

Dr.med. Ernst Schneider

Nutze die Heilkräfte der Natur

Herausgegeben im Auftrag des
Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e.V.

Saatkorn-Verlag- Hamburg

Inhalt

Vorwort	13
Sinn und Bedeutung der Naturheilkunde	15
<i>Gesundheit und Krankheit im Lichte der Naturheilkunde</i>	16
Ein Blick in die Medizingeschichte	16
Naturheilkunde und Schulmedizin ergänzen sich	17
Neue Sicht eröffnet neue Heilwege	20
Wasser — das größte Naturheilmittel	21
<i>Ohne gesundes Wasser kein gesundes Leben</i>	22
Wasser als Reinigungs-, Lebens- und Heilmittel	22
Wirkungen eines einfachen Vollbades	24
Vollbäder aktivieren Bluthormonspiegel	26
<i>Streiflichter aus der Geschichte der Wasserheilkunde</i>	28
Die wechselvolle Geschichte der Wasserheilkunde	28
Ein Bauer entdeckte das heilende Wasser wieder: Prießnitz	30
Der Priester mit der Gießkanne	34
<i>Ausführung und Heilanzeigen der einzelnen Wasseranwendungen</i>	39
Waschungen	39
Ganzwaschung (39) — Oberkörperwaschung (40) — Unterkörperwaschung (41) - Warme Waschungen (41) - Wechselwaschungen (42)	
Güsse	43
Einfache Abgießung nach warmen Anwendungen (46) — Unterschenkelguß (46) - Schenkelguß (47) - Unterguß (48) - Rückenguß (48) - Armguß (49) - Oberguß (50) - Brustguß (50) - Vollguß (50)	
Blitzgüsse	53
Knieblitz (53) - Schenkelblitz (53) - Vollblitz (54) - Wechselblitz (55) - Blitzfußmassagebad (55)	
Wickel	57
Halswickel (60) - Brustwickel (61) - Kreuzwickel (61) - Schal (63) - Handwickel (63) - Armwickel (63) - Fußwickel (64) - Wadenwickel (64) - Fuß-Waden-Wickel (64) - Leib- oder Lendenwickel (65) - T-Wickel (66) - Kurzwickel (67) — Unterwickel (68) — Ganzwickel (68) — Spanischer Mantel (69) - Nasse Hemden (69) - Schlenzwickel (70)	
Aufschläge	71
Leibaufschlag (71) - Oberaufschlag (71) - Unteraufschlag (71)	
Kompressen	72
Kalte Kompressen (72) — Warme oder heiße Kompressen (72) — Dampfkompressen (72) — Kartoffelkomresse (73) — Leinsamenkomresse (73) - Bockshornkleekomresse (73) - Ölkompresse (73)	
Packungen	74
Lehmpackung (74) - Fangopackung (77) - Quarkpackung (79) - Heublumenpackung (79)	

Bäder	81
Das kalte Armbad nach Kneipp (83) - Das aufsteigende heiße Armbad (85) - Das kalte Fußbad (88) - Das warme Fußbad (89) - Das heiße Fußbad (89) - Das ansteigende Fußbad (89) - Wechselfußbad (89) - Barfußgehen (90) - Wassertreten (90) - Taulaufen (93) - Schneegehen (94)	
Sitzbäder	94
Das kalte Sitzbad (94) - Das warme Sitzbad (95) - Das heiße Sitzbad (96) - Das ansteigende Sitzbad (96) - Das Wechselsitzbad (97)	
Halbbäder	97
Das kalte Halbbad (97) - Das warme Halbbad (98) - Das heiße Halbbad (98) - Das ansteigende Halbbad (98)	
Vollbäder	98
Das kalte Vollbad (99) - Das warme Vollbad (100) - Das heiße Vollbad (100) - Das temperaturansteigende Vollbad (101) - Das Bürstenbad (101)	
Dampfbäder	101
Das Kopfdampfbad (102) - Das Fußdampfbad (103) - Das Unterleibs- oder Gesäßdampfbad (104) - Das Volldampfbad (104) - Das Ohren- dampfbad (105)	
<i>Wasseranwendungen zur Selbstbehandlung (Die Kneippkur zu Hause)</i>	106
Kurort häusliches Badezimmer	106
Regeln, die vor Anwendungen zu beachten sind	107
Durchführung der einfachsten Anwendungen	108
<i>Kneipp-Kurpläne in speziellen Krankheitsfällen</i>	110
Wie ein Kurtag aussieht	111
Behandlung der Leber-, Darm- und Kreislauf schwäche	112
Behandlung nervöser Erschöpfung und vegetativer Dystonie	114
Behandlung zur Abhärtung, Steigerung der Abwehrkraft und Krankheits Verhütung	116
Behandlung des hohen Blutdrucks	118
Behandlung der allergischen Erkrankungen	120
Behandlung der akuten, fieberhaften Bronchitis	122
Kurplan bei Menstruationsstörungen	124
Spezielle Wasseranwendungen	127
<i>Die Sauna — ein Gesundheits- und Heilbad</i>	128
Wie verläuft ein Saunabad ?	128
Wie wirkt dieSauna?	130
Die Sauna als Heilmittel	133
Heilanzeigen	133
Gegenanzeigen	133
<i>Das römisch-irische Bad — ein kräftiges Umstimmungsmittel</i>	137
Die Durchführung des Bades	137
Das römisch-irische Bad als Umstimmungskur	137
Heilanzeigen für das römisch-irische Bad	138
Gegenanzeigen	138

<i>Kuhne-Reibebäder zur Umstimmungsbehandlung</i>	139
Reibebäder als Umstimmungsverfahren	139
Technische Durchführung der Bäder	141
Heilanzeigen	141
Prof. Brauchles interessante Krankheitsgeschichte	142
 <i>Darmbäder sind besser als Abführmittel</i>	 143
Was versteht man unter einem Darmbad?	143
Wie wirkt ein Darmbad?	143
Bei welchen Krankheiten ist das Darmbad angebracht?	144
Ist das Darmbad auch für Gesunde von Nutzen ?	144
Zur Technik des Darmbades	145
 <i>Seebäder — beliebt, gesund und heilkräftig</i>	 146
Das kalte Seebad härtet ab	146
Das warme Seebad ist ein ideales Umstimmungsmittel	148
Das heiße Seebad bessert Rheumatismus	150
 <i>Meerwassertrinkkur zur Vorbeugung und Heilung</i>	 151
Chemische Zusammensetzung des Meerwassers	151
Wirkungen des Meerwassers	152
Meerwassertrinkkuren und Mineralstoffwechsel	156
Heilwirkungen auf zahlreiche Zivilisationskrankheiten	158
Meerwasser verhütet Karies	159
Keimtötende Kraft des Meerwassers	159
Tabelle der Heilanzeigen	161
Meerwasser und Hautkrankheiten	162
Durchführung der Meerwassertrinkkur	162
 <i>Heilbädertherapie (Balneotherapie) — eine Apotheke der Natur</i>	 163
Kennzeichnung der Heilbäder	163
Wirkungsfaktoren der Heilbäder	163
Das Kohlensäurebad	164
Das Luftsprudelbad	166
Das Schwefelbad	168
Das	Jodbad
Das Solbad (Mineralbad)	168
Das Moor- und Schlammbad	169
Das Radiumemanationsbad	170
Das Strombad (Hydroelektrisches Bad)	170
173	
 <i>Das Überwärmungsbad — eine Hoffnung für chronisch Kranke</i>	 175
Die menschliche Wärmeregulation	175
Auswirkungen von Wärmeanwendungen	176
Überwärmung und Geschwulstwachstum	177
Überwärmung und Körperverfassung	177
Der Unterschied zwischen Fieber und Überwärmung	178
Wirkungsweise der Überwärmungsbäder	
(Die kritische Temperatur)	178
Bewertung des Überwärmungsbades	180
Die Krebs-Mehrschritt-Therapie nach Prof. von Ardenne	180

Massage zur Entmüdung und zur Kraftsteigerung	183
<i>Die klassische (schwedische) Massage</i>	184
Beschreibung der einzelnen Massagegriffe	184
Was die Massage bewirkt	186
Grundsätze zur Massagetechnik	187
<i>Gezielte Hilfe durch Spezialmassagen</i>	189
Reflexzonenmassage oder Segmentmassage	189
Bindegewebsmassage	189
Muskelzonenmassage	191
Nervenzonenmassage	191
Periostmassage	191
Lymphdrainage	192
Unterwassermassage	192
Thure-Brandt-Massage	193
<i>Die apparative Massage</i>	194
Unterwasser-Druckstrahlmassage	194
Sauglocken-Vakuum-Massage	195
Vibrationsmassage	195
<i>Breites Anwendungsspektrum für die Selbstmassage</i>	196
Gesichtsmassage	196
Nackentherapie	197
Schulter-Arm-Massage	197
Rückentherapie	197
Beinmassage	198
Dickdarmmassage	198
Sportmassage	199
Bürstenmassage	201
Die Luft stärkt, heilt und erfrischt	207
<i>Der Frischluftbedarf des Menschen</i>	208
Viel Luftsauerstoff macht frisch und gesund	208
Wieviel Frischluft brauchen wir ?	208
Raumluftwechsel ist dringend nötig	209
Im Winter bei offenem Fenster schlafen ?	210
<i>Frischluchtquellen und ihre Heilwirkung</i>	211
Heilwirkungen der Luft über die Atmung	211
Heilwirkungen der Luft über die Haut	212
Praktische Durchführung der Lufteinwirkung	214
<i>Die Luftverschmutzung als Krankheitsursache</i>	215
Was verschmutzt und verpestet die Luft?	215
Staub und Rauch als Gesundheitsfeinde	217
Schwere Gefahren durch Gase und Kohlenwasserstoffe	220
Schleichende Bleivergiftung bringt heimtückische Krankheit	224

<i>Maßnahmen zur Reinhaltung der Luft</i>	227
Die Notwendigkeit gesetzlicher Maßnahmen	227
Freiwillige Maßnahmen der Industrie	229
Dringende Sofortmaßnahmen	231
Vorsorgemaßnahmen des einzelnen	232
Raumluftbefeuchtung schafft Wohlbefinden und eine bessere Leistungsfähigkeit	232
<i>Richtiges Atmen verbessert die Gesundheit</i>	233
Brust- und Bauchatmung	233
Atemübungen	234
Atemgymnastik	235
Die Sonne als hochwirksames Heilmittel	237
<i>Zur Geschichte der Sonnenlichtbehandlung</i>	238
Die Heilkraft des Sonnenlichts wird wiederentdeckt	238
Die Erforschung der Sonnenlichtwirkung	240
Dr. Rolliers Sonnenkuren	240
<i>Wirkung des Sonnenlichts auf den menschlichen Körper</i>	242
Spezielle Wirkungen auf die Haut	243
Wirkungen auf die Bewegungsorgane	245
Wirkungen auf Blut und Stoffwechsel	245
Wirkungen auf die Hormondrüsen	246
Wirkungen auf das vegetative Nervensystem	246
Spezielle Wirkungen auf die Netzhaut des Auges	248
Wirkungen der getrennten Strahlenbereiche	250
Schädliche Wirkungen der Sonnenstrahlung	252
<i>Praktische Durchführung der Sonnenlichtbehandlung</i>	255
Sonnenbaden ist vorbeugende Gesundheitspflege	255
Sonnenlichtbehandlung zu Heilzwecken	257
Heilanzeigen für die Sonnenlichtbehandlung	258
Gegenanzeigen zur Sonnenlichtbehandlung	259
Bewegung — Schwungrad des Lebens	261
<i>Was Bewegung im Körper bewirkt</i>	262
Bewegungsmangel verursacht zahllose Körperstörungen	262
Das Wunder der Muskelfunktion	263
Bewegung ist unentbehrlich für die Muskelfunktion	265
Der notwendige Entwicklungsreiz für Kinder	266
Vorbeugungsmittel gegen Zivilisationskrankheiten	268
Seelische Wirkungen der Bewegung	268
<i>Gehen und Wandern heilen Leib und Seele</i>	270
Spaziergehen - das einfachste Heilmittel	270
Barfußlaufen schützt vor Fußerkrankungen	272
Wandern als Kraftquelle	273
Wandern heilt hartnäckige Krankheiten	276

<i>Sport steigert die Lebenskraft</i>	278
Wir treiben zuwenig Sport	278
Wir brauchen den Sport als Ausgleich	280
Sport als Vorbeugungs- und Heilmittel	281
Schwimmen verbessert die Körperverfassung	281
Doping gefährdet den Menschen	284
Verlängert Sport das Leben ?	285
Sport im vorgerückten Alter	288
Sport kann auf die Seele wirken	290
<i>Ausdauertraining gleicht Zivilisationsschäden aus</i>	292
Folgen des Bewegungsmangels	292
Bewegungstraining löst viele Probleme	292
Übertriebenes Training schadet nur	293
Eine gute Form des Bewegungstrainings	294
<i>Schöpferische Arbeit schenkt Freude und Gesundheit</i>	296
Über Sinn und Wert menschlicher Arbeit	296
Arbeit als Krankheitsursache	299
Einseitige Arbeit ist schädlich	300
Arbeit als Heilmittel	302
Gartenarbeit als „grüne Medizin“	304
Arbeit - Freizeit - Muße	305
Ruhe, Stille und Entspannung — die großen Nervenheilmittel	309
<hr/>	
<i>Ruhe und Entspannung sind lebensnotwendig</i>	310
Lärm macht körperlich und seelisch krank	310
Wo finden wir äußere und innere Ruhe?	311
Fernöstliche Heilslehren für uns wenig geeignet	313
<i>Möglichkeiten zur Entspannung und Heilung</i>	315
Bewußte rhythmische Bauchatmung	316
Kurzatmung durch die Nase	317
Progressive Muskelentspannung	318
Das heilsame Du-Erlebnis	322
Heilerde — Wirkung und Anwendung	323
<hr/>	
<i>Was verstehen wir unter Heilerden ?</i>	324
Gesteine als Grundlage der Heilerden	324
Zusammensetzung und Wirkstoffe der Heilerden	325
Aufbau und Struktur der wichtigsten Heilerdemineralien	325
<i>Eigenschaften und Wirkungsweise der Heilerden</i>	327
Wasserbindungs- und Quellvermögen	327
Wärmespeicherungsvermögen	329
Luft- und Gasbindungsvermögen	329

Kolloidchemische Eigenschaften	329
Heilerde als Adsorptionsmittel	331
Polarisierungseffekt durch Mikrowellen	333
<i>Anwendungsformen und Heilanzeigen der Heilerden</i>	334
Das Lehmbad	334
Lehmbreianwendungen	338
Lehmtreten	339
Trockenanwendung der Heilerde	339
Innerliche Lehmanwendungen	339
Heilerde in der häuslichen Selbstbehandlung	344
<hr/>	
Wetter — Klima — Mensch	345
<hr/>	
<i>Wetter und Wetterelemente</i>	346
Wetterfaktoren und Wetterformen	346
Der Einfluß von Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit	346
Die Wirkungen des Luftdrucks	349
Der Wind verstärkt die Wetterelemente	350
Fragen um die Lufterlektrizität	351
<i>Wetter und Klima wirken auf den Menschen</i>	358
Charakteristik der Wetterphasen	358
Der Einfluß des Wetters auf Krankheiten	359
Besondere Wirkungen von Föhn und Null-Wetterlage	360
Klima und Gesundheit	363
<i>Wettereinfluß auf spezielle Krankheiten</i>	365
Wetterfähigkeit	365
Herzkrankheiten	368
Rheumatismus	369
Harnsteinkoliken	370
Asthma	370
<hr/>	
Die Krankheiten und ihre ganzheitliche Behandlung	371
<hr/>	
<i>Bemerkungen zu den Behandlungsmaßnahmen</i>	372
Die Rolle der physikalischen Therapie	372
Die Ernährung als Heilfaktor	373
Psychotherapeutische Maßnahmen	374
Arzneimittelbehandlung	375
<i>Die Krankheiten</i>	378
Fremdwörter erklärt	582
Literaturnachweis	590
Stichwortverzeichnis	594
Bildnachweis	603