

Resi Meier

Kneipp Gesundheitsquellen und Naturapotheke

Ein nützlicher Ratgeber in Wassertherapie, Heilpflanzen, Ernährung, Lebensordnung und Bewegung von A bis Z - zum Gedenken an den 100. Todestag von Pfarrer Sebastian Kneipp.

Hilfe zur natürlichen Selbsthilfe bei Befindlichkeitsstörungen und leichten Erkrankungen.

Bei akuten oder chronischen sowie schweren Erkrankungen ist der Arzt zu konsultieren.

«Kneipp's Gesundheitsquellen und Naturapotheke» ist eine Ergänzung zur Broschüre «Praktische Kneipp-Anwendungen», in der alle Techniken zu den empfohlenen Anwendungen illustriert und leicht verständlich beschrieben sind.

Kneipp
Natüüücljeben !

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Vorwort.....	7
Kurzer Lebenslauf von Pfarrer Sebastian Kneipp.....	9
Umfassende Kneipp-Methode.....	10
Fünf Säulen.....	10
Wassertherapie.....	11
Kneipps Therapiesystem.....	12
Goldene Regeln für kalte Anwendungen.....	14
Goldene Regeln für warme Anwendungen.....	15
Heilkräuter.....	16
Teezubereitung.....	16
Teetrinken.....	17
Teekur.....	18
Wirkstoffe.....	18
Kneippkost.....	20
Die Kneippkost empfiehlt.....	20
Vitamine.....	22
Mineralstoffe / Spurenelemente.....	26
Lebensordnung.....	28
Bewegung.....	29
Heilanzeigen einer Kneippkur.....	30
Kneipps Hausapotheke.....	31
Kneipps Gesundheitsquellen und Naturapotheke von A-Z.....	33
Schlusswort: Sebastian Kneipp.....	157
Daten aus dem Leben und Wirken von Sebastian Kneipp.....	157
Register von A-Z.....	159
Literaturhinweise.....	161
Inserate.....	162