

- 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 Lebenshälfte
  
- 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, Verdauungsschwäche
  
- 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 Blasensteinen
- 76 Prostatabeschwerden
  
- 78 **Störungen des Stoffwechsels**
- 78 Erhöhte Blutfettwerte (Hyperlipoproteinämie, Hypercholesterinämie)
- 81 Starkes Übergewicht (Adipositas)
- 86 Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- 90 Erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie), 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	<b>Störungen im Bereich Haut</b>	162	<b>Ernährungstherapie</b>
114	Neurodermitis und Allergien	162	Kohlenhydrate
115	Akne	163	Fette
116	Fußpilz	164	Eiweiß
119	<b>Praktische Hinweise zur Kneipp-Methode</b>	164	Kochsalz, Gewürze
120	<b>Hydrotherapie</b>	164	Mineralien, Vitamine
120	Kaltanwendungen fördern die Durchblutung	164	Probiotika
121	Kaltanwendungen gegen Stress	166	Flüssigkeitszufuhr
121	Kaltanwendungen stärken das Immunsystem	166	Weitere Empfehlungen
122	Die verschiedenen Anwendungarten	174	<b>Ordnungstherapie</b>
138	<b>Heilkräuter</b>	175	Lösungs- und Atemtherapie
140	Zubereitungen	176	Autogenes Training
142	Empfohlene Heilpflanzen	176	Yoga
158	<b>Bewegungstherapie</b>	177	MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
158	Gehtraining	178	<b>Kneipp-Kur</b>
159	Jogging	179	Wie komme ich zu einer Kneipp-Kur?
159	Gymnastik	181	<b>Das Leben von Sebastian Kneipp</b>
160	Radfahren	182	<b>Stichwortverzeichnis</b>
160	Schwimmen		
160	Dehnübungen		
160	Tanzen		