

## Kalter Knieguss

### Wirkung

Tonisiert und kräftigt die Venen, schlaffördernd, ableitend, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend, Stärkung der Beckenorgane und des Nasen-Rachenraums.

### Zu empfehlen bei

- Krampfadern, heissen Beinen
- Einschlafstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Bluthochdruck

Nicht bei extrem niederem Blutdruck!

### Anleitung:

1. Wasserstrahl von der rechten kleinen Zehe seitlich des Schienbeins aufwärts bis handbreit übers Knie führen. Hier den Strahl 3- bis 4-mal leicht hin- und herbewegen.

2. Fuss leicht nach aussen drehen. An der Oberschenkel-Innenseite 3- bis 4-mal hin- und herbewegen, abwärts führen bis zur grossen Zehe, Guss beenden.

3. Auf gleiche Weise den linken Fuss begiessen.

5. Als Abschluss beide Fusssohlen begiessen.

**Vorsicht:** Keine kalten Güsse an den Beinen bei Nieren-, Blasen- und Unterleibserkrankungen, bei Kreuzschmerz, Ischias, Hexenschuss und Menstruation.



## Wechsel-Knieguss

Wirkung wie kalter Knieguss, gutes Gefässtraining, schlaffördernd, Stärkung der Beckenorgane

Bis zur guten Durchwärmung ca. 1 Minute mit 36 - 38 °C warmem Wasser durchführen. Es folgt der kalte Knieguss. Warme und kalte Anwendung einmal wiederholen.

