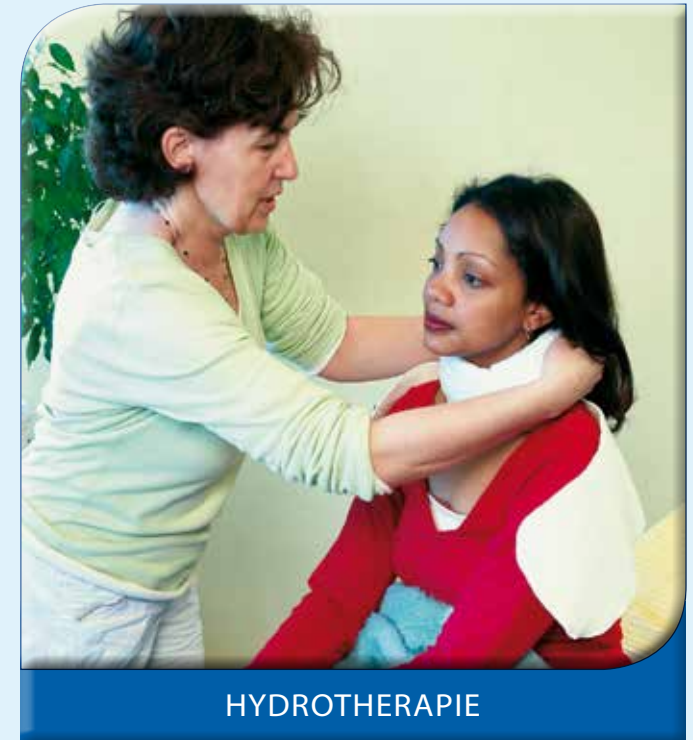
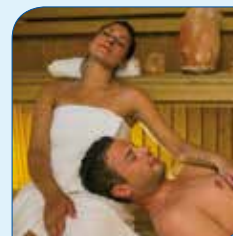


# INHALT

<b>Wasser – das universale Natur-Heilmittel</b> .....	03
<b>Heilsame Wickel und Auflagen für Erwachsene und Kinder</b>	
Geschichte der Wickel .....	04
Moderne Medizin und altbewährte Hausmittel .....	05
Die Wirkung der Wickel .....	05
Materialauswahl .....	06
Pflanzliche Heilmittelwirkungen .....	07
<b>Feucht-heiße-Wickel</b> .....	08
Ingwer- Nieren- oder Rückenwickel, Schafgarben-Leberwickel, Kamillentee-Bauchwickel, Pulswickel, Zitronenwasser- Brust- und Rückenwickel, Halswickel mit Zitronenwasser	
<b>Feucht-kalte Wickel</b> .....	20
Prießnitz-Wickel, Halswickel mit Zitronenscheiben, Quarkwickel	
<b>Trocken-kalte Auflagen</b> .....	24
Weißkohl- oder Wirsing-Auflage	
<b>Warm-trockene Wickel</b> .....	26
Ölwickel, Eisenhutöl, Kamillenöl, Lavendelöl u.a.	
<b>Wickel und Auflagen im Säuglings- und Kleinkindalter</b> .....	28
Bei Schnupfen, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, Bronchitis, Bauchschmerzen, Schlafstörung, Fieber, Fieberanfall, Wadenwickel	
<b>Die Heilkraft des Wassers</b>	
Die besondere Wirkung von Kalt- und Warmreizen .....	36
Fußbäder – die große Wirkung einer kleinen Wassertherapie .....	42
Wie das Schwitzbad Krankheiten vertreibt .....	48
– Die wichtigsten Fakten zur Sauna	
Der Sensorik-Test .....	54
Welches Wasser sollen wir trinken? .....	57
Prießnitz verdanken wir mehr als Wickel und Kaltwasserkuren .....	60
Gesunde Säfte im gesunden Körper .....	62
DNB-Ratgeberreihe „Naturheilkunde schützt und heilt“ .....	63
Impressum, Deutscher Naturheilbund .....	64

# Wasser, Wickel und Auflagen

## Die Heilkraft des Wassers



HYDROTHERAPIE