

# Register

## A

Abgeschlagenheit 34, 35, 53, 70, 72, 73, 118, 149  
Abgießung 30, 113, 134, 137, 138  
Abhärtung 12, 26, 34, 35, 40, 50, 51, 53, 74, 140, 141, 144  
Abwehrkräfte 25, 26, 141  
Adressen 95, 151  
Anspannung 18  
Armbadewanne 118, 120, 121  
Armbad, kalt 12, 14, 15, 17, 118  
Armbad, warm heiß ansteigend 12, 14, 15, 17, 21, 118, 120, 121, 129, 147  
Armguß 15, 17, 50, 53, 70  
Arteriosklerose 33, 74  
Arthrose 10, 12, 32, 82, 98, 120, 122, 136  
Asthma bronchiale 12, 32, 51, 53, 70, 72, 121  
Atemtherapie 24  
Auflagen 13, 17, 31, 78, 79, 152  
Ausdauertraining 24  
Autogenes Training 24

## B

Badeextrakte 116, 117  
Badeöle 115, 116  
Bäder 14, 17, 19, 29, 31, 114, 115, 138, 152  
Badesalze 116  
Badezusätze 115, 116, 137  
Baldrianwurzel 117  
Bandscheibenleiden 17  
Bewegungsmangel 24, 34  
Bewegungstherapie 22, 24  
Bezugsquellen 53, 54, 57, 60, 63, 66, 68, 70, 72, 73, 74, 138, 151  
Blähungen 12, 44, 49, 104, 133  
Blasenentzündung 12, 82, 106, 132, 135

Blitzgüsse 16, 30, 51, 76  
Blutdruck 13, 26, 32  
Blutdruck, hoch 10, 18, 27, 28, 32, 34, 35, 46, 54, 57, 60, 63, 70, 72, 84, 117, 118, 122, 126, 128, 134, 136, 142, 146  
Bluthochdruck 32, 34, 68, 86, 120, 121, 122, 124  
Bronchitis 10, 13, 15, 32, 82, 83, 89, 90, 94, 117, 120, 121, 122  
Brustwickel 12, 13, 14, 15, 89, 90

## C

Chronobiologie 23

## D

Dämpfe 110, 113  
Dampfkompresse 16, 17, 20, 79, 100, 101  
Depression 33  
depressiver Verstimmung.  
Siehe Depressionen  
Dreiviertelbad 13, 15, 16, 17, 18, 76, 134, 138  
Durchblutungsstörungen 10, 18, 32, 33, 35, 36, 51, 53, 54, 57, 60, 63, 70, 72, 76, 102, 117, 121, 122, 124, 126, 146, 148, 149  
Durchschlafstörungen 18, 46

## E

Eichenrinde 13, 15, 19, 82, 117, 130  
Einschlafstörungen 18, 35, 42, 44, 45, 49, 63, 84, 86, 88, 124, 134, 135, 136, 142, 146  
Ekzem 13, 81, 117, 144  
Entspannen 20  
Entzündungen 14, 26, 66, 77, 81, 82, 84, 86, 88, 92, 94, 100, 104, 107, 111, 117, 120, 136  
Epilepsie 34  
Erkältungskrankheiten 14, 92, 126, 128, 134, 136  
Ernährungstherapie 22, 24  
Erschöpfung 10, 14, 23, 42, 44, 117, 118, 122

Essig 81  
Eukalyptus 15, 111, 134

## F

Fertigpräparate 111  
Fichte 120, 122  
Fichtennadeln 12, 14, 17, 19, 111, 117  
Fieber 10, 11, 14, 34, 81, 84, 85, 89, 92, 93  
Fitness 14, 21, 140  
Flachgüsse 50  
funktionellen Krankheitsbildern 10  
Fußbad, ansteigend 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 33, 34, 69, 124, 125, 126, 133

## G

Ganzwaschung 12, 14, 29, 30, 40, 41, 46  
Genussgifte 24  
Gesichtsdampf 20  
Gesichtsguss 15, 17, 20, 21, 50, 73, 113, 138  
Gießhandstück 36, 51, 53, 54, 57, 60, 63, 66, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 138, 152  
Grippaler Infekt 15  
Grundregeln 28  
Güsse 12, 14, 17, 29, 30, 31, 50, 51, 152

## H

Haferstroh 13, 19, 82, 117, 130  
Halbbad 17, 18, 30, 135, 138  
Halsschmerzen 15  
Halswickel 15, 16, 92  
Hämorrhoiden 15, 50, 82, 117, 130  
Handbrausen 36  
Harnwegsinfekten 44, 60, 63, 84, 88, 124, 126, 146, 148  
Hautpflege 20  
Heiße Rolle 17, 20, 108  
Herzbeschwerden 15, 102, 126  
Herzkompresse 15, 79, 102, 103, 136  
Herzrhythmusstörungen 35, 53, 70, 72

Heublumen 82, 94, 95, 120, 122, 134  
 Heublumensack 12, 20, 94, 96, 97, 98  
 Heusack 12, 13, 17, 28, 29, 30, 78, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 102  
 Heusack, Brust 12, 13  
 Hopfen 17, 18, 117  
 Hot Whirlpool 36  
 Husten 15, 108, 112, 133  
 Hydrotherapie 11, 22, 25, 28, 36, 40, 115, 154

**I**

Infektanfälligkeit 6, 27, 32, 35, 128, 141, 146, 149  
 Infektionskrankheiten 11, 34, 40, 48  
 Infektneigung 15  
 Ischialgie 17, 54, 76

**K**

Kamille 13, 14, 15, 19, 82, 120, 121, 122, 130  
 Kamillenblüten 13, 82, 111, 117  
 Kneipp-Hausapotheke 151, 152  
 Kneipp-Morgentau 21  
 Kneipp-Strümpfe 16, 19, 88, 153  
 Knieguss 16, 54, 56, 60, 63, 125  
 Kochsalz 83, 89, 116  
 Koliken 16, 94, 132  
 Kompressen 79  
 Kontaktallergie 13  
 Kopfdampf 14, 15, 110, 112, 113  
 Kopfdampfbad 13  
 Kopfschmerzen 16, 54, 57, 73, 96, 108, 121, 124, 126, 128, 146, 149  
 Krampfadern 10, 16, 19, 44, 54, 57, 60, 63, 77, 88, 124, 125, 126, 128, 129, 134, 135, 136, 142, 146, 148  
 Kreislaufstörungen 10, 16, 42, 46, 74, 122

**L**

Lavendelblüten 117  
 Lehmwasser 19, 81, 88  
 Leibauflege 12, 16, 19, 104, 106  
 Leibauflege, heiß 12, 16, 104  
 Leibauflegen 30  
 Leibwaschung 18, 19, 41, 49  
 Lendenwickel 16, 18, 19, 20, 78, 86, 87, 105, 106  
 Lichtbad 12, 14, 144  
 Luftbad 12, 14, 15, 19, 141  
 Lumbalgie 17  
 Lumbalguss 17, 30, 50, 66, 67

**M**

Mandelentzündung 16  
 Mandelöl 117  
 Melissenblätter 117  
 Menstruationsbeschwerden 16, 126, 132  
 Migräne 16, 68, 73  
 Molke 13, 14, 15, 19, 20, 47, 115, 117, 122, 130, 134, 136  
 Müdigkeit 17, 53, 70, 72, 118, 149  
 Muskelentspannung 16, 20  
 Muskelverspannungen 33, 36, 117

**N**

Nachtkerzenöl 20, 116, 117  
 Nackenguss 16, 50, 68, 69  
 Nasse Strümpfe 18, 88  
 Neurodermitis 13, 117  
 Nieren- und Blasenentzündungen 35

**O**

Oberkörperwaschung 12, 14, 40  
 Ohrensausen 17, 68  
 Ölbäder 116  
 Ordnungstherapie 22, 23, 24

**P**

Packungen 79, 94  
 Pfefferminze 111  
 Pflanzenextrakte 117

Phytotherapie 22, 25  
 Prellungen 84, 107, 125

**Q**

Quark 15, 16, 17, 81, 82, 88, 92, 93, 107, 152  
 Quarkauflage 14, 107

**R**

Reize 27, 30  
 Reizstärke 11, 12, 15, 22, 23, 27, 28, 30, 41, 51, 60, 63, 76, 114, 119, 144  
 Rheuma 17  
 Rosmarin 13, 16, 18, 19, 21, 122, 134, 136  
 Rosmarinblätter 117  
 Rosskastanie 117  
 Rückenschmerzen 17

**S**

Sauna 12, 13, 14, 15, 18, 19, 32, 33, 34, 74  
 Schachtelhalm 82, 117  
 Schenkelguss 16, 19, 50, 60, 62, 63  
 Schlafstörungen 6, 10, 17, 125, 128, 134, 142  
 Schneegehen 12, 14, 21  
 Schwimmen 29, 33, 34, 35  
 Schwindel 18, 70, 136  
 Serienwaschung 14, 40, 48  
 Sexuelle Fehl-/Unterfunktion 18  
 Sitzbad, warm 12, 15, 16, 17, 130, 132, 138  
 Sonnenbad 144  
 Sonnenbestrahlung 19  
 Stress 18, 136, 140  
 Strickanleitung 153

**T**

Taulaufen 12, 14, 19, 21, 148  
 Teilbad 6, 13, 14, 19  
 Teilbäder 17, 29, 30, 114, 115, 152  
 Teilwaschungen 30  
 Teilwickel 30, 78  
 Thymian 12, 13, 14, 15, 83, 89, 111, 120, 122, 134, 136

Thymiankraut 117  
 Tinnitus 17, 68  
 Trockenbürsten 12, 13, 14, 15,  
 16, 17, 19, 30, 31, 140, 141,  
 142, 152  
 Trommelfellverletzungen 35

## U

Übergewicht (Adipositas) 18  
 Unterkörperwaschung 12, 14,  
 18, 19, 31, 40, 41, 144

## V

Venenentzündung 19, 37, 81,  
 124, 126, 146  
 Venenleiden 10, 19, 121, 124,  
 125  
 Verletzungen 34, 107, 126, 146  
 Verspannung 24, 26, 50, 66,  
 96, 108  
 Verstopfung 19, 60, 63, 106,  
 125, 132, 133  
 Vollbad 15, 18, 28, 116, 136,  
 138  
 Vollbäder 20, 30, 114  
 Vollguss 30, 74

## W

Wacholder 17, 117  
 Wadenwickel 11, 13, 14, 20,  
 84, 85  
 Waschungen 14, 17, 19, 40,  
 41, 48  
 Wassertemperatur 27, 37, 119,  
 131, 147  
 Wassertherapie. *Siehe* Hydro-  
 therapie  
 Wassertreten 12, 14, 15, 16,  
 18, 19, 21, 30, 33, 146, 147  
 Wechselarmbad 13, 16, 17, 18,  
 21, 122  
 Wechselarmguss 13, 16, 18,  
 21, 72  
 Wechselduschen 14, 33, 35, 36  
 Wechselfußbad 13, 16, 18, 128  
 Wechselgüsse 15  
 Wechseljahre 33  
 Wechseljahresbeschwerden  
 10, 19, 133  
 Wechselknieguss 13, 16, 18,  
 57, 59  
 Wechselschenkelguss 18,  
 21, 63

Wechselsitzbad 15, 18, 19,  
 30, 133  
 Wechselteibäder 30  
 Weichteilrheumatismus 10,  
 33, 36  
 Weichteilverletzungen 33  
 Weizenkleie 13, 117  
 Wetterfühligkeit 19, 68, 146  
 Whirlpool 37  
 Wickel 12, 15, 16, 17, 18, 19,  
 20, 25, 29, 30, 31, 78, 79,  
 80, 81, 82, 85, 87, 89, 93,  
 100, 152  
 Wickelzusätze 81  
 Wundheilung 19

## Y

Yoga 24

## Z

Zinnkraut 15, 82, 117, 130

## SERVICE

### 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

Kontakt:  
 kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag  
 Postfach 30 05 04  
 70445 Stuttgart



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)