

## Wirkung

Kneipp-Güsse verbessern die Durchblutung und den Stoffwechsel der begossenen Bereiche, aber auch der inneren Organe, die diesen Arealen zugeordnet sind. Sie trainieren die Venentätigkeit und wirken allgemein abhärtend.

Ihre spezifische Wirkung ist unterschiedlich und von der Art des Gusses abhängig. Genauere Beschreibungen finde Sie bei den jeweiligen Güssen.

### allgemein hilfreich bei

vegetativer Dystonie, Abgeschlagenheit, langsamem Stoffwechsel, leichten Durchblutungsstörungen

### grundsätzlich nicht anwenden bei

mittleren und schweren Durchblutungsstörungen, paradoxen Gefäßreaktionen, Frieren, Frösteln

Kneipp-Güsse können die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

Klären Sie vorab mit Ihrer Ärztin | Ihrem Arzt, ob für Sie etwas gegen ihre Anwendung spricht.

## Anwendung

Kneipp-Güsse können als kalte Güsse oder Wechselgüsse angewendet werden.

Bei **kalten Güssen** wählen Sie eine Wassertemperatur von 4-18°C.

Bei **Wechselgüssen** wird der gesamte Guss erst mit warmem (36-38°C), danach mit kaltem Wasser ausgeführt.

Alle Güsse beginnen rechts und enden links, erst außen, dann innen (Ausnahme: Gesichtsguss).

Die normale Reaktion auf einen kalten Guss ist eine helle, gleichmäßige Rötung der Haut an der begossenen Stelle.

Fleckige, bläulich-marmorierte Hautverfärbung ist ein Zeichen für zu lange Reizdauer oder eine ungenügende Gefäßreaktion - brechen Sie den Guss ab.

## Worauf ist zu achten?

Beginnen Sie mit einem kleinen Guss (Arm- | Knieguss) und steigern Sie langsam zu den umfangreicheren.

kalte Güsse nur anwenden, wenn

- der gesamte Körper warm ist - bei Bedarf davor ausgiebig warm duschen
- der Magen weder leer, noch voll ist
- der Puls normal ist und Sie nicht übermüdet, außer Atem oder aufgeregt sind
- angenehme Lufttemperatur im Bad herrscht - es soll nicht zugig sein
- Sie dabei nicht im kalten Wasser stehen - das Wasser soll rasch abfließen

## Ablauf

Die hier ausgewählten Güsse können Sie ohne fremde Hilfe selbst anwenden. Sie benötigen lediglich eine Dusche mit flexiblem Schlauch.

- Schrauben Sie den Duschkopf vom Schlauch ab. (Dichtungsring nicht verlieren!)
- Wählen Sie die Wassertemperatur so kalt wie möglich.
- Drehen Sie den Wasserhahn nur so stark auf, dass das Wasser etwa 1 Handbreit über den Schlauch sprudelt, wenn Sie den Schlauch senkrecht halten.
- Halten Sie das Schlauchende während des Gusses in einem Abstand von etwa 5-10 cm von der zu begießenden Stelle und einem Winkel von etwa 45° nach unten, sodass das Wasser einen gleichmäßigen Mantel um die Körperstelle bildet. Wenn es spritzt, passen Sie den Winkel an.
- Folgen Sie dem Gussmuster zügig, aber ohne Eile. Nur an manchen - bei jedem Gussmuster markierten - Stellen verweilen Sie einige Sekunden um einen möglichst großen Bereich mit dem Wassermantel zu umhüllen.
- Atmen Sie während des Gusses normal weiter und halten Sie nicht die Luft an.