



## Der Gesichtsguss

### Der Gesichtsguss

Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie erleben, wie wohl sich Ihre Haut fühlt und wie sie straffer und strahlender wird. Davon abgesehen, erfrischt der „Schönheitsguss“ nicht nur Ihren Kopf, sondern den ganzen Körper. Kneippsche Wasseranwendungen wirken nicht nur an dem Ort, auf den Sie den Wasserstrahl richten, sondern sie haben sozusagen Tiefgang mit Breitenwirkung und beeinflussen alle Körpersysteme. Ihr Badezimmer sollte schön warm sein. Setzen Sie sich vor die Badewanne, legen Sie sich ein Handtuch um den Hals, beugen Sie sich leicht nach vorn. Ideales Handwerkszeug für den Schönheitsguss ist ein Gießrohr (erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>), aber notfalls eignet sich auch ein Brausekopf. Sorgen Sie jedoch immer für einen sanften weichen Strahl – das Wasser soll die Haut ummanteln. Drehen Sie die Temperatur auf kühl bis kalt (Ihr persönliches Empfinden ist hier der Maßstab) und beginnen Sie an der rechten Schläfe, führen Sie den Strahl über die Stirn bis zur linken Schläfe und zurück, anschließend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dann dasselbe links. Nun umkreisen Sie das Gesicht dreimal mit dem Strahl. Vergessen Sie nicht das Atmen zwischendurch, betonen Sie ruhig die Ausatmung. Nach dem Guss Gesicht leicht abtupfen. Wichtiger: Bitte keine Gesichtsgüsse, wenn Sie Grauen oder Grünen Star, Nebenhöhlen- oder Nervenentzündungen im Gesicht haben.

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