

JAHRESMOTTO 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Kneipp
BUND

Kneipp-Gesundheitsvisite Juli & August 2026

Gesundheit neu denken – warum Prävention jetzt stärker werden muss

Während die Politik in die parlamentarische Sommerpause geht, bleibt eine Frage hochaktuell: Wie kann Prävention näher an die Lebensrealität der Menschen rücken – und Gesundheit im Alltag stärken, bevor Krankheit entsteht?

Der Kneipp-Bund hat dazu im Juli sein Positionspapier zur gesundheitspolitischen Reformagenda 2026 vorgelegt. Darin macht er konkrete Vorschläge, wie Prävention verbindlicher, lebensnäher und strukturell stärker verankert werden kann – in Kitas, Schulen, Kommunen, Vereinen, Betrieben und Senioreneinrichtungen. Darüber spricht Kneipp-Bund-Präsidentin Christina Haubrich im Interview.

Frau Haubrich, warum bringt sich der Kneipp-Bund gerade jetzt mit einem Positionspapier in die gesundheitspolitische Debatte ein?

Weil wir an einem Punkt stehen, an dem deutlich wird: Ein Gesundheitssystem, das vor allem Krankheit behandelt, stößt an Grenzen. Natürlich brauchen wir eine gute medizinische Versorgung. Aber wir müssen viel stärker fragen: Was hält Menschen gesund? Wie können wir chronische Erkrankungen vermeiden oder verzögern? Wie stärken wir Gesundheitskompetenz, Resilienz und Selbstwirksamkeit? Genau hier liegt die besondere Stärke der Kneipp-schen Gesundheitslehre. Kneipp setzt nicht erst bei Krankheit an, sondern im Alltag: bei Bewegung, Ernährung, Wasseranwendungen, Heilpflanzen und einer guten Lebensordnung. Das sind keine abstrakten Konzepte, sondern praktische Wege, Gesundheit Tag für Tag zu stärken.

Was müsste sich aus Sicht des Kneipp-Bundes gesundheitspolitisch verändern?

Prävention muss verbindlicher, dauerhafter und struktureller gedacht werden. Bisher wird Gesundheitsförderung häufig projektbezogen finanziert. Viele gute Angebote entstehen, laufen eine Zeit lang und müssen dann wieder neu beantragt oder beendet werden. Das ist nicht nachhaltig. Wir fordern deshalb, dass lebensweltorientierte Präventionsstrukturen langfristig abgesichert werden. Kitas, Schulen, Vereine, Betriebe, Pflegeeinrichtungen und Kommunen müssen viel stärker als Gesundheitsorte verstanden werden. Dort verbringen Menschen ihren Alltag – und genau dort muss Gesundheitsförderung stattfinden.

JAHRESMOTTO 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Kneipp
BUND

Was bedeutet Prävention nach Kneipp konkret?

Prävention nach Kneipp bedeutet, Menschen zu befähigen, Gesundheit im Alltag aktiv mitzugestalten. Es geht nicht darum, komplizierte Programme aufzusetzen, sondern gesunde Routinen erlebbar zu machen.

Die fünf Kneippschen Elemente bieten dafür eine sehr alltagsnahe Orientierung:

- Wasser stärkt die Körperwahrnehmung und kann natürliche Reize setzen
- Bewegung bringt Kreislauf, Muskulatur und Wohlbefinden in Schwung
- Ernährung unterstützt den Körper mit einfachen, frischen und maßvollen Lebensmitteln
- Heilpflanzen erinnern an die Kraft der Natur und an einen bewussten Umgang mit ihr
- Lebensordnung hilft, Balance, Rhythmus und innere Stabilität zu finden

Das Zusammenspiel dieser fünf Elemente macht Kneipp so besonders.

Warum sind Vereine und Ehrenamt für Prävention so wichtig?

Weil Prävention Vertrauen und engagierte Menschen braucht. Wir ändern unser Verhalten nicht allein durch Broschüren oder App-Hinweise. Wir brauchen Orte, an denen wir Erfahrungen machen können, und Menschen, die sie begleiten. Unsere Kneipp-Vereine leisten hier seit vielen Jahrzehnten einen wichtigen Beitrag. Sie bieten Bewegungsangebote, Kräuterwanderungen, Wasseranwendungen, Ernährungsimpulse, Vorträge, Gemeinschaft und soziale Teilhabe. Gerade angesichts von Bewegungsmangel, Einsamkeit, Stress und psychischen Belastungen sind solche niedrigschwelligen Angebote enorm wertvoll. Deshalb sagen wir ganz klar: Ohne Ehrenamt keine flächendeckende Prävention. Zivilgesellschaftliche Gesundheitsstrukturen brauchen politische Anerkennung, Unterstützung und verlässliche Rahmenbedingungen.

Welche Rolle spielen Kitas, Schulen und andere Lebenswelten?

Eine sehr große. Gesundheitskompetenz beginnt nicht erst im Erwachsenenalter. Schon Kinder lernen spielerisch, wie sie mit ihrem Körper umgehen, wie Bewegung Freude macht, wie gesunde Ernährung schmeckt und wie wichtig eine gesunde Tagesroutine mit Ruhe, Natur und Gemeinschaft ist. Gerade vom Kneipp-Bund zertifizierte Kitas und Schulen zeigen, wie Gesundheitsförderung kindgerecht und lebensnah umgesetzt werden kann. Aber auch Senioreneinrichtungen, Betriebe und Kommunen sind wichtige Orte. Unser Ziel ist, dass Gesundheitsförderung dort selbstverständlich wird, wo Menschen leben, lernen, arbeiten und älter werden.

Sie sprechen auch von Lebensstilmedizin und Integrativer Medizin. Was meint der Kneipp-Bund damit?

Wir verstehen Lebensstilmedizin und Integrative Medizin als wichtige Ergänzung der Regel-

JAHRESMOTTO 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Kneipp
BUND

versorgung. Es geht nicht darum, moderne Medizin zu ersetzen. Im Gegenteil: Es geht darum, medizinische Versorgung stärker mit Prävention, Gesundheitsberatung und gesundheitsförderlichen Lebensweisen zu verbinden. Viele chronische Erkrankungen hängen eng mit Bewegung, Ernährung, Stress, Schlaf und sozialer Teilhabe zusammen. Deshalb brauchen wir Ansätze, die Patientinnen und Patienten nicht nur behandeln, sondern sie auch darin unterstützen, ihre eigenen Gesundheitsressourcen zu stärken.

Was kann Kneipp hier beitragen?

Kneipp verbindet Tradition, praktische Erfahrung und moderne Präventionsgedanken. Die Gesundheitslehre Sebastian Kneipps ist seit mehr als 130 Jahren in Deutschland verankert und wurde zugleich immer weiterentwickelt. Sie ist einfach zugänglich, naturverbunden und lebensnah. Der Kneipp-Bund verfügt mit seinen Vereinen, zertifizierten Einrichtungen, Bildungsangeboten und Fachstrukturen über eine gewachsene Infrastruktur. Wir können Gesundheitsförderung nicht nur fordern, sondern an vielen Orten konkret umsetzen.

Was wünschen Sie sich von der Politik?

Wir wünschen uns, dass Prävention nicht länger als freiwillige Zusatzaufgabe behandelt wird. Gesundheitserhalt muss sich stärker lohnen — für Krankenkassen, Kommunen, Einrichtungen und regionale Versorgungsstrukturen. Dazu braucht es langfristige Präventionsbudgets, kommunale Gesundheitsnetzwerke, stärkere Förderung von Gesundheitsbildung und eine bessere Einbindung gemeinnütziger Akteure. Vereine und Verbände sollten nicht nur punktuell Projekte umsetzen, sondern als eigenständige Präventionsakteure anerkannt werden.

Was können Menschen selbst tun?

Gesundheit beginnt oft mit kleinen Schritten. Jeden Tag etwas Bewegung, ausreichend trinken, einfache und frische Ernährung, bewusste Pausen, Naturerfahrung, ein gutes Maß zwischen Aktivität und Ruhe — all das klingt unspektakulär, ist aber sehr wirkungsvoll. Sebastian Kneipp hat sinngemäß immer wieder betont, dass Gesundheit Pflege braucht. Genau darum geht es: nicht um Perfektion, sondern um Achtsamkeit, Regelmäßigkeit und die Bereitschaft, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Ihr Fazit?

Wir müssen Gesundheit neu denken. Nicht erst dann, wenn Krankheit entstanden ist, sondern dort, wo Menschen leben. Prävention braucht Lebenswelten, Gemeinschaft, Gesundheitskompetenz und verlässliche Strukturen. Der Kneipp-Bund steht genau für diesen Ansatz: Gesundheit fördern statt Krankheit verwalten. Unser Ziel ist es, Menschen zu stärken — praktisch, niedrigschwellig, gemeinschaftlich und im Alltag.

JAHRESMOTTO 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Kneipp
BUND

Hinweis: Die genannten Empfehlungen dienen der allgemeinen Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung oder Therapie. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an medizinisches Fachpersonal.

Das Positionspapier des Kneipp-Bundes finden Sie unter <https://www.kneippbund.de/aktuelles/detail/positionspapier-zur-gesundheitspolitischen-reformagenda-2026/>