

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	VIII
1 Definition und Abgrenzung der naturgemäßen Heilmethoden	1
2 Alterseinflüsse	9
3 Überwärmung als Heilmittel	16
4 Örtliche Wärmeanwendungen	22
5 Kältewirkung und ihre therapeutische Nutzung	27
5.1 Antiphlogistische Kältewirkung	27
5.2 Gefäßtraining mit Kälte	28
5.3 Abhärtung	30
5.4 Kälteanwendungen mit dem Ziel der Überwärmung	33
6 Massagen	35
6.1 Klassische Muskelmassage	35
6.2 Unterwasserstrahlmassagen	37
6.3 Trockenbürstenmassagen	37
6.4 Lymphdrainage	38
6.5 Reflexzonenmassage	38
6.5.1 Bindegewebsmassage	38
6.5.2 Muskelzonenmassage	41
6.5.3 Periostmassage	41
7 Medizinische Bäder	42
7.1 Kohlensäurebäder	42
7.1.1 Therapeutische Nutzung	44
7.2 Solebäder	47
8 Heliotherapie	49
9 Bewegungstherapie	54
10 Fastenkuren	60
11 Höhenklimatherapie	66
12 Thalassotheapie	73
12.1 Schonfaktoren	75
12.2 Stimulierende Faktoren	75
12.3 Zusätzliche Behandlungsmaßnahmen	79
12.4 Indikationen	80
Schlußbetrachtung	83