

# TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

## Sonntag, 10. Oktober 2021



### Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung

#### Zitat Sebastian Kneipp:

„Im Maße liegt die Ordnung,  
jedes Zuviel und jedes Zuwenig  
setzt an Stelle der Gesundheit  
Krankheit.“



Im Kneipp-Jubiläumsjahr 2021 – Sebastian Kneipp feiert seinen 200. Geburtstag – macht der Kneipp-Bund e.V. mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam.

Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

## **Zum Aktionstag**

- Der 10. Oktober gilt weltweit als internationaler Tag der seelischen Gesundheit (World Mental Health Day). Jedes Jahr wird dann auf die psychische Gesundheit von Erwachsenen, älteren Menschen, Kindern und Jugendlichen aufmerksam gemacht. Vor fast 30 Jahren im Jahr 1992 wurde er vom Weltverband für psychische Gesundheit (WFMH) zusammen mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen.
- Auch die Ordnungstherapie nach KNEIPP befasst sich unter anderem mit der Psychohygiene, die die für ein gesundes Leben relevanten Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele.

## **Bundesweite MITMACHAKTION**

Organisieren Sie mit anderen Menschen ein gemeinsames fröhliches Singen an einem zentralen Platz (Vorbild: Rudelsingen).

Singen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und stärkt die Lunge und somit sogar das Immunsystem. Gemeinsames Singen ist gut für die Seele, fördert die Gemeinschaft und macht einfach Spaß.

Melden Sie die Veranstaltung bei Ihrer Gemeinde/Stadt an. So können wir bundesweit auf das Kneippsche Element Lebensordnung aufmerksam machen. Schicken Sie uns Ihre Termine, damit wir sie auf der Jubiläumswebseite [www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de) einpflegen können.

Von Kneipp-Bund erhalten Sie eine Pressemitteilung zur Verfügung gestellt, die Sie an Ihre regionale Presse weiterleiten können.

## Unsere Lebensordnung-Kneipp-Tipps für daheim

- **Lieblingsort finden**  
Suchen sie sich einen Ort, an dem Sie sich erholen können, Energie tanken können, ein Ort, an dem Sie sich glücklich und wohl fühlen. Das können die unterschiedlichsten Plätze sein, ein Café, eine Parkbank, das Sofa zuhause, oder irgendwo draußen in der Natur.
- **DANKBARKEIT**  
Dankbarkeit ist ein mit positiven Emotionen verbundenes Gefühl. Vor allem ist es gar nicht so schwer dankbar zu sein. Im Grunde geht es nur um eine Verschiebung des Fokus von „das fehlt, das gefällt nicht, das passt nicht“ hin zu großen und kleinen Erfolgen. Eventuell wird das schon als „Normal“ oder „Selbstverständlich“ gesehen.  
→Dankbarkeitstagebuch  
Ich bin dankbar/glücklich, dass ...  
Aus verschiedenen Lebensbereichen im wöchentlichen Wechsel Sachen benennen, für die man dankbar ist (z.B. Freizeit/Hobby, Freunde, Familie, Arbeit, Ich)
- **Guter Schlaf ist wichtig**  
Suchen Sie sich doch vor dem Schlafen gehen eine Tätigkeit, die Sie zur Ruhe bringt. Etwas das hilft, den Kopf frei zu bekommen und all das, was einen bewegt und aufwühlt, einfach mal ausschalten.  
Zum Beispiel: Musik hören, ein gutes Buch lesen, Meditieren, frische Luft schnappen

## Foto-Wettbewerb mit Gewinnspiel

**Schicken Sie uns ein Foto Ihres gemeinsamen Sing-Events oder Ihres persönlichen Lieblingsortes.**

Aus allen Einsendungen verlosen wir tolle Gewinne.

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen

Tel.: 08247 / 3002 - 102  
[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) / [www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de)