

Gerhard Jäger

Wasser wirkt Wunder

Ein ECON-Ratgeber für
natürliche Heilmethoden

Econ Verlag
Düsseldorf • Wien

Inhalt

Wasser ist Medizin

- 1. Keine Feier ohne Wasser** 13
Das kann man unterlassen • Dem sind wir ausgeliefert • Statistik und persönliches Schicksal • Sünden steigen schleichend • Nur Spaß hat Chancen • Wasser macht Spaß • Hoch lebe der Durst • Lob des Trinkens • Trinken ohne Reue • Die tägliche Trinkmenge • Genießer lieben Trinkwasser • Wasser mit Geschmack • Forderungen an das Mineralwasser • Heilwasser nur nach Verordnung • Wie wirkt das Mineralwasser? • Gut für die Verdauung • Gut für Leber und Galle • Gut für Nieren, Gicht und Diabetes • Wozu Kohlensäure gut ist • Der große Durstlöcher • So spart man Kalorien • Ein Lob dem Tee • Wie wirkt Kräutertee? • Bier ist gesund und nährt mächtig • Übermaß macht immer dick

- 2. Täglicher Wasserspaß für Gesunde** 26
Länger leben? • Kalte Waschung am Morgen • Immer von rechts unten nach links oben waschen! • Nicht abfrottieren • Bürstenbad für Kreislauf und Durchblutung • Lebensregeln für den ganzen Tag • Partner sind wichtig • Wasser ist überall • Wasser am Abend • Wassertreten erfrischt • Vollbad mit Kräutern beruhigt • Der richtige Badezusatz • Tips für den Feierabend • Wasser als Medizin • Gegen Müdigkeit • Gegen müde Beine • Für den Kreislauf • Sauna: nicht übertreiben • Schwimmen als Allheilmittel

- 3. Die Vermächtnisse des Wasserdoktors** 40
Die moderne Kneippkur • Wann zur Kneippkur? • Keine »Schocktherapie« • Vernünftige Lebensordnung • Kneippkur ist wandelbar • Einfache Anwendungen • Wann zur Kur? • Wo zur Kur? • Alles über Bäder • Vollbad • Halbbad • Fußbad • Armbad • Augenbad • Alles über Güsse • Technik des Gusses • Wechselgüsse • Immer beide Seiten behandeln! • Armguß • Knieguß