

JAHRESMOTTO 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Kneipp
BUND

Kneipp-Gesundheitsvisite April 2026

Frühlingserwachen – Kraftvoll in die neue Saison starten

Der März war noch sehr winterlich und von kalter Luft geprägt – jetzt kommt aber der Frühling, richtig?

Der April ist die eigentliche Wende: Die Natur explodiert förmlich, und unser Körper reagiert darauf mit einem regelrechten „Reset“. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen – doch genau diese Umstellung kann uns noch einmal fordern. Viele spüren jetzt eine Art „Frühlingsmüdigkeit“, andere kämpfen mit Allergien oder einem schwächelnden Immunsystem. Die Kneippschen Naturheilverfahren zeigen uns, wie wir diesen Übergang bewusst gestalten.

Warum ist der April gesundheitlich so eine besondere Phase?

Der April ist eine klassische Übergangszeit. Unser Organismus muss sich von Winter- auf Frühlingsmodus umstellen. Der Stoffwechsel wird aktiver, wir bewegen uns wieder mehr im Freien, und das Tageslicht beeinflusst unseren Hormonhaushalt positiv. Gleichzeitig ist das Immunsystem oft noch belastet durch zurückliegende Infekte oder Temperaturschwankungen. Genau hier setzt die Kneipp-Lehre an: Sie hilft, diese Umstellung bewusst und sanft zu begleiten.

Wie kann man den Körper am besten unterstützen?

Es geht darum, dem Körper kleine, aber regelmäßige Impulse zu geben – ähnlich wie ein sanftes Training. Wer jetzt beginnt, seinen Kreislauf mit Wasseranwendungen zu stärken, seinen Darm mit frischer Kost zu unterstützen und sich täglich an der frischen Luft bewegt, wird im Mai deutlich fitter sein.

Wie verband Sebastian Kneipp Glauben und Naturheilkunde im Frühling?

Kneipp sah die Natur als Gottes Schöpfung – besonders im Frühling, wenn alles neu erwacht. Er predigte, dass Gesundheit ein Geschenk sei, das man durch bewusste Lebensweise pflegen müsse. Seine Wasseranwendungen und Kräuterlehren waren für ihn Ausdruck göttlicher Weisheit.

Welche Heilpflanzen empfehlen Sie jetzt besonders?

Brennnessel und Spitzwegerich sind ideal gegen Allergien. Studien zeigen, dass sie Entzündungen hemmen. Mein Tipp: Frische Kräuter wie Bärlauch oder Sauerampfer in die Küche integrieren – sie stärken die Abwehrkräfte. Oder mit Kneipps Worten: „Für alle Leiden, die zahlreicher und schmerzhafter auftreten hat der Schöpfer liebevoll und weise vorgesorgt. Auf der ganzen Erde lässt er die verschiedensten Pflanzen und Pflänzchen wachsen, welche die Schmerzen lindern, das Übel bessern und heilen.“

JAHRESMOTTO 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE

Kneipp
BUND



Warum ist Bewegung im April so wichtig?

Bewegung an der frischen Luft verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Immunstärkung. Schon zügiges Spaziergehen aktiviert den Stoffwechsel. Barfußlaufen stimuliert die Fußreflexzonen. Kneipp sagte: „Man kann das Barfußgehen recht gut ein Zugpflaster nennen, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet.“ Auch Wassertreten in Kneipp-Anlage ist ideal – es trainiert die Gefäße und hebt die Stimmung. Es gibt übrigens eine kostenlose App „Kneipp-Anlagen“ in der sehr viele Anlagen bundesweit verzeichnet sind.

Hinweis: Beschriebene 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.