



## Der Knieguss

### Der kalte Knieguss

Sebastian Kneipp nannte den Knieguss einen „besonderen Freund“ der Füße, weil er die Durchblutung bis in die Zehen hinein fördert und den gesamten Körper kräftigt und stärkt. Auch Beschwerden durch Durchblutungsstörungen, „schwere Füße“ z.B. bei Krampfadern, oder Schulstress bei Lehrern und Schülern bekommen mit dieser Kneippschen Methode einen ernstzunehmenden Gegenpart. Davon abgesehen ist der Knieguss eine Wohltat nach einem langen heißen Tag, an dem man viel stehen musste. Tun Sie Ihren Venen etwas Gutes und helfen Sie überlasteten Füßen auf die Sprünge. Am besten benutzen Sie ein Kneipp-Gießrohr (erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>), notfalls geht auch ein Brausekopf oder gar ein Wasserhahn. Sie brauchen einen weichen Wasserstrahl, keinen spritzigen. Das Wasser soll die Haut ummanteln, nicht Druck ausüben. Sie nehmen kaltes Wasser, beginnen am rechten Fußrücken außen und führen den Wasserstrahl außen-hinten aufwärts bis eine Handbreit übers Knie, verweilen kurz (ca. 5 Sekunden) auf dieser Höhe. und lenken den Strahl vorne-innen am Unterschenkel herab wieder bis zum Fuß. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Wiederholen Sie das Begießen des rechten und linken Beines. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen. Wichtig: Kaltes Wasser nur auf warme Haut gießen. Nicht geeignet für Leute, die frieren, sowie bei Harnwegsinfekten, Monatsregel, Hexenschuss.

### Der Wechselknieguss

Der Wechselknieguss ist besonders bei ständig kalten Füßen zu empfehlen. Aber: Bevor Sie anfangen, müssen die Füße unbedingt warm sein. Auch die Zimmertemperatur in Ihrem Bad sollte angenehm warm sein. Am besten benutzen Sie ein Kneipp-Gießrohr und stellen den Wasserstrahl auf schön warm. Sie beginnen, indem sie den warmen Wasserstrahl (36-38 Grad) zunächst von oben auf die Außenseite des rechten Fußes richten. Dann bewegen Sie den Strahl außen nach oben und ziehen ihn an der Wade bis knapp über die Kniekehle hinauf. Ein paar Sekunden so halten, das Wasser soll wie ein Mantel die Wade heruntergleiten. Dann führen Sie den Wasserstrahl innen wieder herunter bis zur Ferse. Nun dasselbe am linken Bein. Jetzt kommt die kurze (so kalt wie möglich – ca. 8-18 Grad) Kaltanwendung in der gleichen Art an die Reihe, rechtes Bein wieder zuerst: Sie fangen wieder an den Zehen außen an, fahren mit dem Gießrohr außen nach oben bis handbreit über das Knie, verweilen nur kurz und gehen an der Innenseite des Unterschenkels zurück zum Knöchel. Am linken Bein wiederholen. Das Ganze noch mal warm, noch mal kurz kalt wiederholen – ganz am Ende auch die Fußsohlen abgießen.

**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](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)