

- 6 Gesund mit Wärme und Kälte
- 8 Wobei helfen Wärme und Kälte?
- 11 **Wärme und Kälte als Heilmittel**
- 12 Wissenswertes über die Hydrotherapie
- 14 Reportagen und Berichte über das Eisbaden
- 17 **Wie wirken Wärme und Kälte?**
- 17 Wirkungen von Wärme und Kälte
- 18 Wie regelt unser Körper die Temperatur?
- 22 Körperliche Aktivität bei Hitze
- 23 Trinken und Essen bei Hitze und Kälte
- 25 Raumtemperatur und Gesundheit
- 27 **Anwendung von Warm- und Kaltreizen**
- 28 **Wirkungsweise der Hydrotherapie**
- 28 Die Wirkung hydrotherapeutischer Reize
- 29 Die Temperatur ist entscheidend
- 31 Unterschiedliche Reizstärken der Hydrotherapie
- 31 Wovon hängt die gewählte Reizstärke ab?
- 32 Regeln für hydrotherapeutische Kaltreize
- 33 Weitere Reize in der Hydrotherapie
- 34 **Häufige Anwendungen der Hydrotherapie**
- 34 Trockenbürstungen
- 35 Kalte Waschungen
- 35 Wassertreten
- 36 Kalte Güsse nach Kneipp
- 37 Verschiedene Wickel
- 41 Auflagen und Kompressen
- 42 Teil- und Vollbäder
- 47 Wärme in Kombination mit anderen Maßnahmen
- 54 **Apparative Formen der Wärmetherapie**
- 54 Rotlicht und Infrarot
- 56 Wassergefiltertes Infrarot-A-Licht (wIRA)
- 56 Ganzkörperüberwärmung
- 57 Elektrotherapie
- 64 **Sauna**
- 65 Besonderheiten des Saunaklimas
- 65 Wärmeübertragung in der Sauna
- 67 Viele Vorurteile: Sauna und Luftfeuchtigkeit

67	Heiß geliebt: der Aufguss	106	Kälte- oder Eissprays
69	Empfehlungen zum Ablauf der Sauna	106	Kryochirurgie
74	Kombinationen der Sauna mit anderen Maßnahmen	107	Hypothermie in Chirurgie und Intensivmedizin
75	Sauna und Abhärtung	108	Eisbaden
78	Sauna bei Erkrankungen	109	Wirkungen des Eisbadens
89	Wirkungen der Sauna auf die Haut	110	Gesundheitliche Folgen des Eisbadens
90	Sauna, Psyche und Wohlbefinden	113	Kältekammer
91	Sauna und Sport	113	Praktische Durchführung
92	Dürfen Schwangere in die Sauna?	115	Wie wirkt die Ganzkörperkältetherapie?
93	Gibt es für die Sauna eine Altersgrenze »nach oben«?	116	Anwendungsgebiete der Kältekammer
93	Was spricht für, was gegen die Sauna?	117	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen
99	Andere Überwärmungsmaßnahmen	118	»Kryosauna«
101	Kryotherapie	122	Quellenangaben
102	Faktoren, die die Wirkung beeinflussen	126	Sachverzeichnis
103	Reaktionen des Körpers auf den Kaltreiz		
103	Wirkung auf Körperfunktionen		
104	Eisanwendungen zu Hause		
105	Örtliche Kaltluftbehandlung		
105	»Eishose«		