

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

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Teil 5

#### Der Knieguss – Kalte Entspannung

Güsse gehören wohl zu den bekanntesten Kneipp-Anwendungen – einige davon möchten wir in dieser Serie vorstellen und erklären, wie sie richtig angewendet werden und wie sie wirken. Heute stellen wir den Knieguss mit seiner positiven Wirkung auf die Stärkung der Abwehrkräfte und Beckenorgane vor. Die Anwendung verstärkt die Durchblutung von Haut und Muskeln, ist ein Gefäßtraining für die Venen, senkt den Blutdrucks und ist nicht zuletzt eine hervorragende Beruhigungs- und Einschlafhilfe. Wer unter akuter Nieren- und Blasenentzündung leidet, sollte diesen Guss nicht anwenden.

Zu Beginn müssen die Füße schön warm sein. Falls dies nicht der Fall ist, sorgt Bewegung für ein angenehm warmes Gefühl. Den Knieguss beginnen wir außen am kleinen Zeh des rechten Beins und führen den Wasserstrahl hinten aufwärts bis eine Handbreit über die Kniekehle. Dort verweilen wir etwa drei Sekunden und führen den Wasserstrahl danach innen am Bein abwärts. Den gleichen Weg gießen wir auf der Beinvorderseite bis etwa eine Handbreit über das Knie (wieder außen beginnen). Nun wechseln wir die Seite und führen den Knieguss am linken Bein in gleicher Weise durch. Zum Abschluss gießen wir die rechte und die linke Fußsohle ab und sorgen dafür, dass die Füße wieder schön warm werden. Dafür eignet sich unser Bewegungsvorschlag aus dem Kneipp-Tipp Venen-Fitness wunderbar. Wie bei allen Kneippischen Güssen gilt auch für den Knieguss: am besten wirkt er, wenn man ihn regelmäßig anwendet. Wichtig ist immer, dass man auf einer rutschfesten Matte oder einen Matten-Rost steht, durch den das Wasser abfließen kann – und idealerweise ein Gießrohr verwendet. Dieses sorgt nämlich für einen druckgeminderten Wasserstrahl, der sich wie ein Mantel um die Körperpartien legt.

