

- 9 **Das Kneipp'sche  
Naturheilverfahren**
- 10 **Einführung**
- 12 Wasseranwendungen
- 13 Heilkräuter
- 15 Bewegungstherapie
- 16 Ernährungstherapie
- 18 Ordnungstherapie
- 19 Gesunde Lebensweise
- 23 Gesundheitsempfehlungen für Kinder
- 27 Gesundheitsempfehlungen für Frauen
- 31 Gesunde Lebensweise in der zweiten  
Lebeshälfte
- 35 **Kneipp-Therapie bei  
Gesundheitsstörungen**
- 36 **Störungen im Bereich Herz  
und Kreislauf**
- 36 Arteriosklerose und Bluthochdruck
- 42 Koronare Herzkrankheit
- 43 Herzinsuffizienz
- 43 Niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- 45 Venenleiden
- 49 **Störungen im Bereich  
Atemwege**
- 49 Erkältungskrankheiten
- 55 Chronische Bronchitis
- 55 Asthma bronchiale
- 56 Nasennebenhöhlenentzündung  
(Sinusitis)
- 58 **Störungen im Magen-Darm-  
Bereich**
- 59 Reizmagen, Appetitmangel, Verdauungs-  
schwäche
- 60 Refluxkrankheit
- 61 Reizdarm
- 62 Nahrungsmittelintoleranzen
- 65 Entzündliche Darmerkrankungen  
(Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- 66 Chronische Verstopfung (Obstipation)
- 71 Durchfall
- 71 Galle-Leber-Beschwerden
- 72 Hämorrhoiden
- 74 **Störungen im Bereich Niere  
und Blase**
- 74 Blasenentzündung (Zystitis)
- 75 Reizblase
- 75 Nieren- oder Blasensteine
- 76 Prostatabeschwerden
- 78 **Störungen des Stoffwechsels**
- 78 Erhöhte Blutfettwerte (Hyperlipoprotein-  
ämie, Hypercholesterinämie)
- 81 Starkes Übergewicht (Adipositas)
- 86 Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- 90 Erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurik-  
ämie), Gicht
- 92 **Störungen des  
Bewegungssystems**
- 93 Schmerzen im Rückenbereich  
(»Bandscheibenleiden«)
- 94 Arthrose
- 96 Weichteilrheumatismus
- 97 Chronischer Gelenkrheumatismus
- 100 Bechterew'sche Erkrankung
- 102 **Störungen im Bereich Nerven  
und Psyche**
- 102 Erschöpfung durch Stress
- 104 Schlafstörungen
- 107 Depressionen
- 109 Kopfschmerzen und Migräne

## 113 **Störungen im Bereich Haut**

114 Neurodermitis und Allergien

115 Akne

116 Fußpilz

## 119 **Praktische Hinweise zur Kneipp-Methode**

## 120 **Hydrotherapie**

120 Kaltanwendungen fördern  
die Durchblutung

121 Kaltanwendungen gegen Stress

121 Kaltanwendungen stärken das  
Immunsystem

122 Die verschiedenen Anwendungsarten

## 138 **Heilkräuter**

140 Zubereitungen

142 Empfohlene Heilpflanzen

## 158 **Bewegungstherapie**

158 Gehtraining

159 Jogging

159 Gymnastik

160 Radfahren

160 Schwimmen

160 Dehnübungen

160 Tanzen

## 162 **Ernährungstherapie**

162 Kohlenhydrate

163 Fette

164 Eiweiß

164 Kochsalz, Gewürze

164 Mineralien, Vitamine

164 Probiotika

166 Flüssigkeitszufuhr

166 Weitere Empfehlungen

## 174 **Ordnungstherapie**

175 Lösungs- und Atemtherapie

176 Autogenes Training

176 Yoga

177 MBSR – Achtsamkeitsbasierte  
Stressreduktion

## 178 **Kneipp-Kur**

179 Wie komme ich zu einer Kneipp-Kur?

## 181 **Das Leben von Sebastian Kneipp**

## 182 **Stichwortverzeichnis**