

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

Reading excerpt

[Das große Kneipp-Gesundheitsbuch](#)  
of [Uehleke, Bernhard / Hentschel, Hans-Dieter](#)  
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.com/b24651>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<https://www.narayana-verlag.com>



## 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**  
 Nahrungsmittelintoleranzen 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 pages, pb  
publication 2019



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)