



Der Schenkelguss

Der kalte Schenkelguss

Der kalte Schenkelguss hat viele Vorteile: Ihre Beinmuskeln werden locker, müde Füße wieder frisch, Beschwerden lassen nach; Sie schlafen besser ein, regulieren den Blutdruck, helfen allen Organen bei ihrer Arbeit und stärken das Immunsystem. Nicht zuletzt ist diese Methode ein gutes Training für Ihre Venen. Am besten benutzen Sie 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 das Wasser auf kalt (bis höchstens 18°). Sie beginnen am rechten Fuß außen und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte, verweilen kurz dort und führen den Wasserstrahl vorne-innen am Bein wieder bis zum Boden. Dasselbe am linken Bein. 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. Auch vor dieser Kneipp-Anwendung sollten Sie unbedingt warme Füße haben, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme. Wichtiger Hinweis: Nicht geeignet bei Nieren- und Blasenentzündungen, Menstruation, akutem Ischias-Syndrom.

Der Wechselschenkelguss

Der Wechselschenkelguss empfiehlt sich nicht nur gegen Einschlafstörungen, sondern auch gegen Krampfadern und Durchblutungsstörungen – und ganz allgemein für Gesunde, die ihren Blutkreislauf fit halten und ihr vegetatives Nervensystem stärken wollen. Güsse stabilisieren den Wärmehaushalt durch die Wirkung auf Venen und Arterien und wirken bei regelmäßiger Anwendung auf verschiedene Organe; in diesem Fall auf alle Organe im Bauch- und Beckenraum. Am besten benutzen Sie ein Kneipp-Gießrohr. Der Auftakt zum Wechselschenkelguss erfolgt mit warmem Wasser (36-39 Grad). Begießen Sie zunächst das rechte Bein langsam aufwärts vom Fußrücken bis zur Leiste; dort verweilen, bis es sich richtig schön warm anfühlt, dann auf der Innenseite des Beines ebenso langsam wieder abwärts. Dasselbe Vergnügen gönnen Sie nun dem linken Bein. Nun folgt ein kurzes kaltes Zwischenspiel (Wasser sollte nicht über 18 Grad warm sein): Sie wiederholen am rechten Bein, dann am linken Bein die Aufwärts- und Abwärtsbehandlung, allerdings schneller (oben maximal 5 bis 8 Sekunden). Warm- und Kalt-Behandlung noch einmal wiederholen, am Schluss die beiden Fußsohlen kurz kalt abgießen. Nach der Anwendung für Wiedererwärmung sorgen, am besten durch Bewegung. Wichtig: Nicht geeignet bei Monatsblutung, Ischias-Syndrom, Harnwegsinfekten, niedrigem Blutdruck.

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