

## **Der kalte Knieguss**

Regelmässig angewendet verhindert der kalte Knieguss das Entstehen kalter Füsse und Krampfadern.

Wirkung:

- tonisiert
- kräftigt die Venen
- schlaffördernd
- ableitend
- senkt den Blutdruck
- Stärkung der Beckenorgane und des Nasen- und Rachenraumes

Zu empfehlen bei:

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

### Technik

Beginn rechte kleine Zehe, Strahl an der Beinaussenseite hoch führen bis handbreit über das Knie, Schlauch leicht hin- und her bewegen. So erhält die Wade einen glatten Wassermantel.

Den Fuss nach aussen drehen, Schlauch zur Innenseite des Oberschenkels führen, hin- und her bewegen und die Wade von dieser Seite begiessen.

Über die Beininnenseite abwärts zur grossen Zehe. Guss beenden und beim linken kleinen Zeh beginnen. Am Schluss beide Fusssohlen begiessen. Wasser nur abstreifen (nicht frottieren) und für Wiedererwärmung sorgen (tüchtig marschieren, Wollsocken, warmes Bett).

Bei extrem niederem Blutdruck, Nieren-, Blasen- und Unterleibsleiden, Kreuzschmerzen, Ischiasbeschwerden, Hexenschuss und während der Menstruation nicht anwenden.