

# Meine Wasserkur

durch mehr als vierzig Jahre  
erprobt und geschrieben  
zur Heilung der Krankheiten  
und Erhaltung der Gesundheit von

## Sebastian Kneipp

Neu herausgegeben und bearbeitet  
von Dr. med. Christian Fey

Mit zahlreichen Abbildungen

**Knour®**

# INHALTSVERZEICHNIS

Zur Einführung . . . . .	11
Aus dem Vorwort zur ersten Auflage im Jahre 1886 . . . . .	14
Aus der Einleitung zur ersten Auflage . . . . .	16
<b>Erster Teil: Wasseranwendungen</b>	
Allgemeines . . . . .	27
Einfache Abhärtungsmittel . . . . .	33
<b>Anwendungen der Wasserkur</b>	
<b>A. Waschungen</b>	
Vorbemerkung . . . . .	43
1. Die Ganzwaschung	
a) Die Ganzwaschung für Gesunde . . . . .	44
b) Die Ganzwaschung für Kranke . . . . .	46
2. Die Teilwaschung	
a) Oberkörperwaschung . . . . .	49
b) Unterkörperwaschung . . . . .	50
c) Die kleineren Teilwaschungen . . . . .	50
<b>B. Begießungen.</b>	50
1. Der Knieguß . . . . .	53
2. Der Schenkelguß . . . . .	55
3. Der Unterguß . . . . .	56
4. Der Rückenguß . . . . .	57
5. Der Armguß . . . . .	58
6. Der Oberguß . . . . .	59
7. Der Kopfguß . . . . .	61
8. Der Gesichtsguß . . . . .	62
9. Der Ohrenguß . . . . .	62
10. Der Augenguß . . . . .	62
11. Der Vollguß . . . . .	63
12. Ober die einfache Abgießung nach Warmanwendungen . . . . .	64
13. Blitzgüsse	
Allgemeines . . . . .	65
a) Der Knieblitz . . . . .	67
b) Der Schenkelblitz . . . . .	68
c) Der Vollblitz . . . . .	69
<b>C. Wickel, Aufschläger, Auflagen, Packungen</b>	
Der kalte Wickel . . . . .	70
Der warme oder heiße Wickel . . . . .	71
Vorbedingungen und Technik der Wickelanwendungen . . . . .	72
Zusätze zu Wickeln . . . . .	75

## Inhaltsverzeichnis

<b>Die Maße für Wickel.</b>	<b>.76</b>
<b>1! Der Halswickel.</b>	<b>.77</b>
2. Der Kopfwickel.	.78
3. <b>Der</b> Brustwickel.	.78
4. Der Schal.	.79
5. Der Handwickel.	.80
6. Der Armwickel.	.81
7. Der Fußwickel.	.81
8. Der Wadenwickel.	.82
9. Der Fußwadenwickel.	.83
10. Der Beinwickel.	.83
11. Der Lendenwickel	.84
12. Der Kurzwickel.	.85
13. Der Unterwickel.	.86
14. Der Ganzwickel.	.87
15. Der spanische Mantel.	.87
16. Nasse Hemden.	.88
17. Der Oberaufschläger.	.89
18. Der Unteraufschläger.	.90
19. Die Leibauflage.	.90
20. Sitzen auf nassem Tuch.	.91
21. Kompressen.	.91
22. Die Dampfkompressen.	.92
23. Breiauflagen.	.92
a) Der Kartoffelsack.	.93
b) Leinsamen.	.93
c) Bockshornklee.	.93
24. Die Heublumenpackung oder der Heusack	.93
25. Die Lehmpackung und das Lehmplaster.	.96
26. Die Topfen- oder Quarkauflage.	.97
<b>D. Bäder</b>	
Allgemeines.	.97
Kalte Bäder.	.98
Warme Bäder.	.99
Heiße Bäder.	.101
Temperaturansteigende Bäder.	.103
Wechselbäder.	.105
Badezusätze mit Angabe der Menge	
Heublumen - Haferstroh.	.106
Fichtennadelextrakt - Zinnkraut.	.107
Eichenrinde - Kalmuswurzeln - Kamille - Walnußblätter	.108
Kleie - Salz - Senfmehl - Holzäsche.	<b>.109</b>
Gemischte Badezusätze.	.110
1. Das Armbad	
Das kalte Armbad	.110

## Inhaltsverzeichnis

;	Das warme Armbad	.111
1	Das heiße Armbad	.112
	Das ansteigende Armbad.	.112
	Das Wechselarmbad.	.112
2.	Das Augenbad	.113
3.	Das Fußbad.	.113
	Das kalte Fußbad.	.113
	Das warme Fußbad.	.114
	Das heiße Fußbad.	.114
	Das ansteigende Fußbad.	.116
	Das Wechselfußbad.	.117
4.	Das Sitzbad.	.117
	Das kalte Sitzbad.	.117
	Das warme Sitzbad.	.118
	Das heiße Sitzbad.	.119
	Das ansteigende Sitzbad.	.120
	Das Wechselsitzbad.	.120
5.	Das Halbbad.	.120
	Das kalte Halbbad.	.121
	Das warme Halbbad.	.122
	Das heiße Halbbad.	.122
	Das ansteigende Halbbad.	.123
6.	Das Vollbad.	.123
	Das kalte Vollbad.	.123
	Das warme Vollbad.	.128
	Das heiße Vollbad.	.129
	Das ansteigende Vollbad.	.129
	Das Wechselvollbad.	.130
7.	Mineralbäder.	.130
<b>E. Dämpfe</b>		
1.	Der Kopfdampf.	.132
2.	Der Fußdampf.	.136
3.	Der Leibstuhldampf.	.138
4.	Besondere Dämpfe auf einzelne kranke Stellen	.140
5.	Der Volldampf.	.140
	Ober das Trinken des Wassers.	.141
<b>Zweiter Teil: Apotheke</b>		
	Allgemeines und Einteilung.	.143
	Tinkturen oder Extrakte.	.145
	Tee.	.146
	Pulver - Öle - Heilmittel - Agave.	.147
	Aloe.	.148
	Angelika.	.149
	Anis.	.150

P  
Inhaltsverzeichnis

JAnserine oder Gänsefingerkraut	.151
'Arnika - Attich	.152
Augentrost	.153
Ausscheid	.154
Baldrian	.155
Bitterklee - Bockshornklee - Brennessel	.156
Dornschlehlblüte	.157
Eibisch - Eichenrinde	.158
Enzian	.159
Erdbeere	.160
Fenchel	.161
Foenum graecum	.162
Hafer - Hagebutten	.163
Harz- und Weihrauchkörner - Heidelbeere	.164
Holundcr	.166
Honig	.168
Huflattich	.169
Johanniskraut	.170
Kamille - Kümmel	.171
Lavendel - Lindenblüten	.172
Lungenkraut - Malve - Mandelöl	.173
Minze - Pfeffer- und Wasserminze	.174
Mistel	.175
Nelkenöl - Raute	.176
Rosmarin	.177
Salbei - Santala - Sauerkraut	.178
Schafgarbe	.179
Schlüsselblume - Spiköl - Spitzwegerich	.180
Tausendguldenkraut - Veilchen	.182
Wacholderbeere	.183
Waldmeister	.184
Wegtritt - Wegwart	.185
Wermut	.186
Wollkraut - Wühlhuber I	.187
Wühlhuber II - Zinnkraut	.188
Inhalt einer kleinen Hausapotheke	.190
Rezept zur Bereitung des Kleienbrotes	.191
 <b>Dritter Teil: Krankheiten</b>	
Vorbemerkung	.195
Atmungsbeschwerden	.196
Augen-Katarrh	.197
Augenschwäche	.198
Bettnässen	.200
Blasenkatarrh	.201
Blasenleiden, nervöses	.202

## Inhaltsverzeichnis

Blutandrang. . . . .	202
Blutarmut (Bleichsucht). . . . .	203
Blutungen. . . . .	205
Blutvergiftung. . . . .	207
Furunkulose. . . . .	208
Darmkatarrh (Abweichen, Diarrhöe). . . . .	209
Diphtherie. . . . .	212
Emphysem der Lunge. . . . .	214
Entzündung edler Körperteile (Lungen-, Brustfell- und Unterleibsentzündung). . . . .	216
Flechten. . . . .	218
Fußgeschwüre. . . . .	220
Geburten (Totgeburten). . . . .	222
Gelbsucht. . . . .	223
Gelenkrheumatismus. . . . .	224
Gemütsleiden. . . . .	228
Gicht. . . . .	228
Griß- und Steinleiden. . . . .	230
Halsleiden. . . . .	232
Hämorrhoiden. . . . .	233
Hambesch . . . . . werden. . . . .	235
Herzleiden. . . . .	236
Hexenschuß. . . . .	239
Hüftnervenentzündung (Ischias). . . . .	239
Kopfleiden. . . . .	241
Magengeschwüre. . . . .	242
Magen- und Darmkatarrh. . . . .	244
Magenleiden. . . . .	244
Nervenleiden. . . . .	246
Nervenüberreizung. . . . .	248
Nierenleiden. . . . .	248
Rheumatische Zustände. . . . .	250
Rückgratverletzung. . . . .	253
Scharlachfieber. . . . .	254
Schlaflosigkeit. . . . .	256
Schlaganfälle. . . . .	258
Schweiß (Fußschweiß). . . . .	260
Viel- und Leichtschwitzen. . . . .	261
Schwindel. . . . .	263
Schwindsucht. . . . .	263
Vergiftung des Blutes. . . . .	267
Verstopfung. . . . .	268
Wassersucht. . . . .	270
Nachwort des Herausgebers. . . . .	274
Stich- und Schlagwortregister. . . . .	275