

h - Ol:

Diana D. Buchmann

Die natürliche Heilkraft des Wassers

Das umfassende Hausbuch
mit über 500 praktischen Anwendungen -
ein natürlicher Weg zu Gesundheit
und Fitness

Inhalt

1	Kurze Geschichte der Wasserheilkunde	9
	Vinzenz Prießnitz • Sebastian Kneipp	
2	Sinn und Zweck der Wasserheilkunde	15
	Das einfache Glas Wasser - Warum gerade Wasser? - Wie sich Wasser auf den Körper auswirkt - Die Reflex- bogen - Formen des Wassers	
3	Formen der praktischen Anwendung	23
	Wo Wasser heilend wirkt - Anwendungen zum Vorbeu- gen und zur Gesunderhaltung - Wassertherapie für Kinder	
4	Trinkwasser	32
	Allergie gegen Wasser - Wassertrinken als Therapie - Flüssigkeitsbedarf beim Sport - Trinkwasser für Säug- linge und Mütter	
5	Eis	37
	Eisbeutel - Eispackung oder -Umschlag - Eisturban - Frostverband	
6	Feuchte Umschläge (Kompressen)	42
	Warme feuchte Umschläge - Kalte feuchte Umschläge - Prießnitzsche Umschläge und Wickel - Die Wärmfla- sche	

7 Bäder	54
Vollbäder - Bäder und Abwaschungen mit Abreibung - Sitz- oder Halbbäder - Spezialbäder	
8 Dampfbäder	67
Kopfdampfbad (Inhalation) - Sauna	
9 Fuß- und Handbäder	70
Wassertreten - Zehenbad - Fußbäder - Wechselfußbäder - Wechselbeinbäder - Fußbäder mit Zusätzen - Kalte und heiße Handbäder - Wechselhandbäder	
10 Medizinalbäder	79
Badezusätze (Kräuter - Salz - Senfmehl - Seife)	
11 Packungen	90
Kalte Ganzpackung - Heiße Packung - Trockene Packung - Senfpackung - Schlamm- packung	
12 Duschen und Spülungen	99
Kalte, heiße und Wechselduschen - Güsse - Spülungen - Einlaufe - Schmerzlindernde und krampflösende Zusätze	
13 Praktische Anwendung der Wassertherapie bei Krankheiten	107
Alphabetisches Verzeichnis der Krankheiten, Krank- heitssymptome, Organe, Schmerzpunkte und Körper- teile - wie man sie mit Wasser behandelt und gesund erhält.	

Anhang

1. Die Behandlung der einzelnen Körperteile und die dazugehörigen Reflexzonen	207
2. Reflexwirkung bei kurzer Anwendung von kaltem Wasser	208
3. Reflexwirkung bei längerer Anwendung von kaltem Wasser	209
4. Reflexwirkung bei längerer Anwendung von heißem Wasser	210
5. Örtliche Wechselbäder oder Wechselkompressen	211
6. Gleichzeitige Anwendung von kaltem und heißem Wasser an verschiedenen Körperstellen	212
7. Wirkung von Hitze oder Kälte auf den Körper	213
8. Einteilung der Wassertemperaturen	217
Register	219