

Dr. med. Mathäus Fehrenbactf

KN
A-Z

Das Gesundheitsbuch für alle



Ehrenwirth Kneipp-Beratungsbuch

Inhalt

Einleitung	7	Fußbad, warm.	184
Kneipp von A - Z	9	Wechselfußbad.	184
Praktischer Teil.	159	Halb-, 3/4-, Vollbad	186
Heilanzeigen.	161	Sitzbad.	187
Die Kneippkur im Heilbad	161	Gesichtsbad oder Augenbad	189
Kneippanwendungen zu Hause	163	Badezusätze.	190
Einrichtung eines Kneippbades zu		Wickel	190
Hause und Hilfsmittel für die		Der kalte Wickel	191
Kneippkur.	164	Der kühlende Wickel	191
Anwendungen.	166	Der schweißtreibende Wickel	191
Waschungen.	166	Der temperierte Wickel	191
Ganzwaschune.	166	Der warme bis heiße Wickel	192
Serienwaschung	167	Wickelzusätze	192
Güsse	168	Allgemeine Wickeltechnik	193
Güsse im Einzelnen	169	Hinweise für den Gebrauch	194
Armguß	169	der Wickel zu Hause	194
Gesichtsguß	170	Die Wickel im Einzelnen	194
Knieguß	171	Halswickel.	194
Schenkelguß	172	Wadenwickel.	195
Unterguß	173	Fußwadenwickel.	195
Rückenguß	173	Kneipp-Strümpfe.	195
Vollguß	174	Fuß-und Handwickel	196
Arm-Brustguß	176	Kniewickel.	196
Oberguß	177	Leibauflage.	197
Armguß verlängert	177	Auflage Herz - Herzkompresse	197
Blitzguß	177	Auflage Hals - Brust	197
Schenkelblitz	178	Lendenwickel.	198
Rückenblitz	179	Brustwickel.	199
Vollblitz	179	Beinwickel.	199
Abguß oder Abgießung	181	Armwickel.	200
Bäder.	181	Kurzwickel.	201
Die Bäder im Einzelnen	182	Schal.	201
Wechselarmbad	183	Oberaufschläger - Unterauf-	202
Fußbad, kalt	183	schläger.	202
Wassertreten	184	Ganzwickel.	204
		Heusack.	204
		Lehmpflaster.	205
		Dämpfe.	206
		Kopfdampf.	206

Kneippanwendungen bei		Bauchschnellen	216
Kindern	207	Atemübungen - Autogenes	
Ernährung - Diät	208	Training - Yoga	216
Die Heilkräuter.	209	Leib-Selbstmassage.	216
Sammeltips.	210		
Zubereitung von Kräutertee	210	Kompressions-Verband am Unter-	
Homöopathie.	210	schenkel.	217
		Blutegelbehandlung	217
Gymnastik	212	Ichthyol-Dauerverband	219
		Brei-Umschlag mit Foenum grae-	
Übungen im Einzelnen	212	cum (Bockshorn-Kleesamen)	219
Gymnastik bei Fußbeschwerden	212	Umschlag mit Kohlblättern	219
Gymnastik bei Krampfadern		Kräuter-Rollkur.	220
und Venenstauungen	213	Kräuter-Tinktur zur Behandlung	
Gymnastik bei Kniegelenk-		von Haut- und Schleimhaut-	
arthrose.	213	entzündungen	220
Gymnastik bei Arthrose der		Kräuter-Einlauf.	220
Hüftgelenke.	213	Inhalationslösungen.	221
Gymnastik bei Kreuzschmerz	214	Hausapotheke.	221
Gymnastik bei Nacken-Schulter-			
schmerz und Nackensteife	214	Quellenangaben und weiter-	
Gymnastik bei Blasenschwäche	215	führende Literatur.	222
Gymnastik zur Abhärtung	215	Register.	223
Gymnastik bei Arteriosklerose	216		