

Dr. med. Wolfgang Brüggemann

# Mit Kneipp gesund durch den Alltag

Mit einem Lexikon  
für die häusliche Anwendung  
und ärztlichen Empfehlungen  
für Kneipp-Wochenend-Kuren

f Herder  
; Freiburg • Basel • Wien

# Inhalt

## Einführung

Wer war Sebastian Kneipp . . . . .	9
Die fünf Grundelemente seiner Therapie. . . . .	10

## Praxis der Kneipptherapie

Durchführung der Kneipp-Hydrotherapie (Wasserbehandlung). . . . .	19
Bäder. . . . .	19
<i>Armbad 20 - Fußbad 22 - Sitzbad 24</i>	
Güsse. . . . .	27
<i>Knieguß 27 - Schenkelguß 29 - Armguß 29 - Brust- guß 30 - Wassertreten 30 - Tautreten 31 - Schnee- gehen 31</i>	
Waschung. . . . .	31
Wickel. . . . .	33
<i>Brustwickel 34 - Halswickel 36 - Leibwickel 36 - Wadenwickel 37 - Ganzwickel 38 - Lehmwickel 38 - Lehmpackung 38 - Quarkwickel 38 - Herzkompresse 39 - Heublumensack 39</i>	
<i>Gebräuchliche Abkürzungen.</i> . . . . .	40
Phytotherapie. . . . .	43
Bewegungsübungen . . . . .	62
Zimmergymnastik . . . . .	65
Spiel und Sport. . . . .	71
Dynamische Bewegungsübungen zur täglichen Anwen- dung . . . . .	72

## 'Ernährung im Sinne einer „Kneipp-Kost“

Grundsätze der Ernährung nach Kneipp. . . . .	75
Kalorientabelle. . . . .	77
Ordnungstherapie. . . . .	87

## Kneipp-Wochenend- Kuren

Grundsätzliches zu den Vorschlägen für individuelle Wochenendkuren. . . . .	93
Wochenendkuren im Alter. . . . .	93
Wochenendkur für Herz und Kreislauf. . . . .	94
Bei Neigung zu Bluthochdruck. . . . .	97
Bei zu niedrigem Blutdruck. . . . .	99
Bei nervöser Erschöpfung. . . . .	100
Bei vegetativer Dystonie. . . . .	102
Bei Neigung zu arteriellen Durchblutungsstörungen	103
Bei venösen Durchblutungsstörungen. . . . .	105
Für den Magen und Darm. . . . .	106
Bei Neigung zur Darmträgheit . . . . .	109
Bei Galle- und Leberkrankheiten. . . . .	110
Bei Neigung zu Frauenkrankheiten. . . . .	113
Zur Gewichtsabnahme. . . . .	114
Bei Bronchialkatarrhen, Bronchitis und Asthma . .	117
Bei Bandscheibenschäden und Arthrosis. . . . .	119

## Lexikon der häuslichen Kneipp-Anwendungen

Abhärtung . . . . .	123
Abmagerung . . . . .	127
Arthrosis. . . . .	128
Asthma bronchiale. . . . .	129
Bandscheibenschaden (Hexenschuß). . . . .	130
Blasenentzündung. . . . .	130

Blutarmut . . . . .	.131
Blutdruck . . . . .	.132
Blutreinigung . . . . .	.134
Bronchitis . . . . .	.135
Darmträgheit (Obstipation) . . . . .	.136
Diabetes . . . . .	.139
Durchblutungsstörungen . . . . .	.140
1. arterielle . . . . .	.140
2. venöse - Krampfadern, Thrombose, offenes Bein . . . . .	.143
Erkältung . . . . .	.146
Fettsucht . . . . .	.147
Frauenleiden . . . . .	.150
1. Ausfluß . . . . .	.150
2. Regelstörungen . . . . .	.151
3. Wechseljahre . . . . .	.153
Furunkulose . . . . .	.154
Gallenblasenerkrankungen . . . . .	.154
Hämorrhoiden . . . . .	.156
Herzbeschwerden . . . . .	.157
Herzinfarkt . . . . .	.157
Juckreiz . . . . .	.161
Körperpflege . . . . .	.162
Kopfschmerzen . . . . .	.164
Krampfadern . . . . .	.165
Leberleiden . . . . .	.165
Magenkatarrh . . . . .	.166
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür . . . . .	.167
Nervenentzündung . . . . .	.167
Nervosität . . . . .	.168
Nierenerkrankungen . . . . .	.169
Obstipation (Darmträgheit) . . . . .	.169
Prostata-Hypertrophie . . . . .	.169
Rheuma . . . . .	.170
Schlaflosigkeit . . . . .	.170
Schlaganfall . . . . .	.172
Schuppenflechte . . . . .	.173
Struma (Schulddrüsenvergrößerung) . . . . .	.174
Vegetative Dystonie . . . . .	.174
Verstopfung (Darmträgheit) . . . . .	.176