

Kneipp-Praktische Anwendungen

Inhaltsverzeichnis			
Vorwort	5	Dämpfe	34
Einleitung	5	Kopfdampf, Nasendampf	
		Kräuterzusätze	35
Leben und Wirken von Sebastian Kneipp	7	Güsse	35
		Der Kneippsche Guss	
Die ganzheitliche Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp		Gussregeln	37
Die fünf Säulen	8	Gussformen kalt und wechselwarm	38
		Überwärmungsgüsse	44
		Wickel	45
Wassertherapie	10	Der Kneippsche Wickel	
Wirkungen und Ziele		Drei Wirkprinzipien des Kneipp-Wickels	47
Heilanzeigen einer Kneipp-Kur	11	Grundregeln für das Anlegen eines Wickels	48
Wochenplan für eine Kneipp-Kur	12	Wickelformen	49
Kneipp-Artikel im Haushalt	12	Auflagen	55
		Kalte und heisse Auflagen	
		Dampfkompresse, Heublumensack	58
		Auflagen-Zusätze	61
		Heisse Rolle	63
KNEIPP-Anwendungen			
Grundregeln für kalte Kneipp-Anwendungen	13	Kneipp Heilkräuter-Apotheke	64
Aktive Gesundheitspflege	14		
Abhärtungsübungen		Stichwortverzeichnis	67
Die Haut		Gezielte Kneipp-Anwendungen	
Waschungen	19		
Teilwaschung, Ganzwaschung	20	Alphabetisches Register	72
Krankenwaschung am Bett	23	Kneipp-Anwendungen von A-Z	
Serienwaschungen	24		
Bäder	24		
Grundregeln für warme Anwendungen	25		
Teilbäder, Bäder kalt, warm, wechselwarm, ansteigend	25		
Bürstenbad	32		
Badezusätze	33		