob man sich das Weißmehl seinerzeit leisten konnte. Nach Angaben des Deutschen Brotinstitut e.V. ist Brot sehr hochwertig und u.a. der wichtigste Ballaststofflieferant in unserer Ernährung. Es enthält Brot je nach Sorte 3,5 g bis 8,1 g Ballaststoffe je 100 g. Zum Vergleich: Ein Apfel kommt nur auf 2 g Ballaststoffe je 100 g. Brot enthält zudem kaum Fett, dafür aber eine Vielzahl von Vitaminen, u.a. Thiamin (Vitamin B 1), das für ein intaktes Nervensystem wichtig ist. Dazu kommen weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Vorschlag bundesweite MITMACHAKTION
für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen

„Brot-Zeit“

Trefft euch zum gemeinsamen Brot-Backen und tauscht Erfahrungen und Rezepte aus. Denn es ist nicht ganz einfach, selbst ein vollwertiges und zugleich lecker lockeres Brot zu zaubern. Wer hat ein alt-bewährtes Rezept oder auch ein neues Lieblingsrezept? Tipp: Die Zutaten dafür besorgt ihr am besten direkt vor Ort, beispielsweise in einer Mühle, wo das Korn frisch gemahlen wird. Kindertagesstätten und Schulen können dies vielleicht mit



einem Ausflug verbinden und bei einer Besichtigung selbst sehen, wo unsere Lebensmittel herkommen. Das ist bestimmt eine tolle Erfahrung für die Kinder und schafft mehr Bewusstsein für die Ernährung.

Dem gemeinsamen Backen folgt dann natürlich die gemeinsame Brotzeit. Da gibt es viel Köstliches aus der Region, was man dazu servieren kann. Lasst es euch schmecken und zeigt uns eure Brot-Zeit! (Social Media)