

Wechselknieguss nach Kneipp



Erfrischung von Kopf bis Fuss gefällig?

Das können Sie haben: Mit dem Kneipp'schen Wechselknieguss erleben Sie ein „**Aufwachen**“ der **Extraklasse** Ihrer **Muskel- und Gehirnzellen** auf eine besondere, unmittelbar spürbare Art.

Güsse haben eine lange Tradition und werden seit dem 19. Jahrhundert in Kuren angewandt. Als ein Verfahren, das weder Pharma-Konzerne noch einer modernen medizinischen Versorgung bedarf, werden sie mittels unterschiedlich temperierten Wassers in Form der Hydrotherapie zu Heilzwecken eingesetzt. Der Erfinder, Pfarrer Sebastian Kneipp, heilte seine Tuberkulose mit der richtigen Anwendung von Wasser! In präventiver und kurativer Form sind sie ein sehr besonderes Element in Kurhäusern.

Wasser-Güsse regen die Durchblutung auf intensive Art an - diese spürt man bis in die kleinsten Kapillaren der jeweiligen Region. Die „**Gefäßmassage**“ bleibt allerdings nicht auf die Füße oder die begossene Region begrenzt, sondern zieht sich durch das gesamte Gefäß-System des Körpers - **bis in den Kopf hinein!**

Das macht den „**munter**“ und „**wach**“-**Effekt** nach solch einem G(en)uss!

Der gesamte **Körper wird gekräftigt** und gestärkt. Auch das mentale Befinden bessert sich nicht selten als Begleitwirkung - wunderbar, um **klar zu werden** und achtsam „zu sich zu kommen“. Auch als **Schlafhilfe** nach der Abenddusche hilft er oft!

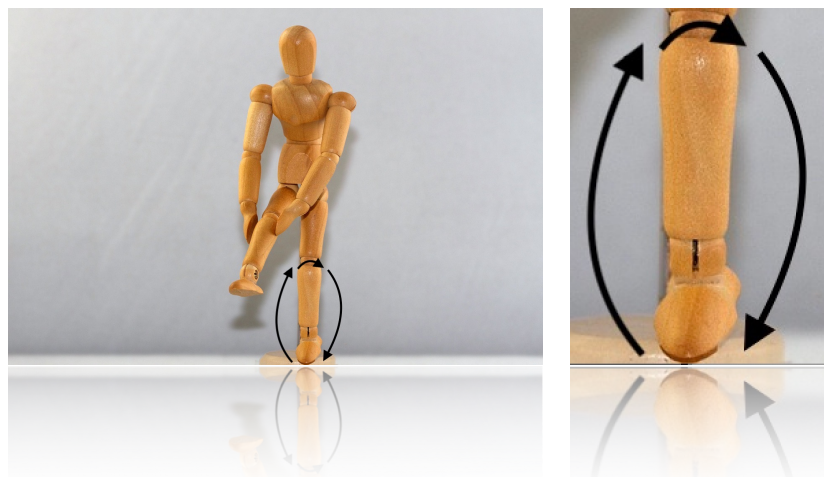
Kneipp Güsse sind besonders bei **schweren Beinen, Druckgefühl und leichten Krampfadern** gut geeignet, den Blutfluss und die Lymphe in Schwung zu bringen.

Auch bei Stress, Nervosität oder „Kopf-Schwere“ können Sie Erleichterung bringen.

Sie sollten nicht bei zu schweren Krampfadern, Nerven-/Gefühlsstörungen der Haut, offenen Wunden oder einem Erkältungsinfekt angewendet werden. Auch nicht bei Frösteln und Frieren. Sprechen Sie bei Beschwerden vor der Anwendung mit Ihrem Arzt.

An heißen Sommertagen oder am Ende eines langen Tages ist ein Knieguss eine **Wohltat** und **hilft müden Füßen und einem erschöpften Geist** wieder zu mehr Schwung.

*Hinweis: Diese Informationen ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte halten Sie vor der Anwendung Rücksprache mit Ihrem Arzt.
Bilder: Pixabay*



Durchführung Wechsel-Knieguss

1. Vorher gut **aufwärmen!** Sie können den Guss mit anbehaltener Oberbekleidung oder nach einer wärmenden Dusche vornehmen. Das **Wasser sollte die Haut ummanteln**, weshalb ein weicher Wasserstrahl geeigneter ist, als ein spritziger. Im Sommer können Sie den Knieguss draußen durchführen und dafür auch große Gießkanne verwenden.
2. Start **rechtes Bein**: Mit dem Wasserstrahl beim **kleinen Zeh beginnen und an der Rückseite des Unterschenkels bis zur Kniekehle hochfahren**. Dort ca. 5 Sekunden verweilen. Dann **an der Innenseite des Beines nach unten gehen bis zur Ferse**.
3. Nun **das Selbe an der Vorderseite des Unterschenkels**: Das Wasser wieder vom kleinen Zeh zum Knie führen, kurz verweilen und an der Innenseite des Unterschenkels abwärts gehen.
4. Abschließend - das ist Beste (!) - das Bein anwinkeln und die **Fußsohle begießen**.
5. Wiederholen Sie den Vorgang nun **am linken Bein**.
6. Danach unbedingt warm halten, sie sollten nicht frieren.
7. Für einen besseren Schlaf **Wasser mit den Händen abstreifen**, Wollsocken anziehen und direkt ins Bett legen!
8. Genießen Sie das wohlige Gefühl, den frischen Geist und die Angenehme heimelige Körperwahrnehmung!

Ihre Dr. Frigowitsch

www.dr-frigowitsch.at