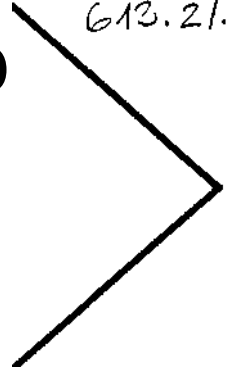


615.32
615.835
615.838
613.21.3

Kleiner Kneipp Weg- weiser



Praktische Anleitung
zu den häuslichen
Kneippanwendungen

Bäder — Wickel —
Güsse — Ernährung •
Kräuter — Atmung

INHALT

Vorwort zur 7. Auflage	3
Einleitung	4
Sinn und Zweck der Kneippkur	5
Grundregeln für kalte und warme Anwendungen	7
Das Luftbad	8
Notwendiges Zubehör in einem Kneipp-Haushalt	8
Das Wassertreten	8
Kaltwaschungen	9
Die Bäder - Badezusätze	11
Das Fussbad	13
Das Armbad	15
Das Halbbad	16
Das Sitzbad	17
Das Dreiviertel-Bad	18
Die Güsse	19
Der Kneippsche Wickel	23
Wickelarten und Wickelmasse	23
Grundregeln beim Anlegen eines Wickels	24
Die drei Wirkungsarten der Wickel	25
Die einzelnen Wickelformen	26
Auflagen - Säcke - Packungen	28
Nahrung als Heilquelle	30
Speisezettel für eine Woche	31
Hinweise für die naturgemässe Ernährung	32
Rezepte für die neuzeitliche Küche	33
Kneipp Heilkräuter-Apotheke	34
Anwendungsformen der Heilkräuter	34
Immer das richtige Heilkräutlein	
Atemwege	36
Verdauung	37
Leber-Galle	38
Darm	38
Nieren - Blase	39
Herz und Kreislauf	40
Nervenkraft, gesunder Schlaf	41
Atempflege	42
Körper und Seele	46