

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



**Kneipp**  
BUND

Kneipp-Gesundheitsvisite Januar 2026

## Ohne Ehrenamt ist alles nichts

Ohne das Engagement freiwilliger Helferinnen und Helfer wäre vieles in unserer Gesellschaft nicht möglich. Ehrenamtliche leisten Tag für Tag einen unverzichtbaren Beitrag für Gemeinschaft, Gesundheit und Zusammenhalt – oft still im Hintergrund, aber mit großer Wirkung. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Veränderungen zeigt sich, wie wertvoll persönlicher Einsatz und gelebte Solidarität sind. Ehrenamt stärkt nicht nur Strukturen, sondern auch Menschen: Es verbindet Generationen, schafft Sinn und wirkt sich nachweislich positiv auf das Wohlbefinden aus. Auch im Bereich der Gesundheitsförderung spielt freiwilliges Engagement eine zentrale Rolle. Wie wichtig Ehrenamt ist – für die Gesellschaft ebenso wie für jede und jeden Einzelnen – darüber spricht im folgenden Interview die/der Vorsitzende eines Kneipp-Vereins.

*„Es tut mir wirklich wohl, wenn ich einen Menschen finde, der mich unterstützt in meiner Last und Mitarbeit an der Verbesserung der menschlichen Verhältnisse.“  
Sebastian Kneipp*

### **Warum ist Ehrenamt aus Ihrer Sicht heute wichtiger denn je?**

Ehrenamt ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft. Viele soziale, kulturelle und gesundheitliche Angebote wären ohne freiwilliges Engagement nicht möglich. Ehrenamtliche übernehmen Verantwortung, bringen Menschen zusammen und sorgen dafür, dass Gemeinschaft lebendig bleibt – gerade in Zeiten, in denen soziale Kontakte und Zusammenhalt nicht selbstverständlich sind.

### **Welche Rolle spielt Ehrenamt für das persönliche Miteinander in unserer Gesellschaft?**

Ehrenamt schafft Begegnung und verbindet Menschen über Generationen und Lebenssituationen hinweg. Wer sich engagiert, erlebt Wertschätzung, Sinn und Gemeinschaft. Studien zeigen, dass freiwilliges Engagement das Gefühl sozialer Zugehörigkeit stärkt – ein zentraler Faktor für seelische Gesundheit und Resilienz.

### **Welche Bedeutung hat Ehrenamt für Kneipp-Vereine und ähnliche Gesundheitsorganisationen?**

In Kneipp-Vereinen ist Ehrenamt das Herzstück: Ohne freiwillige Helferinnen und Helfer könnten viele Gesundheitsangebote vor Ort gar nicht stattfinden – von Kursen über Kräuterwanderungen bis hin zu Wassergymnastik oder Vorträgen. Ehrenamtliche bringen nicht nur Zeit und Ideen ein, sondern machen das Kneipp-Konzept lebendig und erlebbar. Sie stärken damit die

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



**Kneipp**  
BUND

Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitglieder und leisten einen wichtigen Beitrag zur Prävention in der Region.

## **Ehrenamt gilt auch als gesundheitsfördernd. Was sagt die Wissenschaft dazu – und was bedeutet das für Ihre Arbeit im Kneipp-Verein?**

Aktuelle Studien zeigen, dass Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, häufiger von besserem Wohlbefinden, weniger Stress und höherer Lebenszufriedenheit berichten. Besonders im mittleren und höheren Alter kann Engagement helfen, geistig fit zu bleiben und depressive Symptome zu reduzieren. Für unseren Verein bedeutet das: Ehrenamt ist nicht nur ein Gewinn für die Gemeinschaft, sondern auch für die eigene Gesundheit unserer Helferinnen und Helfer.

## **Können Mitglieder eines Kneipp-Vereins die Ehrenamtszuschale nutzen und wie hoch ist sie ab 2026?**

Wenn es die Satzung zulässt, können Mitglieder eines Kneipp-Vereins die Ehrenamtszuschale in Anspruch nehmen, wenn sie für den Verein tätig sind (z. B. als Vorstandsmitglied, Kassierer, Schriftführer, Gerätewart oder Helfer bei Kurs- und Vereinsorganisation). Ab dem 1. Januar 2026 beträgt die steuerfreie Ehrenamtszuschale 960 Euro pro Kalenderjahr (§ 3 Nr. 26a Einkommensteuergesetz, geändert durch das Steueränderungsgesetz 2025). Für diese Erhöhung hat sich der Kneipp-Bund übrigens aktiv eingesetzt.

## **Welche Erfahrungen machen Ehrenamtliche konkret in Ihrem Verein?**

Unsere Ehrenamtlichen berichten, dass sie durch ihr Engagement neue Freundschaften schließen, ihre Fähigkeiten einbringen und weiterentwickeln und das Gefühl haben, wirklich gebraucht zu werden. Viele erleben auch den direkten gesundheitlichen Nutzen: Bewegung bei Aktivitäten, mentale Stimulation durch die Planung von Kursen oder Veranstaltungen, und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, stärken Körper und Seele gleichermaßen.

## **Welche Chancen sehen Sie für die Zukunft des Ehrenamts in Ihrem Verein?**

Ohne Ehrenamt gäbe es keine Zukunft für viele unserer Angebote. Wir setzen daher auf Nachwuchs, flexible Einstiegsmöglichkeiten und Wertschätzung. Ehrenamtliche sollen sich entfalten können, Fortbildungen erhalten und in Entscheidungen einbezogen werden. So bleibt Engagement attraktiv, die Vereinsgemeinschaft lebendig und die gesundheitlichen Angebote für die Region gesichert.

## **Infobox**

- 👤 Rund 36,7 % der Menschen ab 14 Jahren sind ehrenamtlich aktiv – das sind etwa 27 Millionen Personen. Seit 2019 ist die Quote leicht gesunken, bleibt aber auf hohem Niveau.

JAHRESMOTTO 2026

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE

**Kneipp**  
BUND



- ① 92 % der Ehrenamtlichen engagieren sich, weil sie etwas für das gesellschaftliche Miteinander tun wollen.
- ② Ehrenamtliche berichten in Studien häufiger von besserem Wohlbefinden, mehr Lebenszufriedenheit und stärkerer psychischer Gesundheit. In europäischen Analysen zeigen Engagierte einen gesundheitlichen Vorteil von bis zu >13 % gegenüber Nicht-Engagierten.
- ③ Engagierte fühlen sich sozial stärker eingebunden und berichten seltener über soziale Ausgrenzung – besonders im höheren Lebensalter.

Hinweis: Die Zahlen stammen aus repräsentativen Erhebungen wie dem Freiwilligen-Survey und Analyseberichten zu ehrenamtlichem Engagement in Deutschland. 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.