

KNEIPP



NIEDRIGER
BLUT
DRUCK

*Natürlich und sanft
den Blutdruck
stabilisieren*



Herausgegeben von Lothar Burghardt
und Hans Hermann von Wimpffen

Önlc

WIEN • MÜNCHEN • ZÜRICH

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort der Herausgeber.....	7
------------------------------	---

SEBASTIAN KNEIPP - LEBEN UND WERK

Sebastian Kneipp — der Vater der modernen Ganzheitsmedizin.....	13
Die wagemutige Selbsttherapie mit Wasser.....	13
Wasser — ein Heilmittel?.....	15
Die wissenschaftlichen Grundlagen der Kneipp-Therapie.....	17
Kneipp-Therapie heute.....	21
1. Hydrotherapie.....	21
2. Phytotherapie.....	22
3. Ernährungstherapie.....	23
4. Bewegungstherapie.....	23
5. Ordnungstherapie.....	24

HYPOTONIE, WAS IST DAS?

Definition des niedrigen Blutdrucks.....	29
Der Blutkreislauf.....	31
Blutkreislauf, Blutströmung und Blutdruck.....	31
Der Bau des Blutkreislaufsystems.....	34
Die Funktion des Blutkreislaufes.....	35
Wie entsteht der Blutdruck?.....	37
Zusammenfassung.....	39
Die Venen.....	41
Die Funktion der Venen.....	41
Die Temperaturregulation.....	42
Das Hoch-Niederdruck-System.....	43
Krampfadem.....	43
Die Regulation des Blutdrucks.....	47
Was ist ein normaler Blutdruck?.....	50
Wann kommt es zu einem niedrigen Blutdruck?.....	52
Wie behandelt die Schulmedizin niedrigen Blutdruck?.....	57
Die Verabreichung von Medikamenten.....	57

KNEIPP-THERAPIE BEI NIEDRIGEM BLUTDRUCK

Hydrotherapie	63
Reiz und Reizantwort	63
Die Temperaturregulation.....	66
Kalte Anwendungen.....	66
Bewegungstherapie (unter Einschluß der Ernährungsbehandlung)	71
Muskeltraining.....	71
Die Behebung des körperlichen Trainingsmangels.....	74
Die Ernährung.....	78
Zusammenfassung.....	79
Hydrotherapie und Bewegungstherapie — eine Zwischenbilanz ...	79
Ordnungstherapie	81
Die Biorhythmen.....	81
Sinn der Ordnungstherapie.....	83
Die Techniken.....	83
Phytotherapie >	87
Die Behandlung der Hypotonie mit pflanzlichen Arzneimitteln ...	87
Blutdrucksteigernde Pflanzen.....	88
Die Behandlung der Venenschwäche.....	89
Vorbeugen ist besser als Heilen	93
Die Vorteile der Kneipp-Therapie.....	94
Kurgemäße Kneipp-Therapie	97
Die Kneippkur.....	97
Kneippanwendungen zu Hause	101
DerKnieguß.....	103
Der Schenkelguß.....	104
Wassertreten.....	105
Taulaufen.....	105

ANHANG

Adressen, die weiterhelfen	109
Literaturhinweise	111
Stichwortverzeichnis	113