Kalter Schenkelguß



Vorteile

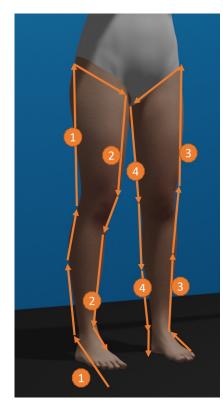
- durchblutungsfördernd
- schlaffördernd
- beruhigend
- blutdrucksenkend
- Kräftigung der Venen

Nicht durchführen bei

- ausgekühltem Körper
- Menstruation
- Harnwegsinfekten
- Schmerzen des Ischiasnervs
- Niedrigem Blutdruck

Bitte beachten

- Der Körper muss vor der Anwendung warm sein!
- Während der Anwendung auf einem Holzoder Kunststoffrost stehen.
- Nach der Anwendung ankleiden und durch Bewegung den Körper erwärmen oder sich warm eingepackt hinlegen.
- Am rechten Fußrücken außen beginnen. Den Wasserstrahl langsam außen bis eine zur Leiste führen. Den Schlauch ca. 3 Sekunden hin und her führen. Dann am Innenbein abwärtsführen.
- Das gleiche Verfahren mit dem linken Bein anwenden.
 Beginn ist hier der linke Fußrücken.
- 3. Zum Abschluss wird erst die rechte Fußsohle, dann die linke Fußsohle mit Wasser abgegossen.
- 4. Die Beine nicht abtrocknen! Das Wasser nur mit den Händen abstreifen und das Restwasser trocknen lassen.
- Anschließend müssen die Beine wieder aufgewärmt werde. Entweder mit Bewegung, z.B. auf der Stelle laufen oder direkt unter eine warme Decke schlüpfen.



Kneipp-Verein Ruhr e.V.,

www.kneippvereinruhr.de

Blankensteiner Str. 4

45525 Hattingen

Mail: kontakt@kneippvereinruhr.de