

# Inhaltsübersicht des 1. Bandes.

## 1. Teil. Grundsätze, Methoden und Mittel der Naturheilkunde.

	Seite
Die Naturheillehre . . . . .	3
Die Entwicklung der Naturheilkunde . . . . .	44
Die Methode Brießnitz . . . . .	45
Die Methode Schroth . . . . .	61
Die Entziehungskur (Hunger- und Durstkur) . . . . .	82
Die Methode Rilli . . . . .	106
Die Methode Kneipp . . . . .	115
Die Methode Kuhne . . . . .	127
Verschiedene andere Heilmethoden . . . . .	136
Die Homöopathie und ihre Beziehungen zur Naturheilmethode . . . . .	138
Das Pflanzenheilversfahren (Phytotherapie) . . . . .	183
Die magnetische und mesmeriche Heilmethode . . . . .	258
Die Nährsalzbehandlung und die lebenswichtige Bedeutung der Mineralstoffe . . . . .	267
Die Harnsäuretheorie nach Dr. Haig . . . . .	275
Das Sauerstoffheilversfahren . . . . .	279
Die Wollkur oder das Wollregime . . . . .	288
Die Oszillationsbehandlung . . . . .	293
Der Baunscheidtismus . . . . .	300
Milch-, Molkern-, Käumys- und Kefirkuren . . . . .	303
Badekuren und Sommerfrischen . . . . .	315

## 2. Teil. Die Gesundheitslehre und die Mittel der Naturheilkunde.

Der Stoffwechsel . . . . .	323
Die Luft . . . . .	329
Das Licht . . . . .	333
Die Wärme . . . . .	336
Das Wasser . . . . .	339
Was sollen wir essen und trinken und wie sollen wir unsere Kinder ernähren? . . . . .	344

Energetische Nahrung nach Dr. Bircher-Benner . . . . .	371
Wie sollen wir uns kleiden? . . . . .	375
Wie sollen wir schlafen? . . . . .	397
Wie sollen wir wohnen? . . . . .	411
Arbeit und Bewegung . . . . .	432
Erholung und Ruhe . . . . .	441
Die Hautpflege und das Baden in gesunden und kranken Tagen . . . . .	450
Allgemeine Gesundheitsregeln . . . . .	463

### 3. Teil. Die Anwendungsformen der Naturheilkunde.

I. Allgemeines. Die Abwaschungen, Abreibungen, Einpakungen, Wickelungen, Um- und Auf- schläge usw. und ihre Anwendung . . . . .	473
II. Die Bäder und ihre Anwendung . . . . .	605
III. Die Einspülungen und ihre Anwendung . . . . .	667
IV. Die Dampf- und Heißluftbäder und ihre An- wendung . . . . .	677
V. Die Übergießungen, Güsse und ihre An- wendung . . . . .	712
VI. Die Massage und ihre Anwendung . . . . .	742
VII. Schmerzstillung durch Handgriffe und Deh- nungen . . . . .	811
VIII. Die Gymnastik und ihre Anwendung . . . . .	828
IX. Die Elektrizität und ihre Anwendung in der Heilkunde . . . . .	890
X. Psychotherapie, Hypnotismus, Suggestionstherapie . . . . .	938
XI. Verbände . . . . .	974