

Michael Anderson,  
Heilpraktiker

# Güsse, Bäder, Packungen, Wickel

Hausmittel und Kneippkuren wirken  
besser, länger, *ohne* Nebenwirkungen



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung.</b> . . . . .	<b>9</b>
Wasser als Heilmittel. . . . .	9
Sebastian Kneipp. . . . .	10
Ausblicke. . . . .	12
Die notwendigen Hilfsmittel. . . . .	13
<b>Wirkprinzipien der Wassertherapie.</b> . . . . .	<b>15</b>
Wärmeempfinden des Körpers. . . . .	15
Die Temperaturentnahmemöglichkeiten des Körpers. . . . .	16
Die Regulation der Körpertemperatur. . . . .	16
Wie läuft die Temperaturregelung beim Menschen ab?. . . . .	17
Wo sitzt das übergeordnete Zentrum der Temperaturregulation in unserem Körper?. . . . .	18
Physikalische Wirkprinzipien. . . . .	19
Der hydrostatische Druck. . . . .	19
Die Auftriebskraft des Wassers. . . . .	20
Der Reibungswiderstand im Wasser. . . . .	21
<b>Die Kneippgüsse.</b> . . . . .	<b>22</b>
Allgemeine Hinweise. . . . .	22
Wechselguß. . . . .	23
Knieguß. . . . .	24
Schenkelguß. . . . .	27
Rückenguß. . . . .	29
Unterguß. . . . .	31
Armguß. . . . .	32
Brustguß. . . . .	34
Augenguß (Gesichtsguß). . . . .	36
<b>Die medizinischen Bäder.</b> . . . . .	<b>38</b>
Allgemeine Hinweise. . . . .	38

## *Inhaltsverzeichnis*

Welche Hilfsmittel werden für medizinische Bäder benötigt? . . .	38
Welche Bäder unterscheiden wir. . . . .	39
<b>Teilbäder.</b> . . . . .	39
Sitzbad. . . . .	39
Wechselsitzbad. . . . .	41
Kaltes Fußbad. . . . .	42
Wechselfußbad. . . . .	43
Kaltes Armbad. . . . .	45
Wechselarmbad. . . . .	46
<b>Vollbäder.</b> . . . . .	47
Warm-mildes Vollbad. . . . .	47
Sandbad. . . . .	48
<b>Temperaturansteigende Teilbäder.</b> . . . . .	50
Allgemeine Hinweise. . . . .	50
Temperaturansteigendes Sitzbad. . . . .	51
Temperaturansteigendes Unterschenkelbad. . . . .	52
Schiele-Fußbad. . . . .	53
Temperaturansteigendes Armbad. . . . .	56
<b>Temperaturabsteigende Teilbäder.</b> . . . . .	58
Allgemeine Hinweise. . . . .	58
<b>Colon-Hydro-Therapie.</b> . . . . .	58
Subaquales Darmbad. . . . .	59
Colon-Hydro-Therapie. . . . .	60
<b>Dauerbrause.</b> . . . . .	<b>61</b>
<b>Sitzreibbad.</b> . . . . .	<b>61</b>
<b>Wickel und Packungen.</b> . . . . .	<b>63</b>
<b>Wickel.</b> . . . . .	64
Welche Hilfsmittel werden für einen Wickel benötigt?. . . . .	64
Wirkprinzip des Wickels. . . . .	65
Brustwickel. . . . .	66
Wärmeentziehender Wickel. . . . .	68
Wärmezuführender Wickel. . . . .	69
Schweißtreibender Wickel. . . . .	70
Halswickel. . . . .	72
Kalter Wadenwickel. . . . .	74
Warmer Wadenwickel. . . . .	76
Armwickel. . . . .	77

Lendenwickel . . . . .	.79
<b>Packungen</b> . . . . .	.80
Allgemeine Hinweise . . . . .	.80
Kartoffelbreipackung . . . . .	.81
Senfpackung . . . . .	.82
Leinsamenpackung . . . . .	.84
Bockshornkleepackung . . . . .	.85
Heusack (Heublumensack). . . . .	.86
Heiße Rolle . . . . .	.89
Heilerden . . . . .	.93
<b>Heilerden für die äußerliche Anwendung</b> . . . . .	.93
Fangopackungen . . . . .	.93
Torfpackung . . . . .	.94
Moorpackung . . . . .	.95
Parafangopackung . . . . .	.96
<b>Heilerden für die innerliche Anwendung</b> . . . . .	.97
Allgemeine Hinweise . . . . .	.97
Behandlungshinweise und Heilanzeigen . . . . .	.99
Grenzbereiche der Wickeltherapie. . . . .	.100
Salzhemd. . . . .	.100
Lehmhemd. . . . .	.101
Heublumenhemd . . . . .	.102
Besondere Therapien an der frischen Luft. . . . .	.104
Wassertreten . . . . .	.105
Taulaufen . . . . .	.107
Schneelaufen . . . . .	.108
Saunabaden. . . . .	.110
Die Sauna . . . . .	.110
Behandlung mit Kälte. . . . .	.114
Allgemeine Hinweise . . . . .	.114
Welche Wirkungen hat eine Eisbehandlung auf den Körper . . . . .	.114
Wann sollte mit Eis behandelt werden?. . . . .	.116
Methoden der Eisbehandlung . . . . .	.117
Kältegepackungen . . . . .	.117

## *Inhaltsverzeichnis*

Einmaleispackung . . . . .	.118
Behandlung mit Eiswürfeln . . . . .	.119
Eisblase . . . . .	.119
Eishandtuch . . . . .	.119
Eisstäbchen - Eisabreibung - Eismassage . . . . .	.120
Eisspray . . . . .	.121
Neue Methoden der Kältetherapie . . . . .	.122
Kaltgastherapie . . . . .	.122
Kaltlufttherapie . . . . .	.122
Allgemeine Heilanzeigen für ein Eisbehandlung . . . . .	.123
Wann muß auf eine Kälteanwendung verzichtet werden? . . . . .	.123
Behandlung mit Heilpflanzen . . . . .	.125
Allgemeine Hinweise . . . . .	.125
Teebehandlung . . . . .	.127
Kräutertee . . . . .	.131
Abführtee . . . . .	.131
Erkältungstee . . . . .	.133
Leber-Galle-Tee . . . . .	.135
Magentee . . . . .	.136
Heilpflanzen in der Badeheilkunde . . . . .	.139
Bewegungsübungen . . . . .	.142
Allgemeine Hinweise . . . . .	.142
Grundregeln für ein gesundes Training . . . . .	.142
Empfehlenswerte Sportarten . . . . .	.143
Venenerkrankungen . . . . .	.144
Das Venensystem . . . . .	.145
Das Ziel der Venentherapie . . . . .	.146
Andere Behandlungsform der Venenerkrankungen . . . . .	.150
Rheuma . . . . .	.142
Checkliste für die Rückengesundheit . . . . .	.144
Übungen . . . . .	.146
Nachwort . . . . .	.165
Anhang . . . . .	.166
Nützliche Adressen . . . . .	.166
Register . . . . .	.170