

Uehleke, Bernhard / Hentschel, Hans-Dieter Das große Kneipp-Gesundheitsbuch

Leseprobe

[Das große Kneipp-Gesundheitsbuch](#)

von [Uehleke, Bernhard / Hentschel, Hans-Dieter](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24651>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Stichwortverzeichnis

A

Abhärtung 13
 Adipositas 81
 Akne 115
 Alkoholkonsum 20
 Allergien 114
 Altersdepression 33
 Altersherz 43
 Appetitmangel 59, 60
 Arteriosklerose 36, 38
 – Vorbeugung 44
 Arthrose 94
 Asthma bronchiale 55
 Atemtherapie 175
 Atemwegstörungen 49
 Autogenes Training 176

B

Bäder 130
 – Armbad 132
 – Dreiviertelbad 131
 – Fußbad 131
 – Halbbad 131
 – Sitzbad 131
 – Vollbad 130
 Ballaststoffe 40
 Bechterew'sche Erkrankung 100
 Bewegungssystemstörungen 92
 Bewegungstherapie 15, 158
 – Dehnübungen 160
 – Gehtraining 158
 – Gymnastik 159
 – Jogging 159
 – Radfahren 160
 – Schwimmen 160
 – Tanzen 160
 Bitterstoffe 60
 Blasenentzündung 74
 Blasensteine 75
 Blutdruck, niedriger 43
 Blutfettwerte, erhöhte 78
 Bluthochdruck 36
 – Ernährung 39
 – Heilkräuter 40
 – Ursachen 37
 Body-Mass-Index 82
 Bronchitis, chronische 54
 – Abhärtung 55
 – Auswurflösung 55
 – Heilkräuter 55
 – Rauchen 54

C

Cholesterin 78
 – Typen 79
 Colitis ulcerosa 65

D

Darmerkrankungen, entzündliche 65
 Darmkrebs 72
 Depressionen 107
 Diabetes mellitus. *Siehe auch* Zuckerkrankheit
 Droge-Extrakt-Verhältnis 139
 Durchfall 71

E

Entspannungsverfahren 19
 Erkältungskrankheiten 49
 – Abhärtung 50
 – Behandlung 51
 – Fieber 53
 – Fußbad 52
 – Halsschmerz 52
 – Heilpflanzen 52
 – Immunsystem 49
 – Kopfdampf 52
 – Schnupfen 52
 – Schwitzen 53
 – Vorbeugung 49, 54
 Ernährungstherapie 16, 17, 162
 – Eiweiß 164
 – Fastenkuren 169
 – Fette 163
 – Kalorienmenge 163
 – Kochsalz 164
 – Kohlenhydrate 162
 – Mineralstoffe 165
 – Probiotika 164
 – Spurenelemente 165
 – Trinkmenge 166
 – Vitamine 165
 – Vollwertkost 169
 Erschöpfung 102

F

Fastenkuren 169
 – Abführsalze 171
 – nach Prof. B. Uehleke 171
 Fettsäuren 79
 Fettstoffwechsel 78
 Frauen
 – Empfängnisregelung 29
 – Gesundheitsempfehlungen 27
 – Menstruationsbeschwerden 27
 – Schwangerschaft 29
 – Wechseljahre 30
 Frischpflanzensaft 139
 »5 Säulen« 10
 Fußpilz 116

G

Galle-Leber-Beschwerden 71
 Gastritis 59
 Gelenkrheumatismus, chronischer 97
 Gesundheitsstörungen 35
 Gicht 90
 Güsse 122
 – Armguss 126
 – Brustguss 127
 – Knieguss 123
 – Schenkelguss 124
 – Vollguss 130

H

Halsschmerzen 52
 Hämorrhoiden 72
 Harnsäurewerte, erhöhte 90
 Hautstörungen 113
 Heilkräuter 13, 14, 138, 142
 – Öle, ätherische 142
 – Säfte 141
 – Tee 140
 Herzinsuffizienz 43
 Herzkrankheit, koronare 42
 Herz-Kreislauf-Störungen 36
 Heusack 134
 Heuschnupfen 57
 Hydrotherapie 120
 – Anwendungsarten 122
 – Bäder 130
 – Dämpfe 135
 – Güsse 122
 – Saunabaden 137
 – Schneegehen 137
 – Tautreten 137
 – Waschungen 132
 – Wassertreten 135
 Hyperämie 12

I

Ischiasbeschwerden 93

K

Kinder
 – Bäder 23
 – Gesundheitsempfehlungen 23
 – Immunabwehr 25
 – Konzentrationsschwäche 26
 – Pubertät 27
 – Schlafen 24, 26
 – Stillen 23
 Kneipp-Heilbäder 179
 Kneipp-Kur 11, 178
 – Beantragung 179
 Kneipp-Kurorte 180

- Kneipp, Sebastian 181
 Kneipp-Verein 11
 Kochsalz 32, 164
 Kopfdampf 135
 Kopfschmerzen 109
 Krampfadernleiden 45
 Kräutertee 140
- L**
 Lebensmittelwertstufen 166
 Lehmwickel 134
 Lösungstherapie 175
- M**
 Magen-Darm-Störungen 58
 Mahlzeiten 166
 – Abendessen 168
 – Frühstück 167
 – Mittagessen 167
 – Zwischenmahlzeiten 167, 168
 Menstruationsbeschwerden 27
 Migräne 109
 – Auslöser 111
 Milchprodukte 32
 Mineralstoffe 165
 Morbus Crohn 65
- N**
 Nahrungsmitteltoleranzen 62
 Nasennebenhöhlenentzündung 55
 Nervenstörungen 102
 Neurodermitis 114
 Nieren-Blasen-Störungen 74
 Nierensteine 75
- O**
 Ödem 45
 Öle, ätherische 142
 Omega-Fettsäuren 39
 Ordnungstherapie 18, 174
- P**
 Packungen 133
 – Heusack 134
 Pflanzensäfte 141
- Phytotherapie 14, 139
 – Droge-Extrakt-Verhältnis 139
 – Frischpflanzensaft 139
 Probiotika 164
 Prostatabeschwerden 76
- Q**
 Quarkwickel 134
 Quellstoffe 40
- R**
 Rauchen 19
 Refluxkrankheit 60
 Reizblase 75
 Reizdarm 61
 Reizmagen 59
 Rückenschmerzen 16, 93
- S**
 Saunabaden 137
 Schlafstörungen 104
 Schmerzmittel 110
 Schneegehen 137
 Schnupfen 52
 Schulter-Arm-Syndrom 93
 Schwangerschaft 29
 Selbstheilungskräfte 18
 Senfwickel 135
 Sodbrennen 60
 Sonne 22
 Sport 15
 Spurenelemente 165
 Stoffwechselstörungen 78
 Stress 13, 102
- T**
 Tautreten 137
 Thrombophlebitis 45
 Thrombosen 45
 Trinkmenge 166
- U**
 Übergewicht 16, 20, 81
 – Bewegung 84
 – Body-Mass-Index 82
 – Broca-Formel 82
- Ernährung 83
 – Essverhalten 82
 – Sport 85
 – Wasseranwendungen 85
- V**
 Venenleiden 45
 – Entzündung 45
 – Ernährung 46
 – Übungen 46
 – Vorbeugung 46
 – Wassertreten 45
 Verdauungsschwäche 59
 – Heilkräuter 60
 Verdauungssystem 58
 Verstopfung, chronische 66
 Vitamine 165
 Vollwertkost 17, 169
- W**
 Waschungen 132
 – Ganzwaschung 133
 – Leibwaschung 133
 – Oberkörperwaschung 132
 – Unterkörperwaschung 132
 Wasseranwendungen 12
 Wassertreten 135
 Wechselduschen 13
 Wechseljahre 30
 Weichteilrheumatismus 96
 Wickel 133
 – Brustwickel 134
 – Ganzwickel 134
 – Kurzwickel 134
 – Lehmwickel 134
 – Quarkwickel 134
 – Senfwickel 135
 – Technik 133
- Y**
 Yoga 16, 176
- Z**
 Zuckerkrankheit 86
 – Typ-I-Diabetes 86
 – Typ-II-Diabetes 86

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748



Uehleke, Bernhard / Hentschel, Hans-Dieter

[Das große Kneipp-Gesundheitsbuch](#)

Mehr als nur Wassertreten: Ganz einfach gesund mit den 5 Behandlungsmethoden

184 Seiten, paperback
erschienen 2019



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de