Der kalte Knieguss

Der 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. Er wird auch empfohlen bei Fussbeschwerden wie Senk-, Platt- und Spreizfuss.

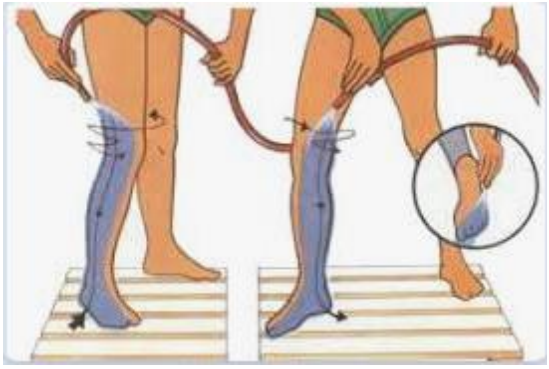
Wirkung/
- Tonisiert und kräftigt die Venen, durchblutungsfördernd
- Schlafördernd, beruhigend, ableitend
- Blutdrucksenkend
- Stärkung der Beckenorgane und des Nasen-Rachenraums
  (Beziehung zu Nasenschleimhaut und Nasennebenhöhlen.
  kalte, nasse Füsse => Schnupfen)
- Stärkt Immunsystem

Zu empfehlen bei:
- Krampfadern, heissen Beinen, Venenentzündung
- Bluthochdruck (bei niedrigem Blutdruck auch mal Obenanwendung machen!)
- Lymphe
- Einschlafstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Fuss- und Kniebeschwerden, Arthrose, Restless legs
- Bettnässen (plus Wassertreten, plus Johanniskraut)
- Auch bei Lähmungen nach Herzinfarkt

Nicht bei
schlechtem Allgemeinzustand, extrem niederem Blutdruck, Kältegefühl, kalten Füssen, akuten Nieren- und Blasenentzündungen (bei chronischen gut!, dasselbe beim Wassertreten), schmerzhafter Menstruation

Durchführung (Temperatur: kalt 16 – 18 °C, bei Ungeübten auch temperiert 19 – 22 °C)

- Vom Fuss bis handbreit über das Knie.
- Wasserstrahl seitlich des Schienbeins und der Kniescheibe führen.
- Man beginnt an der rechten kleinen Zehe, führt den Strahl seitlich hoch bis handbreit über das Knie. Dort wird der Schlauch 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 drei- bis viermal hin- und herbewegen und die Wade von dieser Seite begiessen. Über die Beininnenseite abwärts zur grossen Zehe Guss beenden.
- Dann folgt in gleicher Weise der linke Fuss.
- Als Abschluss beide Fusssohlen begiessen.



Quellen: Praktische Kneippanwendungen, Resi Meier, www.kneipp.ch, www.kneippbund.de, Unterlagen Gesundheitstrainer