

# Der Knieguss



1. Am rechten kleinen Zeh außen beginnen. Den Wasserstrahl langsam außen bis eine Handbreit über dem Knie führen. Den Schlauch hinten über der Kniekehle 3 Sekunden hin und her führen. Dann am Innenbein abwärtsführen.
2. Wieder beim rechten kleinen Zeh beginnen und den Schlauch auf der Vorderseite bis eine Handbreit über dem Knie führen und dort vorne 3 Sekunden den Schlauch hin und her bewegen. Dann am Innenbein abwärtsführen.
3. Das gleiche Verfahren mit dem linken Bein anwenden. Beginn ist hier der linke kleine Zeh.
4. Zum Abschluss wird erst die rechte Fußsohle, dann die linke Fußsohle mit Wasser abgossen.
5. Die Beine nicht abtrocknen! Das Wasser nur mit den Händen abstreifen und das Restwasser trocknen lassen.
6. Anschließend müssen die Füße wieder aufgewärmt werden. Entweder mit Bewegung, z.B. auf der Stelle laufen oder direkt unter eine warme Decke schlüpfen.

## Vorteile

- Stärkt die Abwehrkräfte
- Verstärkt die Durchblutung der Haut
- Gefäßtraining für die Venen
- Beruhigende Einschlafhilfe

## Gegenanzeige

- Akute Blasen- oder Nierenentzündung

## Bitte beachten:

Die Füße sollen vor der Anwendung warm sein. Nie bei kalten Füßen einen Knieguss vornehmen.

Die Wassertemperatur sollte zwischen 16 °C und 18 °C liegen. Idealerweise benutzt man ein Giessrohr. Wenn das nicht vorhanden ist, kann auch ein Brauseschlauch genommen werden.