

## Kneipp-Gesundheitsvisite Mai 2018

# Wechselwarmer Schenkelguss

Die Verwendung von Wasser zu Heilzwecken gehört nachweislich zu den ältesten Formen der Heilkunde. Kneipp erkannte recht früh, dass man mit Bewegung und Wasser viel für die Gesundheit tun kann. Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auch auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstufbar. Sie können exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden. Wenn Sie kaltes Wasser an Ihrer Haut nicht gewöhnt sind, oder wenn Sie Bedenken haben, beginnen Sie Ihr Gesundheitstraining mit Wechselgüssen. Durch das warme Wasser wird der Körper auf den nachfolgenden Kaltguss vorbereitet, es fühlt sich prickelnd und angenehm an. Gewechselt wird zweimal und mit dem kalten Guss geendet. Der wechselwarme Schenkelguss ist ein optimales Gefäßtraining und auch die ideale Einstiegs-Anwendung für Kinder. Müde oder angelaufene 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 und stärken das Immunsystem. Diese Anwendung, öfters angewandt, wirkt auf den ganzen Körper. Ziemlich sicher verkraften Ihre Beine künftig heiße Außentemperaturen und große Anstrengungen mühelos. Kleine Kinder mit ihren unverbrauchten Sinnen empfinden wechselwarme Güsse oft als lustig. So gewöhnen Sie Ihr Baby daran: Füllen Sie eine Wanne so hoch mit warmem Wasser, dass es gerade knöcheltief fürs Kind ist. Baden Sie mit, erst mal im Sitzen. Nach ein paar Minuten Dusche anstellen und zuerst auf Ihre eigenen Zehen und Beine, dann auf die des Kindes richten (wie bei den Großen: rechtes Bein, außen, vorne bis zum Knie, innen wieder zehenwärts, dann beim linken Bein ebenso verfahren). Nun dasselbe mit warmem Wasser wiederholen und zum Abschluss noch mal kalt. Für Wiedererwärmung sorgen.

*„Durch das natürliche Wasser wird der Mensch gereinigt von Krankheiten des Leibes.“ Sebastian Kneipp*

So wird der wechselwarme Schenkelguss gemacht: Sie brauchen ein Kneipp-Gießrohr als Brause- oder Duschaufsatz. Zunächst stellen Sie die Temperatur auf angenehm warm. Sie beginnen am rechten Fuß außen und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte, verweilen kurz dort und führen den Wasserstrahl vorne-innen am Bein wieder abwärts. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Nun Wasser auf kalt bzw. kühl stellen, beide Beine erneut begießen, noch zweimal wiederholen (also kalt beenden). Schon haben Sie eine Mini-Wellnesskur zu Hause durchlaufen. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen. Auch vor dem Gefäßjogging ist es empfehlenswert warme Füße zu haben, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme. Die Anwendung kann dazu beitragen, dass venöse Störungen (z.B. Besenreiter oder Krampfadern) in ihrer Entstehung gebremst werden.



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102 Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



Wasser

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin