

Inhaltsübersicht des 1. Bandes.

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

	Seite
Die Naturheillehre	3
Die Entwicklung der Naturheilkunde	44
Die Methode Prießnitz	45
Die Methode Schroth	61
Die Entziehungskur (Hunger- und Durstkur)	82
Die Methode Rikfi	106
Die Methode Kneipp	115
Die Methode Kuhne	127
Verschiedene andere Heilmethoden	136
Die Homöopathie und ihre Beziehungen zur Naturheilmethode	138
Das Pflanzenheilverfahren (Phytotherapie)	183
Die magnetische und mesmerische Heilmethode	258
Die Nährsalzbehandlung und die lebenswichtige Bedeutung der Mineralstoffe	267
Die Harnsäuretheorie nach Dr. Haig	275
Das Sauerstoffheilverfahren	279
Die Wollkur oder das Wollregime	288
Die Oszillationsbehandlung	293
Der Baunscheidtismus	300
Milch-, Molken-, Rumys- und Reflexuren	303
Badefuren 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

	Seite
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

8. Teil. Die Anwendungsformen der Naturheilkunde.

I. Allgemeines. Die Abwaschungen, Abreibungen, Einpackungen, 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, Suggestions- therapie	938
XI. Verbände	974