

Der kalte Kneipp-Knieguss

Der kalte Knieguss bewirkt eine aktive Durchblutung der Unterschenkel und regt damit die Organe des Unterleibs an. Er vermehrt die körpereigene Wärme. Regelmässig angewendet verhindert er das Entstehen kalter Füsse und Krampfadern. Empfohlen bei Senk-, Platt- und Spreizfuss.

Grundregel:

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper.

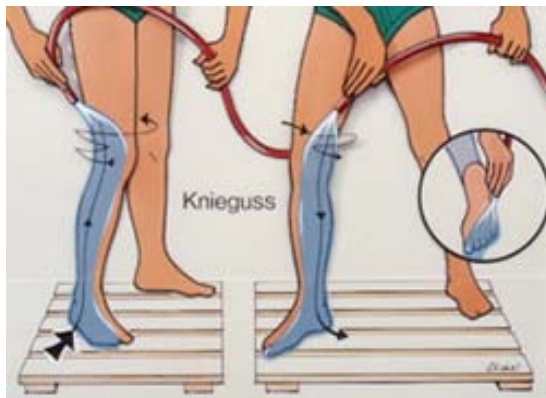
Technik:

Man beginnt an der rechten kleinen Zehe, führt den Strahl seitlich hoch bis handbreit über das Knie. Dort wird der Schlauch 3 x leicht hin und herbewegt, wodurch die Wade einen glatten Wassermantel erhält. Nun den Fuss leicht nach aussen drehen und den Schlauch zur Innenseite des Oberschenkels führen und hier auch ca. 3 x hin und her bewegen. Dann folgt der linke Fuss als Abschluss beide Fusssohlen begiessen.

Vorsicht bei: Menstruation, bei Nieren-, Blasen- und Unterleibserkrankungen bei Kreuzschmerz, Ischias und Hexenschuss, tiefem Blutdruck.

Die Wirkung von Kniegüssen:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, kopfentlastend
- venenkräftigend, abhärtend (Stärkung des Immunsystems)
- stoffwechsellanregend, blutdrucksenkend (Blutdruck messen)
- vegetativ stabilisierend



Der kalte Kneipp-Knieguss

Der kalte Knieguss bewirkt eine aktive Durchblutung der Unterschenkel und regt damit die Organe des Unterleibs an. Er vermehrt die körpereigene Wärme. Regelmässig angewendet verhindert er das Entstehen kalter Füsse und Krampfadern. Empfohlen bei Senk-, Platt- und Spreizfuss.

Grundregel:

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper.

Technik:

Man beginnt an der rechten kleinen Zehe, führt den Strahl seitlich hoch bis handbreit über das Knie. Dort wird der Schlauch 3 x leicht hin und herbewegt, wodurch die Wade einen glatten Wassermantel erhält. Nun den Fuss leicht nach aussen drehen und den Schlauch zur Innenseite des Oberschenkels führen und hier auch ca. 3 x hin und her bewegen. Dann folgt der linke Fuss als Abschluss beide Fusssohlen begiessen.

Vorsicht bei: Menstruation, bei Nieren-, Blasen- und Unterleibserkrankungen bei Kreuzschmerz, Ischias und Hexenschuss, tiefem Blutdruck.

Die Wirkung von Kniegüssen:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, kopfentlastend
- venenkräftigend, abhärtend (Stärkung des Immunsystems)
- stoffwechsellanregend, blutdrucksenkend (Blutdruck messen)
- vegetativ stabilisierend

