

Ki P e  
A en

<b>Inhaltsverzeichnis</b>			
	<i>i</i>		
<b>Vorwort</b>		<b>5</b>	
<b>Einleitung</b>		<b>5</b>	
<b>Leben und Wirken von Sebastian Kneipp</b>		<b>7</b>	
<b>Die ganzheitliche Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp</b>			
<b>Die fünf Säulen</b>			
<b>Wassertherapie</b>		<b>10</b>	
Wirkungen und Ziele			
Heilanzeigen einer Kneipp-Kur		11	
Wochenplan für eine Kneipp-Kur		12	
Kneipp-Artikel im Haushalt		12	
<b>KNEIPP-Anwendungen</b>			
<b>Grundregeln</b>		<b>13</b>	
<b>Aktive Gesundheitspflege</b>		<b>14</b>	
Abhärtungsübungen			
<b>Waschungen</b>		<b>19</b>	
Teilwaschung, Ganzwaschung		20	
Krankenwaschung am Bett		23	
Serienwaschungen		24	
<b>Bäder</b>		<b>24</b>	
Grundregeln		25	
Teilbäder, Bäder kalt, warm, wechselwarm, ansteigend		25	
Bürstenbad		32	
Badezusätze		33	
<b>Dämpfe</b>			<b>34</b>
Kopfdampf, Nasendampf			
Kräuterzusätze			35
<b>Güsse</b>			<b>35</b>
Der Kneippsche Guss			
Gussregeln			37
Gussformen kalt und wechselwarm			38
Überwärmungsgüsse			44
<b>Wickel</b>			<b>45</b>
Der Kneippsche Wickel			
Drei Wirkprinzipien des Kneipp-Wickels			46
Grundregeln für Wickel			48
Nasse Socken			49
Wickelformen			50
<b>Auflagen</b>			<b>55</b>
Kalte und heisse Auflagen			
Dampfkompresse, Kartoffelsack			<b>59</b>
Heublumensack			<b>60</b>
Auflagen-Zusätze			<b>62</b>
<b>Heisse Rolle</b>			<b>63</b>
<b>Kneippen mit Kindern</b>			<b>64</b>
<b>Kneipp Heilkräuter-Apotheke</b>			<b>66</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>			<b>69</b>
Gezielte Kneipp-Anwendungen			
<b>Alphabetisches Register</b>			<b>75</b>
Kneipp-Anwendungen von A-Z			