

Das Kneipp'sche Naturheilver- fahren

Einführung	12
■ Wasseranwendungen	14
– Härten Sie sich ab	15
■ Heilkräuter	16
■ Bewegung	18
■ Ernährung	20
■ Ordnungstherapie	22
■ Gesunde Lebensweise	24
– Übergewicht ist ein Risikofaktor	26
– Der Organismus braucht auch Licht, Luft und Sonne	27
■ Gesundheitsempfehlungen für Kinder	29
– Vor der Geburt	29
– Neugeborene/Säuglinge	30
– Kleinkinder	32
– Schulalter und Pubertät	34
■ Gesundheitsempfehlungen für Frauen	36
– Schwangerschaft	37
– Wechseljahre und Folgezeit	38
■ Gesunde Lebensweise in der zweiten Lebenshälfte	39

Die Kneipp-Methode bei gesundheitlichen Störungen

Störungen im Bereich Herz/Kreislauf	46
■ Arteriosklerose und Bluthochdruck	46
– Verschiedene Ursachen für überhöhten Blutdruck	47
– Vorbeugende Maßnahmen	50
■ Koronare Herzkrankheit	54
■ Herzinsuffizienz	55
■ Hypotonie	56
■ Venenleiden	56
■ Kneipp'sche Maßnahmen	60
Störungen im Bereich Atemwege	62
■ Erkältungskrankheiten	62
– Vorbeugung und Abhärtung	62
– Behandlung	65
■ Fieberhafte Erkältung	67
■ Chronische Bronchitis	68
■ Asthma bronchiale	69
■ Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	70
■ Kneippsche Maßnahmen	71
Störungen im Bereich Magen/Darm	73
■ Appetitmangel, Verdauungsschwäche	74
■ Reizdarm	77
■ Chronische Verstopfung (Obstipation)	78
■ Durchfall	81
■ Galle-Leber-Beschwerden	81
■ Hämorrhoiden	82
■ Kneippsche Maßnahmen	83

Störungen im Bereich Niere/Blase	86
■ Blasenentzündung (Zystitis)	86
– Wärme tut gut	87
■ Reizblase	87
■ Nieren- und Blasensteine	88
■ Prostatabeschwerden	89
■ Kneippsche Maßnahmen	90
Störung des Stoffwechsels	91
■ Erhöhte Blutfettwerte (Hyperlipoproteinämie, Hypercholesterinämie)	91
■ Fettleibigkeit (Adipositas)	95
– Ernährungsempfehlungen bei Adipositas	98
– Lassen Sie sich nicht entmutigen	102
■ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	102
■ Erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie), Gicht	105
■ Kneippsche Maßnahmen	107
Störungen des Bewegungssystems	109
■ Chronischer Gelenkrheumatismus	110
■ Bechterew'sche Krankheit	112
■ Schmerzen im Rückenbereich (»Bandscheibenleiden«)	113
■ Arthrose	115
■ Weichteilrheumatismus	116
■ Kneippsche Maßnahmen	118
Störungen im Bereich Nerven/Psych	120
■ Erschöpfung durch Stress	120
– Was kann man dagegen tun?	121
– Härten Sie sich ab	122
■ Schlafstörungen	123
■ Depressive Verstimmungszustände	127
■ Kopfschmerz/Migräne	129
■ Kneippsche Maßnahmen	132
Störungen im Bereich Haut	134
■ Neurodermitis/Allergie	135
■ Akne	136
■ Fußpilz	138
– Vorbeugung und Behandlung	138
■ Kneippsche Maßnahmen	139

Praktische Hinweise zur Kneipp-Methode

Die Hydrotherapie	142
■ Kaltanwendungen fördern die Durchblutung	142
■ Kaltanwendungen gegen Stress	143
■ Kaltanwendungen stärken das Immunsystem	144
■ Die verschiedenen Anwendungsarten	145
– Güsse	145
– Bäder	153
– Waschungen	155
– Wickel und Packungen (Auflagen)	156
– Dämpfe	159
– Wassertreten, Tautreten, Schneegehen	159
– Saunabaden	160
Heilkräuter	162
■ Zubereitungen	164
– Kräutertee	164
– Pflanzensäfte	166
– Ätherische Öle	167
■ Empfohlene Heilpflanzen	167
– Anisfrüchte (<i>Pimpinella anisum</i>)	167
– Arnikablüte (<i>Arnica montana</i> oder <i>chamissonis</i>)	168
– Artischockenblätter (<i>Cynara scolymus</i>)	168
– Baldrianwurzel (<i>Valeriana officinalis</i>)	168
– Birkenblätter (<i>Betula pendula</i> oder <i>pubescens</i>)	169
– Brennnesselkraut (<i>Urtiva dioica</i> oder <i>urens</i>)	169
– Brombeerblätter (<i>Rubus fruticosus</i>)	170
– Brunnenkresse (<i>Nasturtium officinale</i>)	170
– Eichenrinde (<i>Quercus robur</i>)	170
– Enzianwurzel (<i>Gentiana lutea</i>)	171
– Eukalyptusblätter (<i>Eucalyptus globulus</i>)	171
– Fenchelfrüchte (<i>Foeniculum vulgare</i>)	172

– Flohsamen (<i>Plantago psyllium</i>)/indischer Flohsamen (<i>Plantago ovata</i>)	172
– Heublumen (<i>Graminis flos</i>)	172
– Holunder (<i>Sambucus</i>)	173
– Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>)	173
– Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	173
– Kamillenblüten (<i>Matricaria recutita</i>)	174
– Kampfer (<i>Cinnamomum camphora</i>)	174
– Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	175
– Koniferen (Fichtennadeln, Lärchennadeln, Latschen-/Kiefernadeln)	175
– Kümmel (<i>Carum carvi</i>)	175
– Kürbissamen (<i>Curcurbita pepo</i>)	176
– Lavendelblüten (<i>Lavandula angustifolia</i>)	176
– Leinsamen (<i>Linum usitatissimum</i>)	176
– Lindenblüten (<i>Tilia cordata</i>)	176
– Löwenzahnkraut/-wurzel (<i>Taraxacum officinale</i>)	176
– Melisse (<i>Melissa officinalis</i>)	177
– Mistelkraut (<i>Viscum album</i>)	177
– Nachtkerze (<i>Oenothera biennis</i>)	177
– Paprika (<i>Capsicum</i> -Arten, z. B. Cayennepfeffer)	178
– Petersilienkraut/-wurzel (<i>Petroselinum crispum</i>)	178
– Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>)	178
– Rettich (<i>Raphanus sativus niger</i>)	179
– Ringelblumenblüten (<i>Calendula officinalis</i>)	179
– Rosmarinblätter (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	179
– Salbeiblätter (<i>Salvia officinalis</i>)	180
– Schafgarbenkraut (<i>Achillea millefolium</i>)	180
– Schlüsselblume (<i>Primula veris</i> oder <i>elatior</i>)	180
– Sennesblätter/-früchte (<i>Cassia senna</i>)	181
– Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	181
– Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	182
– Wacholderbeeren (<i>Juniperus communis</i>)	182
– Weißdorn (<i>Craetagus laevigata</i> und andere Arten)	182
– Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	183
– Zinnkraut (<i>Equisetum arvense</i>)	183
– Zwiebel (<i>Allium cepa</i>)	183
Die Bewegungstherapie	184
■ Gehtraining	184
– Jogging	185
■ Gymnastik	186
■ Radfahren	187
■ Schwimmen	187

■ Dehnübungen	188
■ Tanzen	188
Die Ernährung	189
■ Kohlenhydrate	190
■ Fette	190
■ Eiweiß	191
■ Kochsalz, Gewürze	191
■ Mineralien, Vitamine	193
■ Probiotika	194
■ Flüssigkeitszufuhr	194
■ Weitere Empfehlungen	194
– Wertstufen der Lebensmittel	195
– Frühstück	195
– Zwischenmahlzeit am Vormittag	196
– Mittagessen	196
– Zwischenmahlzeit am Nachmittag	197
– Abendessen	197
– Sinnvolle Zusammenstellung der täglichen Kost	198
– Vollwertige Kost bei Erkrankungen	198
– Fastenkuren, alternative Diäten	199
Die Ordnungstherapie	200
■ Aktive Entspannungsbehandlung	201
■ Lösungs- und Atemtherapie	202
■ Autogenes Training	202
■ Yoga	203
Die Kneippkur	205
■ Wie komme ich zu einer Kneippkur?	206
Das Leben von Sebastian Kneipp	207