

Dr. med. Robert M. Bachmann
German M. Schleinkofer

Die Kneipp-Wassertherapie

Die richtige Anwendung von Güssen,
Waschungen, Wickeln, Packungen, Dämpfen
und Bädern in der Kur und zu Hause

Zu diesem Buch

Die Kneipp-Therapie	11
Was kann die Kneipp-Therapie bewirken?	11
Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie	14
<i>Ordnungstherapie</i>	14
<i>Ernährungstherapie</i>	16
<i>Bewegungstherapie</i>	17
<i>Hydrotherapie</i>	17
<i>Phytotherapie</i>	17

Die Kneippschen Wasseranwendungen	19
Die Bedeutung der Reize	19
Übungen zur Krankheitsvorbeugung (Abhärtung) und Behandlung	24
<i>Luftbad</i>	25
<i>Trockenbürsten der Haut</i>	26
<i>Lichtbad/Sonnenbad</i>	28
<i>Wassertreten</i>	30
<i>Taulaufen</i>	32
<i>Schneegehen</i>	33
Waschungen	34
<i>Oberkörperwaschung</i>	36
<i>Unterkörperwaschung</i>	38
<i>Ganzwaschung</i>	40
<i>Serienwaschung</i>	41
<i>Leibwaschung</i>	42
Güsse	43
<i>Knieguß kalt</i>	46
<i>Wechselknieguß</i>	48
<i>Schenkelguß kalt</i>	50
<i>Wechselschenkelguß</i>	52

<i>Lumbalguß heiß</i>	54
<i>Nackenguß heiß</i>	56
<i>Armguß kalt</i>	58
<i>Wechselarmguß</i>	60
<i>Armguß mit Brustguß kalt</i>	61
<i>Gesichtsguß kalt</i>	62
<i>Blitzgüsse</i>	64
<i>Vollguß kalt</i>	67
Wickel	70
<i>Wie wirken Wickel?</i>	72
<i>Wadenwickel kalt</i>	76
<i>Nasse Strümpfe</i>	78
<i>Lendenwickel kalt</i>	80
<i>Brustwickel heiß</i>	82
<i>Brustwickel kalt</i>	82
<i>Halswickel kalt</i>	84
Packungen	86
<i>Heublumensack allgemein</i>	86
<i>Heublumensack im Nacken</i>	88
<i>Heublumensack an der Lendenwirbelsäule</i>	90
<i>Dampfkompresse</i>	92
<i>Quarkauflage</i>	94
<i>Herzkompresse kalt</i>	95
<i>Leibauflage heiß</i>	96
<i>Leibauflage kalt</i>	98
Dämpfe	99
<i>Kopfdampf</i>	100
Bäder	102
<i>Wirkfaktoren bei Bädern</i>	103
<i>Badezusätze</i>	104
<i>Armbad kalt</i>	106
<i>Armbad warm</i>	108
<i>Armbad temperaturansteigend</i>	109
<i>Wechselarmbad</i>	110

<i>Fußbad kalt</i>	112
<i>Fußbad warm</i>	113
<i>Fußbad temperaturansteigend</i>	114
<i>Wechselfußbad</i>	116
<i>Sitzbad warm</i>	118
<i>Sitzbad temperaturansteigend</i>	120
<i>Wechselsitzbad</i>	121
<i>Halbbad kalt</i>	122
<i>Dreiviertelbad warm</i>	124
<i>Vollbad warm</i>	126
<i>Abgießung nach warmen Anwendungen</i>	128
Wasseranwendungen aus der Zeit nach Kneipp	130
<i>Sauna</i>	130
<i>Schwimmen als Therapie</i>	133
<i>Richtiges Duschen/Wechselduschen</i>	134
<i>Hot Whirlpool (Heißwassersprudelbad)</i>	135

Anhang

Welche Anwendung zu welchem Zweck?	136
Strickanleitung für Kneipp-Strümpfe	140
Einteilung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen	141
Bezugsquellen	142
Wie komme ich zu einer Kneipp-Kur? (<i>Beitrag von Roger Jaeckel</i>)	144
Bücher, die weiterhelfen	148