

Vorwort			
von Beatrix Schulte Wien	6	4. Wickel und Umschläge	66
		Vincenz Prießnitz	67
		Der Prießnitz-Wickel	68
Einführung von Claus Teslau	8	Der Kneippsche-Wickel	72
1. Peloide	10	5. Wasser-Therapie	
Moor	11	im Aqua Cizer	76
<i>Moorpaste</i>	17		
<i>Karlsbader Moorpackungen</i>	18	6. Kryotherapie · Kältetherapie	81
<i>Moor als Trinkkur</i>	23		
Schlick aus dem Wattenmeer	23	7. Magnetfeldtherapie	85
Lehm	24		
Heilerde	25	8. Kräuter –	
Mineralsole-Peloid	31	Gesundheit aus der Natur	90
		Heil-Kräuter im Überblick	91
2. Heilmittel aus der Küche	43	Krankheits- und Symptom-Verzeichnis	104
Kartoffelbrei-Therapie	43	Rezepte aus der Kräuterküche	116
Quark-Wickel	45	Die Herstellung von Salben und Cremes	117
Sauerkraut-Wickel	48	Tipps für Kräuter im Garten,	
Hustenrezept: Thymian-Zwiebel-Tee	51	rund um den Stall und auf der Weide	120
		Kräuterkuren	121
3. Wasser-Therapie	52	Bezugsquellen	127
Wasser als Therapie nach den Regeln			
des Pfarrers Sebastian Kneipp	57		
Einleitung zur Wasser-Therapie	57		
Allgemeines zur Wasser-Therapie	59		
Güsse richtig anwenden	61		
Kneippsche Güsse am Pferd	61		