

Schenkelgüsse

kneipp
natürlich leben

Schweizer Kneippverband
kneipp.ch

Kalter Schenkelguss wirkt kräftigend auf die Venen, Cellulitis

1. Das rechte Bein leicht nach vorne stellen und den Fuss nach innen drehen. Wasserstrahl von der kleinen Zehe auf der Beinaussenseite aufwärts bis über das Gesäss führen.

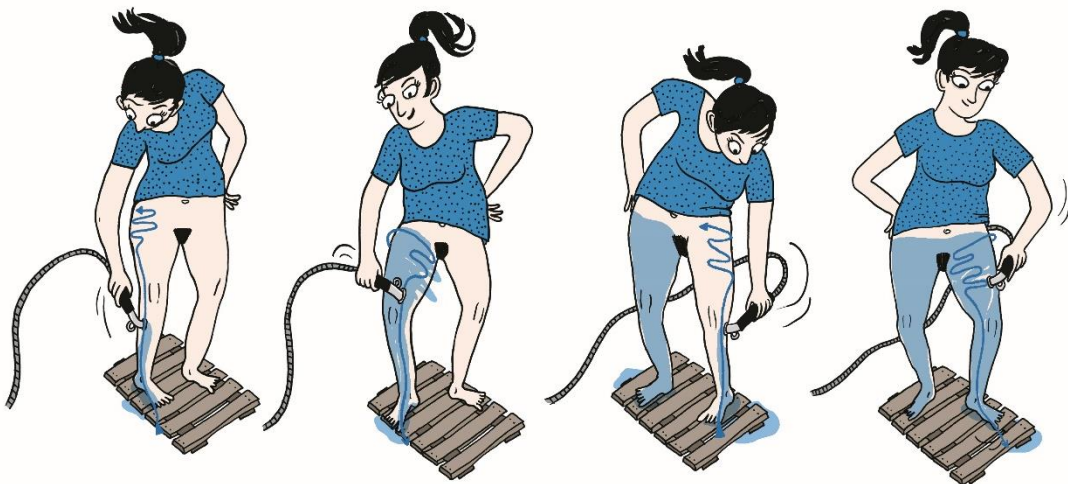
2. Hier 3- bis 4-mal hin- und herbewegen.

3. Fuss nach aussen drehen, Wasserstrahl in die Leistenbeuge führen und 3- bis 4-mal hin- und herfahren. Das kalte Wasser darf die Blasengegend nicht überspülen.

Dann auf der Beininnenseite abwärts zur grossen Zehe führen.

4. Auf gleiche Weise das linke Bein begiessen.

5. Als Abschluss beide Fusssohlen begiessen.



Wechsel-Schenkelguss

entstauend, durchblutungsfördernd, stabilisierend

Zur guten Durchwärmung Guss wie kalte Technik ca. eine Minute mit 36 bis 38 °C warmem Wasser ausführen.

Es folgt der kalte Schenkelguss. Warme und kalte Anwendung einmal wiederholen.

