

## **Der kalte Schenkelguss**

Der kalte Schenkelguss behandelt die Muskelgruppe der Gesässpartie und ist daher auch ein Mittel gegen Zellulitis.

Wirkung:

- Blutdrucksenkend und stabilisierend
- Venentonisierend- und kräftigend

Zu empfehlen bei:

- Krampfadern. Bindegewebsschwäche, Zellulitis
- Blutdruckschwankungen, Bluthochdruck
- Leichten arteriellen Durchblutungsstörungen
- Stärkung der Unterleibsorgane, Hämorrhoiden

### Technik

Oberkörper bleibt bekleidet. Das rechte Bein leicht vorstellen und Fuss nach innen drehen. Beginn an der rechten kleinen Zehe. Beinaussenseite hochfahren bis über das Gesäss und 3-4 x hin- und herfahren. Dann Fuss nach aussen drehen, den Strahl in die Leistenbeuge führen. 3-4 x hin- und herfahren. Blasen- und Nierengegend nicht überspülen. Strahl an der Beininnenseite abwärts zur grossen Zehe führen. Linkes Bein und Fusssohlen begiessen. Nachher nicht abtrocknen. Für Wiedererwärmung sorgen, entweder durch Bettruhe, Joggen oder schnelles Laufen.

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