



Der Armguss

Der kalte Armguss

Sorgen Sie für eine angenehme Zimmertemperatur im Bad. Am besten beugen Sie sich über die Badewanne und benutzen ein Kneipp-Gießrohr (erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>), notfalls geht auch ein Brausekopf oder gar ein Wasserhahn. Auf keinen Fall den Wasserstrahl hart und spritzig machen, das Wasser soll die Haut sanft ummanteln. Stellen Sie die Wassertemperatur auf kühl bis kalt, vertrauen Sie dabei Ihrem Gefühl. Sie begießen zunächst den rechten Arm vom Handrücken außen aufwärts bis zur Schulter, verweilen dort kurz und führen den Wasserstrahl dann am Innenarm entlang wieder abwärts bis zum Handteller – dabei ruhig ausatmen. Nun dasselbe am linken Arm wiederholen, und die ganze Prozedur noch mal von vorn. Anschließend Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen. Ziehen Sie sich wieder an und sorgen Sie für Wiedererwärmung, zum Beispiel durch Schwenken der Arme. Diese Anwendung ist nicht geeignet bei Herzleiden, Asthma und wenn Sie frieren.

Der Wechselarmguss

Begießen Sie den rechten Arm mit warmem bis heißem (36-39 Grad) Wasser. Beginnen Sie außen am Handrücken und arbeiten Sie sich aufwärts bis zur Schulter. Dort verweilen Sie, bis es sich richtig schön warm anfühlt, dann lenken Sie den Wasserstrahl am Innenarm wieder abwärts. Nun dasselbe am linken Arm. Dann dasselbe noch mal, aber mit kaltem Wasser und mit einem kleinen Unterschied: An der Schulter nur kurz verweilen, nicht so ausgiebig wie bei der Warm-Phase. Nun noch mal nach rechts wechseln und wieder nach links. Wiederholen Sie das Ganze. Das Wasser abschließend abstreifen, nicht abtrocknen; anziehen und unbedingt wiedererwärmen.

Beim Armguss, wie bei allen Kneippschen Wasseranwendungen, gilt: Kaltes Wasser nur auf gut vorgewärmte Haut! Am besten vorher ein wenig Bewegung zum Warmwerden (und hinterher ebenfalls). Und wenn Sie wissen wollen, wie warm oder wie kalt das Wasser sein soll: Vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Üblicherweise ist die ideale Wassertemperatur beim Warm-Anteil zwischen 36 und 39 Grad angesiedelt, beim Kalt-Anteil unter 18 Grad. Wie gesagt: Darauf kommt es nicht an, sondern auf Ihr persönliches Wohlfühlgefühl. Mit der Zeit werden Sie von selbst größere Wärme und intensivere Kälte anstreben.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de