

6 Zu diesem Buch

9 Rund ums Kneippen

- 10 Kneipp zur Gesundheitspflege und zum Wohlfühlen
- 11 Die Kneipp-Gesundheitspflege-Tabelle
- 20 Die Kneipp-Wellness-Tabelle
- 22 Die klassische Kneipp-Therapie
- 23 Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie
- 25 Die Hydrotherapie
- 32 Moderne Kneippsche Ansätze
- 32 Sauna
- 34 Schwimmen als Therapie
- 35 Richtiges Duschen/Wechselduschen
- 36 Hot Whirlpool (Heißwasser-Sprudelbad, jacuzzi)

39 Die Anwendungen

- 40 Waschungen
- 42 Oberkörperwaschung
- 44 Unterkörperwaschung
- 46 Ganzwaschung
- 48 Serienwaschung
- 49 Leibwaschung
- 50 Glüsse
- 53 Armguss mit Brustguss kalt
- 54 Knieguss kalt
- 56 Knieguss kalt – therapeutische Variante
- 57 Wechselknieguss
- 59 Wechselknieguss – therapeutische Variante
- 60 Schenkelguss kalt
- 62 Schenkelguss kalt – therapeutische Variante
- 63 Wechselschenkelguss
- 65 Wechselschenkelguss – therapeutische Variante

- 66 Lumbalguss temperaturansteigend
- 68 Nackenguss heiß
- 70 Armguss kalt
- 72 Wechselarmguss
- 73 Gesichtsguss kalt
- 74 Vollguss kalt
- 78 Wickel
- 84 Wadenwickel kalt
- 86 Lendenwickel kalt
- 88 Nasse Strümpfe
- 89 Brustwickel heiß
- 90 Brustwickel kalt
- 92 Halswickel kalt

94	Packungen
96	Heublumensack im Nacken
98	Heublumensack am Rücken
100	Dampfkomresse
102	Herzkomresse kalt
104	Leibauflage heiß
106	Leibauflage kalt
107	Quarkauflage
108	Heiße Rolle
110	Dämpfe
112	Kopfdampf
114	Bäder
118	Armbad kalt
120	Armbad warm
121	Armbad temperaturansteigend
122	Wechselarmbad
124	Fußbad kalt
125	Fußbad warm
126	Fußbad temperaturansteigend
128	Wechselfußbad
130	Sitzbad warm
132	Sitzbad temperaturansteigend
133	Wechselsitzbad
134	Dreiviertelbad warm
135	Halbbad kalt
136	Vollbad warm
138	Abgießung nach warmen Anwendungen
140	Abhärtung
141	Luftbad
142	Trockenbürsten der Haut
144	Lichtbad/Sonnenbad
146	Wassertreten
148	Taulaufen
149	Schneegehen
151	Service
152	Ihre Kneipp-Hausapotheke
153	Strickanleitung für Kneipp-Strümpfe
154	Machen Sie die Kneipp-Therapie zu Ihrem Beruf!
155	Bücher zum Weiterlesen
155	Bezugsquellen für Kneipp-Artikel
155	Internet-Info
156	Adressen, die weiterhelfen
157	Register