

INHALTSVERZEICHNIS

Zur Einführung:

| | |
|--|----|
| Zur neuen Ausgabe | 9 |
| Kneipp und sein Werk | 9 |
| Die Kneippsche Krankheitsauffassung, Heil- und Lebenslehre und ihre Bedeutung im Rahmen der Gesamtmedizin | 10 |
| Aus Einleitung und Vorwort zur ersten Ausgabe | 16 |

Erster Teil: Von den Vorbedingungen der Gesundheit und den Mitteln zu ihrer Erhaltung

I. Abschnitt

| | |
|--|----|
| Vorbemerkung | 23 |
| 1. Einfluß des Lichtes auf die Gesundheit des Geistes und des Körpers | 23 |
| 2. Die Luft in ihrer Beziehung zur Gesundheit | 26 |
| 3. Wärme und Kälte in ihrer Beziehung zur Gesundheit | 27 |
| 4. Kleidung | 28 |
| Schutz der Füße gegen Kälte | 37 |
| Unsinnige Kleidermoden | 40 |
| Schutz gegen die Hitze | 42 |

II. Abschnitt

| | |
|---|----|
| Vorbemerkung | 45 |
| 1. Arbeit, Bewegung und Ruhe | 45 |
| Spaziergehen, körperliche Arbeit, Zimmergymnastik | 52 |
| Wasser als Mittel zur Erhaltung der Kräfte | 56 |
| 2. Wohnung | 60 |
| Krankenstube | 69 |

III. Abschnitt

| | |
|---|----|
| Vorbemerkung | 71 |
| 1. Von der Nahrung | 71 |
| A. Speisen | 71 |
| <i>a. Eiweißreiche Nährmittel</i> | 75 |
| 1. Milch | 75 |
| 2. Käse | 78 |
| 3. Hülsenfrüchte | 79 |
| 4. Fleischspeisen | 79 |
| 5. Fische | 79 |
| <i>b. Eiweißarme Nährmittel</i> | 80 |
| 1. Die Getreidearten | 80 |
| 2. Erdäpfel (Kartoffeln) – Eier | 83 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| 3. Gemüse | 84 |
| 4. Obst | 85 |
| <i>c. Eiweißfreie Nahrungsmittel</i> | 85 |
| B. Getränke | 86 |
| 1. Wasser | 86 |
| 2. Bier | 87 |
| 3. Wein | 88 |
| 4. Schnaps | 89 |
| 5. Obstwein | 90 |
| 6. Wasser als Getränk | 90 |
| 7. Kaffee | 92 |
| 8. Tee und Schokolade | 95 |
| 9. Gesundheitskaffee | 95 |
| Etwas über die „Kraftsuppe“ | 95 |
| C. Salz | 97 |
| D. Essig | 98 |
| E. Mineralwasser | 101 |
| 2. Über das Essen | 102 |
| Das Frühstück | 103 |
| Das Unterbrot (Die Zwischenmahlzeit) | 105 |
| Die Mittagsmahlzeit | 105 |
| Der Abendtisch | 108 |
| Trinken beim Essen | 109 |
| Maß im Essen | 111 |
| Wie oft soll man essen | 113 |
| Vom Rauchen | 113 |
| Über das Schnupfen | 115 |
| Anmerkung zum Abschnitt über Ernährung, vom Bearbeiter | 115 |
| IV. Abschnitt | |
| Vorbemerkung | 117 |
| 1. Erziehung | 117 |
| Pflichten der Eltern im allgemeinen | 117 |
| Pflichten der Eltern im besonderen | 119 |
| Hautpflege der Kinder (Abhärtung beim Kinde) | 123 |
| Bekleidung der Kinder | 125 |
| Sorge für frische Luft, besonders im Schlafzimmer | 128 |
| Bewegung | 129 |
| 2. Schule und Beruf | 131 |
| Erste Schule des Kindes | 131 |
| Zweite Schule des Kindes | 134 |
| Schule der heranwachsenden Jugend | 136 |
| Wahl des Berufes | 138 |

Inhaltsverzeichnis

Zweiter Teil: Wie kann geheilt werden nach den Regeln meiner Erfahrung?

V. Abschnitt

| | |
|---|-----|
| Vorbemerkung | 148 |
| Von der Wirkung des Wassers | 148 |
| 1. Waschungen | 148 |
| 2. Wickelungen | 151 |
| 3. Güsse | 154 |
| 4. Bäder | 156 |
| Dauer kalter Bäder – Wasseranwendungen im Alter | 157 |

VI. Abschnitt

| | |
|--|-----|
| Vorbemerkung | 159 |
| Beispiele: | |
| Asthma | 159 |
| Das Auge | 160 |
| Allgemeine Bemerkungen über Augenschwäche und deren Behebung | 164 |
| Beschwerden nach Bauchfellentzündungen | 170 |
| Beinfraß (Knochenfraß, Knochentuberkulose und andere Ursachen) | 171 |
| Bettnässen | 177 |
| Blasenkatarrh | 177 |
| Blut (Wichtigkeit einer geregelten Blutzirkulation im menschlichen Körper) | 178 |
| Blutkreislaufstörungen, Blutarmut | 179 |
| Blutsturz (Lungenbluten) | 190 |
| Blutbrechen (aus dem Magen) | 191 |
| Blutstauungen | 192 |
| Blutvergiftung | 197 |
| Blutverlust, Folgen desselben | 200 |
| Brustfellentzündung, Folgen derselben | 200 |
| Brustleiden | 201 |
| Emphysem | 202 |
| Entzündungen, ungeheilte | 202 |
| Epilepsie | 203 |
| Fettsucht | 205 |
| Frühgeburt (durch Schnüren) | 207 |
| Fußflechten | 207 |
| Fußleiden | 208 |
| Fußschweiß | 210 |
| Gehörleiden | 212 |
| Geschwüre | 217 |
| Geschwulst (am Knie) | 218 |
| Gichtleiden | 219 |
| Gliederkrankheit (Gelenkrheumatismus) | 225 |
| Halsleiden | 226 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Harnbeschwerden | 228 |
| Hautausschläge und Geschwüre (Masern, Scharlach usw.) . . . | 230 |
| Hüfte, verschobene | 233 |
| Kinderkrankheiten, einige | 235 |
| Kopfleiden | 237 |
| Krämpfe | 241 |
| Leberleiden | 242 |
| Lungenleiden (angehende Schwindsucht, Katarrh, Emphysem, Verschleimung usw. usw.) | 243 |
| Magen- und Darmleiden (Abweichen [Diarrhöe], Verstopfung, Aufstoßen, Verdauungsleiden usw. usw.) | 250 |
| Marasmus | 267 |
| Nervöse Überreizung | 268 |
| Nierenleiden | 268 |
| Rheumatische und verwandte Leiden | 269 |
| Rheumatismus mit Gicht | 277 |
| Rückenmarksleiden | 278 |
| Schlaganfall | 279 |
| Skrofulöse Zustände | 282 |
| Steinleiden (Griesleiden) | 284 |
| Typhus | 285 |
| Unterleibsleiden (Entzündung, Krämpfe, Schwäche usw.) . . . | 287 |
| Veitstanz und ähnliche Krankheiten | 293 |
| Verkehrte Ernährungsart (Folgen derselben) | 295 |
| Verschleimung (allgemeine) | 297 |
| Verwundungen und drohende Vergiftungen | 298 |
| Verhalten nach einem Sturz ins Wasser | 302 |
| Wassersucht (Haut- usw. Wassersucht) | 302 |
| Zerrüttung des Körpers durch schlechten Lebenswandel | 308 |