

### **Knieguss : ( Kneippsche Anwendung )**

**Wirkung :** > Bessere Durchblutung der Füsse und Unterschenkel mit nervlich reflektorischer Rückwirkung auf die Organe des kleinen Beckens ( wie Blase, innere weibliche Geschlechtsorgane - Prostata beim Mann, Mastdarm ) und auf die Organe des Nasen-Rachenraumes.

> Bewirkt ein hervorragendes Gefässtraining, hält die Gefässe in vitaler Spannung und sind somit kreislaufanregend und entschlackungsfördernd

**Anwendung :** > Bei Neigung zu kalten Füssen und Unterschenkeln, bei Krampfadern, venösen Stauungen, zur allgemeinen Ableitung vom Kopf ( Kopfschmerzen ), Morgenmüdigkeit nur **nach ärztlicher Anordnung** : bei Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane, Prostataerkrankungen, Blasenschwäche ( z.B. Reizblase )

**zu beachten :** > Die Beine werden bis oberhalb des Knies entblösst. Einschnürungen durch die Bekleidung sind zu vermeiden. Es ist wichtig, dass ein gleichmässiger grossflächig und fließender Wassermantel erzielt wird.

**Technik :** > Der Guss beginnt an der Aussenseite des rechten Fussrückens und geht langsam an der Wade hoch bis oberhalb der Kniekehle. Hier 5-10 sec. verweilen. Wasserstrahl leicht hin- und herbewegen. Dann geht man an der Innenfläche des rechten Unterschenkels hinunter und wechselt zum linken Fussrücken. Man verfährt hier wie beim rechten Unterschenkel. Dann beginnt man vorne wieder am rechten Fussrand nach dem gleichen Schema wie auf der Rückseite. Zuletzt werden die Fusssohlen begossen.

**Temperatur :** > Grösstmögliche Temperaturdifferenz zur Körpertemperatur anstreben je nach Verträglichkeit und therapeutischer Zielsetzung. Die Reizwirkung der Wechselgüsse ist grösser als die, der ausschliesslichen kalten. begonnen wird immer mit einem warm / heissen Guss !!

