

Die Anleitungen zur genauen Durchführung der erwähnten Kneipp-Anwendungen finden Sie im Buch vom Schweizer Kneippverband **Praktische Kneipp-Anwendungen**.

Füsse

Viele Redewendungen zeigen uns, wie wichtig die Füsse sind. Zum Beispiel:

- Auf eigenen Füssen stehen.
- Mit dem linken Fuss aufstehen.
- Jemandem auf die Füsse treten.
- Auf grossem Fuss leben.
- Irgendwo Fuss fassen.
- Auf freien Fuss setzen.

Der Mensch legt im Lauf seines Lebens rund 100`000 Kilometer zu Fuss zurück, also etwa 150 Mio. Schritte oder anders ausgedrückt; 2,5 Mal um die Erde. Schafft das ein Auto ohne Pneuwechsel?

Unsere Füsse und Beine nehmen wir oft erst wahr, wenn sie weh tun oder die Barfuss-Zeit naht. Dabei leisten sie jeden Tag unglaubliche Arbeit und brauchen und verdienen viel Pflege.

Sebastian Kneipp stellt uns eine ganze Palette von Anwendungen zur Verfügung, wie wir unser kostbares „Gehwerk“ pflegen und gesund erhalten können.



Barfusslaufen

Eine Wohltat für beanspruchte Füsse ist regelmässiges Barfusslaufen, möglichst auf ganz verschiedenem Untergrund. Barfusslaufen trainiert nicht nur die sinnliche Leistungsfähigkeit auch das Immunsystem wird positiv unterstützt.

Nicht empfohlen wird das Barfusslaufen auf hartem Betonboden oder Asphaltstrassen.



Füsse durchlüften

Barfuss laufen lockert die Fussmuskulatur und durchlüftet die meist in engen Schuhen eingesperrten Füsse.

Die Füsse an die Luft halten, heisst auch das feuchte Mikroklima zu vermeiden, in dem die Hornhaut sich zersetzt und zum Nährboden für Pilze wird.



Taulaufen

stärkt die Fussmuskulatur und ist zu empfehlen für jung und alt. Es ist durchblutungsfördernd und venenkräftigend.

Nicht bei Nieren-Blasenleiden, Menstruation, Ischias, Frösteln



Wassertreten

erfrischt strapazierte Füsse und stärkt die Abwehrkräfte. Auch zu empfehlen bei Krampfadern und heissen Beinen.

Nicht bei Nieren-Blasenleiden, Menstruation, Ischias, Frösteln, fortgeschrittener arterieller Durchblutungsstörung (Raucherbein).



Warme Fussbäder und Wechselfussbäder

mit Kräuterzusatz sorgen für Entspannung und bringen müde Füsse wieder auf Trab. Rosmarin, Wacholder oder Meersalz regen beispielsweise die Durchblutung an.

Bei gestauten Füssen mit geschwollenen Knöcheln und/oder Ödemen ist das warme Fussbad mit Zusatz von Rosskastanie, Heublumen oder Meersalz zu empfehlen.

Massieren Sie beim Eincremen die Zehen und Fusssohlen. Sanfter Druck auf die Fussreflexzonen fördert das Wohlbefinden.



Fussgymnastik

Regelmässige Fussgymnastik hält die Beweglichkeit der Füsse aufrecht und fördert die Durchblutung.

**„Takt ist die Fähigkeit,
einem anderen auf die Beine zu helfen,
ohne ihm dabei auf die Füsse zu treten.“**

Curt Goetz

Beine

Viele Redewendungen zeigen, dass die Beine ebenso eine grosse Bedeutung haben wie die Füsse.

- Sich kaum noch auf den Beinen halten können.
- Wieder auf den Beinen sein.
- Sich auf die Beine machen.
- Was stellen wir auf die Beine?
- Jemanden in die Beine fahren.
- Jemanden auf die Beine helfen.

Mit frischem Schwung gegen schwere Beine

Bewegung ist die wichtigste Venenmedizin sowohl zur Vorbeugung als auch für die Therapie. Die goldene Regel lautet: **„Besser liegen und laufen als sitzen und stehen“**. Liegen bzw. Hochlegen der Beine entlastet die Venen, weil es den Rücktransport des Blutes erleichtert.



Bewegung

Mit Gymnastik und geeigneten Sportarten wird die zum Bluttransport notwendige „Wadenmuskelpumpe“ gestärkt und die Beweglichkeit des Sprunggelenks verbessert.



Unterkörperwaschung

Nur Unterkörper entkleiden. Immer mit dem rechten Bein beginnen. Zum Abschluss beide Fusssohlen waschen. Nicht abtrocknen und für Wiedererwärmung sorgen.



Nasse Socken

Altes, leicht anzuwendendes Hausmittel. Kleiner Aufwand - Grosser Effekt!
Zusätze: Arnika-, Rosskastanientinktur, Heublumen, Kamille, Zinnkraut

Bei Krampfadern, Stauungen in den Beinen, Venenentzündungen
Anwendungsdauer beachten!



Quarkauflagen

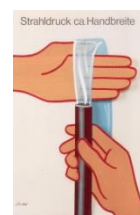
Die kalte Quarkauflage entzieht Wärme und wirkt entzündungshemmend. Sie eignet sich für kleinere Flächen.

Bei akuten Entzündungen der Venen, Krampfadern, gestauten geschwollenen Beinen.



Güsse

Wichtig ist ein Giessschlauch, bei dem ein fast druckloser, gebündelter und gleichmässig fliessender Wasserstrahl den Körper sanft umspült. Die herkömmliche Duschbrause eignet sich nicht, weil sie einen zu starken Reiz ausübt. Am besten eignet sich ein Giessschlauch oder die Kombi-Giessrohr-Brause.



Knieguss

Die Güsse sind die stärksten Wasseranwendungen der Kneipp-Therapie. Sie trainieren die Gefässverengung und -erweiterung und fördern damit aktiv die Durchblutung.

Bei Krampfadern und heissen Beinen.



Schenkelguss

Eine gute Durchblutung ist die wichtigste Voraussetzung für die Heilung aller Beinerekrankungen.

Bei Krampfadern und leichten arteriellen Durchblutungsstörungen.