

# Schenkelguss

## Wirkung

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

blutdrucksenkend, entstauend, beruhigend, schlaffördernd

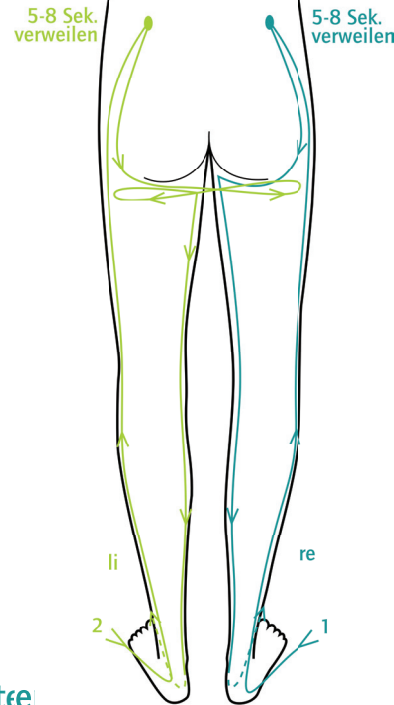
anwendbar auch bei gefäß- und ermüdungsbedingten Kopfschmerzen, Schnupfen, Hals- und Bronchialbeschwerden, Erkältungsneigung, leichten Durchblutungsstörungen und leichten Venenerweiterungen in den Beinen

## nicht anwenden bei

niedrigem Blutdruck, Menstruation, Harnwegsinfekten, Ischiasnervenschmerz, Venenentzündungen, 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. hinter



## Gussmuster

### beim rechten Bein hinten beginnen

von der kleinen Zehe außen am Fuß zur Ferse, dann an der Beinaußenseite nach oben mittig bis knapp unter der Taille, dort 5-8 Sek. verweilen, außen um das Gesäß, an der Beininnenseite hinunter bis zur Ferse, die Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

### linkes Bein hinten

von der kleinen Zehe außen am Fuß zur Ferse, dann an der Beinaußenseite nach oben mittig bis knapp unter der Taille, dort 5-8 Sek. verweilen, außen um das Gesäß, mit einer Achterschleife beide Beine verbinden, an der Beininnenseite hinunter bis zur Ferse, die Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

## 2. vorne



### rechtes Bein vorne

von der kleinen Zehe außen am Fuß den Rist entlang, dann an der Beinaußenseite nach oben bis zum oberen Rand des Hüftknorpels, in einem Bogen zur Innenseite des Beins, 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 an der Beinaußenseite nach oben bis zum oberen Rand des Hüftknorpels, in einem Bogen zur Innenseite des Beines, mit einer Achterschleife beide Beine unterhalb des Schrittes verbinden, an der Innenseite des linken Beines nach unten und entlang der Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe