

Knieguss – Fitness nicht nur für die Venen

Wirkung: Tonisiert und kräftigt die Venen, ableitend, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend, Stärkung der Beckenorgane und des Nasen- Rachenraumes, lindert Kopfschmerzen, Migräne, vermehrt körpereigene Wärme, müde Füße werden frisch und vor dem Zubettgehen angewendet schlaffördernd



Nicht bei: Nieren- Blasenkrankungen, Ischias, Hexenschuss, Menstruation und fortgeschrittener arteriellen Durchblutungsstörung.

Technik: Man beginnt an der rechten kleinen Zehe, führt den Wasserstrahl aussen am Unterschenkel hoch bis handbreit über das Knie. Dort wird der Schlauch leicht hin und her bewegt, wodurch die Wade einen weichen Wassermantel erhält. Den Fuss leicht nach aussen drehen und den Schlauch zur Innenseite des Oberschenkels führen und auch hier zwei- bis dreimal hin und her bewegen. Anschliessend auf der Innenseite des Unterschenkels abwärts zur grossen Zehe fahren. Dann folgt in gleicher Weise das linke Bein. Als Abschluss beide Fusssohlen begiessen, abstreifen und zwischen den Zehen abtrocknen.

Detailbeschreibung

Knieguss – Fitness nicht nur für die Venen

Diese Kneipp-Wohlfühlmethode für schöne, gesunde Beine, tonisiert und kräftigt Ihre Venen! Müde oder geschwollene Beine nach einem langen oder an einem heißen Tag? Eine schnelle Erfrischung hilft Ihrem Körper, damit leichter fertig zu werden.

Ihre Beinmuskeln werden locker, müde Füße wieder frisch; Sie helfen allen Organen und besonders den Venenpumpen bei ihrer Arbeit, stärken das Immunsystem und heilen vielleicht sogar Ihre Kopfschmerzen und öfters angewandt, wirkt es ganzheitlich! Ziemlich sicher verkraften Ihre Beine künftig heiße Außentemperaturen und große Anstrengungen mühelos.

Oder gehören Sie auch zu den sogenannten Warmduschern, die oft kalt haben? Die berühmten und - zu Unrecht - berüchtigten kalten kneippschen Güsse regen die Durchblutung wunderbar an. Sie wirken positiv auf den Kreislauf, das Nervensystem, die Ausscheidungen und den Stoffwechsel. Ein paar Sekunden kaltes Wasser, und Sie können Ihre Zweitpullover und –socken vergessen!

So wird's gemacht:

Man beginnt an der rechten kleinen Zehe, führt den Wasserstrahl aussen am Unterschenkel hoch bis handbreit über das Knie. Dort wird der Schlauch leicht hin und her bewegt, wodurch die Wade einen weichen Wassermantel erhält. Den Fuss leicht nach aussen drehen und den Schlauch zur Innenseite des Oberschenkels führen und

auch hier zwei- bis dreimal hin und her bewegen. Anschliessend auf der Innenseite des Unterschenkels abwärts zur grossen Zehe fahren. Dann folgt in gleicher Weise der linke Bein. Als Abschluss zuerst die rechte, dann die linke Fusssohle begiessen, abstreifen und zwischen den Zehen abtrocknen und für Wiedererwärmung sorgen.