

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Ein uraltes Heilmittel der Menschheit	7
Vorkämpfer & Wasserbehandler im 18. Jahrhundert	17
Die Mission des genialen Bauern Vincenz Prießnitz	25
1822 – Gründung der ersten Kaltwasserheilstalt	35
Bauten, Kuranwendungen, behandelte Krankheiten	43
Die wichtigsten 55 Prießnitz-Anwendungen	57
Als sich halb Europa per Hydrotherapie kurierte	59
Naturärzte in der Tradition des Freiwaldauers	71
Deutscher Naturheilbund – Hüter des Prießnitz-Erbes	85
Bundesleiter, 1. Vorsitzende bzw. Präsidenten des DNB (1949 bis heute)	100
Was im 20./21. Jahrhundert aus dem Heilschatz wurde	101
Die Sanatoriumsanlagen auf dem Gräfenberg heute	107
Wasser beugt vor und heilt – moderne Selbstbehandlung	117
Waschungen, Abreibungen, Abklatschungen	120
Umschläge bzw. Wickel & Schwitzpackungen	125
Aufschläge, Auflagen und Kompressen	133
Die wohltuende Welt der Güsse	136
Voll- und Teilbäder genießen	144
Barfußgehen im Morgentau	149
Welches Wasser sollen wir trinken?	149
Danksagung	151
Personenverzeichnis	152
Ortsverzeichnis	154
Quellen	156