

**Dr. med. Josef H. Kaiser**

# **Kneippkur** **richtig durchgeführt**



**Ehrenwirth Kneipp Beratungsbuch**

# **Inhalt**

Vorwort 9

## **Teil I Von der originalen Kneippkur zur modernen Kneipp-Physiotherapie**

1. Sebastian Kneipp und seine Gesundheitslehre 13
2. Was heißt Naturheilkunde? 15
3. Die fünf Fundamente der Kneipp-Heillehre 17
  - Hydro- und Balneotherapie 17
  - Bewegungstherapie 17
  - Ernährungstherapie 18
  - Phytotherapie 18
  - Ordnungstherapie 18
4. Die Anwendungsmöglichkeiten der Kneipp-Physiotherapie 18
5. Die Grenzen der Kneipp-Physiotherapie 20
6. Die Grundprinzipien der Kneipp-Physiotherapie 24
7. Heilanzeigen für Kneippkuren 24

## **Teil II Die moderne Kneippbehandlung**

1. Die Kneippsche Wasserkur 29
  - a) Wasser und seine Eigenschaften 29
    - Wasser als Temperaturträger 29
    - Mechanische Eigenschaften des Wassers 30
    - Chemische Eigenschaften des Wassers 30
  - b) Die Reizwirkungen des Wassers 32
  - c) Die Reaktionen auf Wasser 33
    - Konstitution oder Verfassung 33
    - Disposition 36
  - d) Die wesentlichen Reaktionen des Organismus auf Wasseranwendungen 39
    - Allgemeinreaktionen 40
    - Spezielle Reaktionen 41
    - Fehlreaktionen 41

- e) Die Grundformen der Kneippschen Wasseranwendungen 43
  - Waschungen (Heilwaschungen) 44
  - Wickel 48
  - Auflagen 62
  - Packungen 65
  - Güsse 68
  - Bäder 82
  - Dämpfe 98
  - Barfußgehen, Taulaufen und Wassertreten 100
  - Sauna 101
  - Schwimmen 103
- Die gebräuchlichsten Abkürzungen der Kneippschen  
Anwendungsformen 104
- 2. Die Kneippsche Bewegungstherapie 105
  - a) Aktive und passive Bewegung 105
  - b) Ruhe und Entspannung 108
  - c) Luft und Sonne 109
    - Luftbad (Luft-Lichtbad) 109
    - Sonnenbad 111
    - Die Gefahren falscher Sonnenbehandlung 113
    - Die Verbindung von Luft- und Sonnenbad 114
- 3. Die Kneippsche Ernährungstherapie 115
- 4. Die Kneippsche Phytotherapie 118
  - a) Heilkräuter im Wandel der Geschichte 118
  - b) Heilkräuter- oder chemische Arzneibehandlung? 121
  - c) Zubereitungsformen der Heilkräuter 122
    - Aufguß • Abkochung • Kaltauszug • Kombination von Kaltauszug  
und Abkochung • Fertige Teegemische
- 5. Die Kneippsche Ordnungstherapie 124