

## 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 132  
 – 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 28  
 Bluthochdruck 36  
 – Ernährung 39  
 – Heilkräuter 40  
 – Ursachen 37  
 Body-Mass-Index 82  
 Bronchitis, chronische 55  
 – Abhärtung 55  
 – Auswurflösung 55  
 – Heilkräuter 55  
 – Rauchen 55

### C

Cholesterin 78  
 – Typen 79  
 Colitis ulcerosa 65  
 COVID-19 49

### 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 50  
 – Kopfdampf 53  
 – Schnupfen 52  
 – Schwitzen 54  
 – 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 172  
 – nach Prof. B. Uehleke 171  
 Fettsäuren 79  
 Fettstoffwechsel 78  
 Frauen  
 – Empfängnisregelung 29  
 – Gesundheitsempfehlungen 27  
 – Menstruationsbeschwerden 29  
 – 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

Krampfaderleiden 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 29  
Migräne 109  
– Auslöser 111  
Milchprodukte 32  
Mineralstoffe 165  
Morbus Crohn 65

## N

Nachfasten 173  
Nahrungsmittelintoleranzen 62  
Nasennebenhöhlenentzündung  
56  
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 135  
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  
Vorfasten 173

## 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 135  
– 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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)