

## Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Teil 14

#### Der (verkürzte) Armguss – einfach frisch!

Der Kneippsche Armguss ist wahrscheinlich die unkomplizierteste Möglichkeit für einen Frischekick zwischendurch. Eigentlich verabreicht man ihn mit einem Gießrohr, beispielsweise über der Badewanne. Wer kein Gießrohr zur Verfügung hat, kann es mit der improvisierten Variante versuchen. Die funktioniert nahezu an jedem Waschbecken: Zunächst sollte man für eine angenehme Raumtemperatur sorgen und darauf achten, dass die Arme schön warm sind. Die Wassertemperatur wird auf kühl bis kalt eingestellt, je nach Verträglichkeit. Der Wasserstrahl sollte nicht zu stark eingestellt sein, sondern die Haut sanft ummanteln.

Beginnen Sie rechts am kleinen Finger und bewegen den Arm im Wasserstrahl mit dem Handrücken nach oben bis etwa zum Ellenbogen, verweilen dort kurz und drehen den Arm. Mit der Arminnenseite nach oben ziehen Sie nun den Arm langsam durch den Wasserstrahl wieder zu sich heran bis zum Handteller – dabei ruhig ausatmen. Nun verabreichen Sie den Guss in gleicher Weise am linken Arm, und wiederholen ihn auf beiden Seiten noch ein- bis zweimal. Anschließend streifen Sie das Wasser kurz ab (nicht abtrocknen) und streichen die Hände im Nacken ab. Das sorgt für extra Frische. Danach erwärmen Sie die Arme durch Bewegung.



Der Kneippsche Armguss gehört zwar zu den milden Reizen, kann aber doch viel bewirken: er wirkt anregend, erfrischend und konzentrationssteigernd – ideal für zwischendurch an langen Tagen im Büro oder Homeoffice. Außerdem unterstützt er das Immunsystem – am besten natürlich, wie bei allen Kneippschen Güssen, wenn man ihn regelmäßig anwendet. Bei Herzleiden, Asthma und oder wenn Sie frieren, sollte man den Armguss nicht anwenden.