

Dr. med. Robert M. Bachmann
German M. Schleinkofer

Natürlich gesund mit Kneipp

- **Wie Sie fit und schön bleiben:
Über 50 einfache Wasser-Anwendungen
für Ihr Wohlbefinden**

TRIAS

• Zu diesem Buch	9
• Die Kneipp-Therapie	13
Was kann die Kneipp-Therapie?	14
Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie	17
* Ordnungstherapie	17
* Ernährungstherapie	19
* Bewegungstherapie	19
* Hydrotherapie	19
* Phytotherapie	20
• Die Wasseranwendungen	23
Wasser ist Leben	24
Die Bedeutung der Reize	24
Kneippen in jedem Alter	28
IfljflfjjjEII Welche Anwendung zu welchem Zweck?	29
• Waschungen	37
Oberkörperwaschung	40
Unterkörperwaschung	42
Ganzwaschung	44
Serienwaschung	46
Leibwaschung	47
• Güsse	49
Armguß mit Brustguß kalt	53
Knieguß kalt	54
Wechselknieguß	56

i Inhalt

Schenkelguss kalt	58
Wechselschenkelguss	60
Lumbaiguss temperaturansteigend	62
Nackenguss heiß	64
Arm-guss kalt	66
Wechselarmguss	68
Gesichtsguss kalt	69
Vollguss kalt	71
Blitzgüsse	73
Wickel	77
Wadenwickel kalt	84
Lendenwickel kalt	86
Nasse Strümpfe	88
Brustwickel heiß	89
Brustwickel kalt	90
Halswickel kalt	92
Packungen	95
Heublumensack allgemein	96
Heublumensack im Nacken	98
Heublumensack an der Lendenwirbelsäule	100
Dampfkompresse	102
Quarkauflage	104
Herzkompresse kalt	105
Leibauflage heiß	106
Leibauflage kalt	108
Heiße Rolle	109

• Dämpfe	111
Kopfdampf	114
• Bäder	117
Badezusätze	120
Armbad kalt	122
Armbad warm	124
Armbad temperaturansteigend	125
Wechselarmbad	126
Fußbad kalt	128
Fußbad warm	129
Fußbad temperaturansteigend	130
Wechselfußbad	132
Sitzbad warm	134
Sitzbad temperaturansteigend	136
Wechselsitzbad	137
Halbbad kalt	138
Dreiviertelbad warm	140
Vollbad warm	142
Abgießung nach warmen Anwendungen	144
• Übungen zur Krankheitsvorbeugung (Abhärtung)	147
Luftbad	149
Trockenbürsten der Haut	150
Lichtbad/Sonnenbad	152
Wassertreten	154
Tau laufen	156
Schnee gehen	157

Inhalt i

Wasseranwendungen aus der Zeit nach Kneipp	159
Sauna	160
Schwimmen als Therapie	163
Richtiges Duschen/Wechselduschen	164
Hot Whirlpool (Heißwasser-Sprudelbad, Jacuzzi)	166
Anhang	167
Ihre Kneipp-Hausapotheke auf einen Blick	167
Strickanleitung für Kneipp-Strümpfe	168
Bezugsquellen	169
Die AUGäu-CUnicen stellen sich vor	170
Wie komme ich zu einer Kneipp-Kur?	170
Machen Sie die Kneipp-Therapie zu Ihrem Beruf!	175
Bücher, die weiterhelfen	176