

- 6 Gesund mit Wärme und Kälte
- 8 Wobei helfen Wärme und Kälte?

11 Wärme und Kälte als Heilmittel

- 12 Wissenswertes über die Hydrotherapie
- 14 Reportagen und Berichte über das Eisbaden
- 17 Wie wirken Wärme und Kälte?
- 17 Wirkungen von Wärme und Kälte
- 18 Wie regelt unser Körper die Temperatur?
- 22 Körperliche Aktivität bei Hitze
- 23 Trinken und Essen bei Hitze und Kälte
- 25 Raumtemperatur und Gesundheit

27 Anwendung von Warm- und Kaltreizen

- 28 Wirkungsweise der Hydrotherapie
- 28 Die Wirkung hydrotherapeutischer Reize
- 29 Die Temperatur ist entscheidend
- 31 Unterschiedliche Reizstärken der Hydrotherapie
- 31 Wovon hängt die gewählte Reizstärke ab?
- 32 Regeln für hydrotherapeutische Kaltreize
- 33 Weitere Reize in der Hydrotherapie



34 Häufige Anwendungen der Hydrotherapie

- 34 Trockenbürstungen
- 35 Kalte Waschungen
- 35 Wassertreten
- 36 Kalte Güsse nach Kneipp
- 37 Verschiedene Wickel
- 41 Auflagen und Kompressen
- 42 Teil- und Vollbäder
- 47 Wärme in Kombination mit anderen Maßnahmen

54 Apparative Formen der Wärmetherapie

- 54 Rotlicht und Infrarot
- 56 Wassergefiltertes Infrarot-A-Licht (wIRA)
- 56 Ganzkörperüberwärmung
- 57 Elektrotherapie

64 Sauna

- 65 Besonderheiten des Saunaklimas
- 65 Wärmeübertragung in der Sauna
- 67 Viele Vorurteile: Sauna und Luftfeuchtigkeit



- 67 Heiß geliebt: der Aufguss
- 69 Empfehlungen zum Ablauf der Sauna
- 74 Kombinationen der Sauna mit anderen Maßnahmen
- 75 Sauna und Abhärtung
- 78 Sauna bei Erkrankungen
- 89 Wirkungen der Sauna auf die Haut
- 90 Sauna, Psyche und Wohlbefinden
- 91 Sauna und Sport
- 92 Dürfen Schwangere in die Sauna?
- 93 Gibt es für die Sauna eine Altersgrenze »nach oben«?
- 93 Was spricht für, was gegen die Sauna?
- 99 Andere Überwärmungsmaßnahmen

- 101 **Kryotherapie**
- 102 Faktoren, die die Wirkung beeinflussen
- 103 Reaktionen des Körpers auf den Kaltreiz
- 103 Wirkung auf Körperfunktionen
- 104 Eisanwendungen zu Hause
- 105 Örtliche Kaltluftbehandlung
- 105 »Eishose«

- 106 Kälte- oder Eissprays
- 106 Kryochirurgie
- 107 Hypothermie in Chirurgie und Intensivmedizin

108 **Eisbaden**

- 109 Wirkungen des Eisbadens
- 110 Gesundheitliche Folgen des Eisbadens

113 **Kältekammer**

- 113 Praktische Durchführung
- 115 Wie wirkt die Ganzkörperkältetherapie?
- 116 Anwendungsgebiete der Kältekammer
- 117 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen
- 118 »Kryosauna«

- 122 Quellenangaben
- 126 Sachverzeichnis

» Exkurs

- 50 Hausmittel: Kleine Wärme- und Kälteanwendungen
- 94 Kleinkinder in der Sauna
- 120 Wärme, Kälte und andere Therapien