

## Patienteninformation: Kneipp-Güsse für die gute Abwehr

### Liebe Patientin, lieber Patient!

Kneipp-Güsse mit kaltem Wasser üben einen thermischen Reiz auf den Körper aus und regen dadurch die Funktionen von Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Lymphsystem sowie inneren Organen an. Zur Abhärtung gegen Erkältungen eignen sich besonders der Vollguss, bei dem der ganze Körper mit kaltem Wasser in Berührung kommt, sowie der Brustguss mit Armguss. Für beide Güsse benötigen Sie inkl. der Vorbereitungszeit nur wenige Minuten täglich. Sie können an die Körperpflege angeschlossen zu einem gesundheitsfördernden Ritual werden.

**! Fragen Sie in jedem Fall Ihren Heilpraktiker, ob es bei Ihnen Erkrankungen gibt, die gegen die Anwendung von Kneipp-Güssen mit kaltem Wasser sprechen. Sie sollten auch niemals einen Kneipp-Guss mit kaltem Wasser anwenden, wenn Sie frösteln oder sich fühlen, als ob eine Erkältung im Anmarsch ist!**

### Vorbereitung

Für einen Kneipp-Guss benötigen Sie einen Duschschlauch mit einem Durchmesser von ca. 20 mm und einer Länge von ca. 1,5 m. Stellen Sie den Brausekopf so ein, dass ein gleichmäßiger, voller und weicher Wasserstrahl Ihre Haut umman-

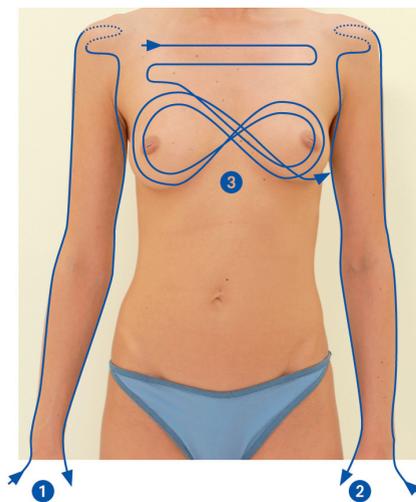


Abb. 1 Die Linienführung bei einem Brustguss mit Armguss. Foto: © aus [1]

telt. Sollte das nicht möglich sein, empfiehlt sich ein verstärkter Gummischlauch, evtl. zusätzlich mit einem Gießhandstück versehen (beides erhalten Sie im Sanitätsfachhandel). Die Wassertemperatur für einen Kaltwasserguss sollte ca. 18 °C betragen.

### Brustguss mit Armguss

Beugen Sie sich über die Bade- bzw. Duschwanne und strecken Sie den rechten Arm aus. Beginnen Sie mit dem Guss am **rechten Arm** (▶ Abb. 1 (1)), indem Sie den Wasserstrahl zunächst außen von der Hand aufwärts bis zur Schulter führen, dort kurz verweilen und ihn anschließend an der Innenseite abwärts führen. Wechseln Sie nun zum **linken Arm** (▶ Abb. 1 (2)) und verfahren Sie dort in derselben Weise. Beginnen Sie anschließend mit dem **Oberkörperguss**. Umkreisen Sie die **Brust** in Achterform mehrere Male wie auf der Abbildung angegeben (▶ Abb. 1 (3)).

Das Wasser nach dem Guss nur vom Körper abstreifen, nicht abtrocknen! Anziehen und erwärmen.

### Vollguss

Stellen Sie sich aufrecht in die Bade- bzw. Duschwanne. Beginnen Sie am **Fußrücken des rechten Beines** und führen Sie den Wasserstrahl außen am Bein aufwärts bis über das Gesäß und von dort über die Innenseite abwärts zum Knöchel (▶ Abb. 2 (1)). Wechseln Sie zum **linken Bein** und verfahren Sie dort in derselben Weise (▶ Abb. 2 (2)). Beginnen Sie anschließend mit **der rechten Hand an der Außenseite** und führen Sie den Wasserstrahl **aufwärts bis zur Schulter** (▶ Abb. 2 (3)). Das Wasser über die Schulter fließen lassen, die rechte Körperseite sollte **an Brust und Rücken** gleichmäßig mit Wasser bedeckt sein (▶ Abb. 2 (4)). Den Wasserstrahl anschließend **innen am rechten Arm abwärts** führen. Wechseln Sie zum linken Arm und verfahren Sie dort ebenso (▶ Abb. 2 (5/6)). Beschreiben Sie danach mit dem Wasserstrahl zum **Bauchnabel** hin im Uhrzeigersinn zwei sich verjüngende spiralförmige Kreise und führen Sie anschließend den Wasserstrahl an der **Innenseite des linken**

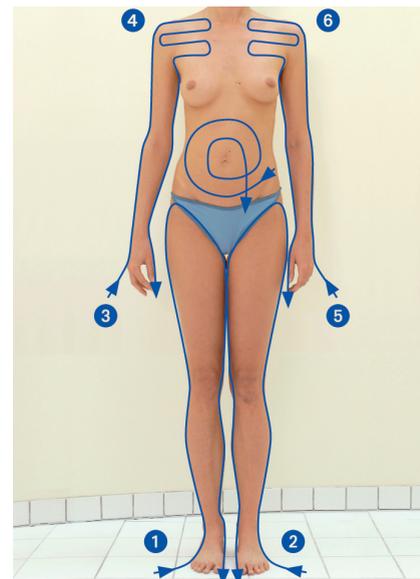


Abb. 2 Die Linienführung bei einem Vollguss. Foto: © aus [1]

**Beines** nach unten (▶ Abb. 2). Zum Abschluss **Fußsohlen** mehrmals umkreisend begießen.

**! Der Vollguss eignet sich ausschließlich für Menschen mit gutem Allgemeinbefinden und nach vorherigem Training mit Teilgüssen (mindestens 1 Woche lang!). Vor dem Vollguss immer die Stirn sowie die Herzregion abkühlen.**

Dieser Artikel ist online zu finden unter: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1261850>

### ! Verwendete Literatur

[1] Bachmann MR, Schleinkofer GM. Natürlich gesund mit Kneipp. Stuttgart: Trias; 2006

Mit besten Grüßen überreicht durch:

Praxisstempel/Unterschrift