

Knieguss

Wirkung

Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels von Füßen, Beinen, Urogenitaltrakt und Dickdarm

blutdrucksenkend, entstauend,
beruhigend, schlaffördernd

anwendbar auch bei
gefäß- und ermüdungsbedingten Kopfschmerzen,
Schnupfen, Hals- und Bronchialbeschwerden,
Erkältungsneigung, leichten Durchblutungsstörungen
und leichten Venenerweiterungen in den Beinen

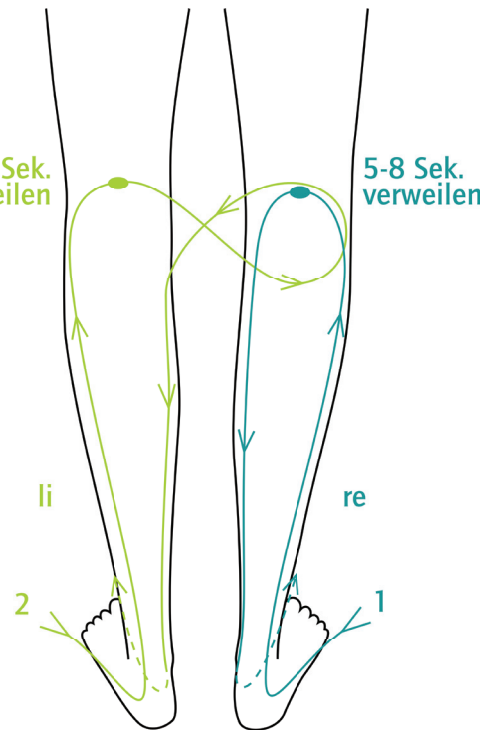
nicht anwenden bei

niedrigem Blutdruck, Menstruation,
Harnwegsinfekten, Ischiasnervenschmerz,
Venentzündungen, frischen Thrombosen,
mittleren und schweren Durchblutungsstörungen,
paradoxen Gefäßreaktionen, Frieren, Frösteln

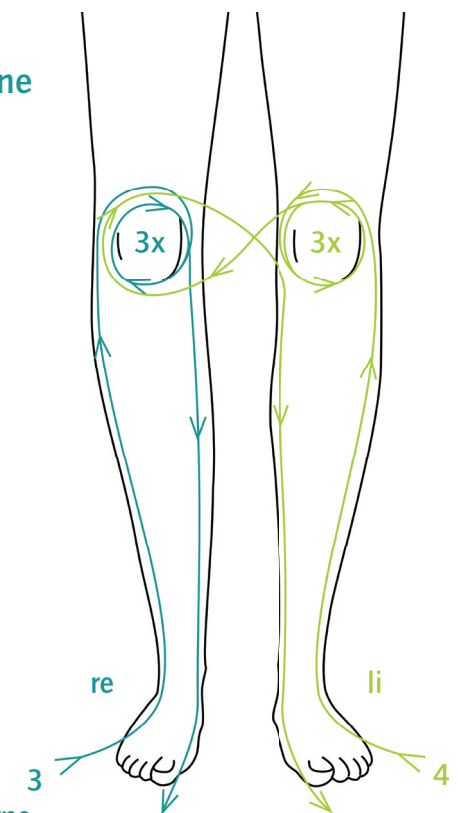
Kneipp-Güsse können die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.
 Klären Sie vorab mit Ihrer Ärztin | Ihrem Arzt,
 ob für Sie etwas gegen ihre Anwendung spricht.

1. hinten

5-8 Sek.
verweilen



2. vorne



Gussmuster

beim rechten Bein hinten beginnen

von der kleinen Zehe außen am Fuß zur Ferse, dann die Wade an der Außenseite nach oben bis zur Kniekehle, dort 5-8 Sek. verweilen, an der Innenseite der Wade hinunter bis zur Ferse, die Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

linkes Bein hinten

von der kleinen Zehe außen am Fuß zur Ferse, dann die Wade an der Außenseite nach oben bis zur Kniekehle, 5-8 Sek. verweilen, mit einer Achterschleife die beiden Kniekehlen verbinden, am linken Bein an der Innenseite der Wade hinunter bis zur Ferse, die Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

rechtes Bein vorne

von der kleinen Zehe außen am Fuß den Rist entlang, dann vorne an der Außenseite des Unterschenkels nach oben bis zum Knie, 3 Kreise um die Kniescheibe, an der Innenseite des Unterschenkels vorne nach unten und entlang der Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

linkes Bein vorne

von der kleinen Zehe außen am Fuß den Rist entlang, dann vorne an der Außenseite des Unterschenkels nach oben bis zum Knie, 3 Kreise um die Kniescheibe, mit einer Achterschleife die beiden Knie verbinden, an der Innenseite des Unterschenkels vorne nach unten und entlang der Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe