

Inhalt

Einleitung: Sebastian Kneipp und die Heilkraft des Wassers	1
Kneippen – Die Hydrotherapie	3
Reiz und Reaktion (Regulation)	3
Die Wassertemperatur	4
Der kalte Wasserreiz	6
Einfache Regeln	8
Verfahren der Kneipptherapie	9
Waschungen	10
Wickel und Auflagen	11
Güsse	12
Bäder	13
Dämpfe: Sauna und Inhalationen	14
Bürstungen	16
Wassertreten, Tautreten	17
Einsatzgebiete von Kneippschen Anwendungen	19
Wasseranwendungen zur Stärkung der Abwehr und des Wohlbefindens	20
Tautreten und Wassertreten in kaltem Wasser	20
Kalter Knieguss	22
Kalte Waschung	24
Warmes Fußbad	26
Kaltes Armbad	27

Kalter Gesichtsguss	28
Anwendung von Wasserdampf und Sauna	29
Wasseranwendungen zur begleitenden Behandlung	31
Grippe und Infekte	31
Nasennebenhöhlenentzündung	34
Herz, Kreislauf, Blutdruck	37
Kopfschmerzen	40
Rheuma	41
Trockene Augen	44
Wechseljahresbeschwerden	46
Magen-Darmbeschwerden	47
Einfache Wasser-Tipps für zuhause	51
Morgens: Wechselduschen – aber richtig!	51
Mittags: Feucht-warme Leberauflage	52
Statt Kaffee: Kühles Unterarmbad	52
Abends: Zum Ausklang ein warmes Fußbad	53
Wasseranwendungen für zwischendruck	53
Literatur	55
Adressen	56
Der Autor/ Die Autorin	57