



Tag des Wassers



© Foto: Kneipp-Bund e.V.

■ Gesund leben

Wassermanwendungen für den Hausgebrauch – Güsse

HIER STELLEN wir Ihnen verschiedene Güsse vor. Die Kneippschen Güsse, bisweilen auch als „Flachgüsse“ bezeichnet, sind eine wirkungsvolle Form der Hydrotherapie. Sie bieten eine breite Palette und werden je nach Behandlung gezielt eingesetzt. Der

Wasserstrahl hat bei der Durchführung der Güsse typischerweise einen geringen Druck – etwa so, wie was Wasser, das aus einer Gießkanne strömt.

Arm-guss

Der Guss wird am besten mit einem Schlauch (z. B. Duschschauch ohne Brause) oder mit einem speziellen Gießrohr ausgeführt. In einfacher Form ist diese Anwendung auch an jedem Brunnen oder Wasserhahn möglich.

Wirkung:

- Stärkt das Immunsystem (Abhärtung)
- Wirkt erfrischend und belebend für den Körper
- Hilft bei Entzündungen im Arm
- Hilft bei Herzmuskelschwäche und bei nervösen Herzstörungen
- Hilft bei Kopfschmerzen und Schwindelgefühl
- Hilft bei Katarrh durch die ableitende Wirkung auf Kopf und Hals

So wird's gemacht:

Der Armguss wird als **kalter Armguss** mit kaltem Wasser (12-18 °C) durchgeführt. Hängen Sie den rechten Arm seitlich über die Badewanne und beginnen Sie außen an der rechten Hand. Von dort führen Sie den Wasserstrahl langsam am Arm hinauf bis über die Schulter. Dort verweilen Sie kurze Zeit und lassen das Wasser über den Arm abfließen. Danach führen Sie den Wasserstrahl auf der Innenseite des Armes hinunter bis zur Hand. Das Gleiche machen Sie beim linken Bein. Je nach Befinden sollten Sie die Güsse auf beiden Seiten 1- bis 3-mal wiederholen. Am Ende die Arme nicht abtrocknen, sondern nur abstreifen, damit das Wasser auf der Haut gleichmäßig verdunstet. Die Wiedererwärmung tritt normalerweise schon nach kurzer Zeit von selbst ein.

Bei erhöhter Kälteempfindlichkeit kann der Armguss auch als **Wechselguss** durchgeführt werden. Den Wechselguss beginnen Sie im ersten Durchgang beidseitig mit warmem Wasser (36-39 °C) und führen dann im zweiten Durchgang den gesamten Ablauf mit kaltem Wasser durch. Bei der Warmphase verweilen Sie an der Schulter bis zu einem angenehmen Wärmegefühl, bei der Kaltphase sollten die Verweilzeiten an der Schulter hingegen nur kurz sein. Danach die warmen und kalten Güsse nochmals beidseitig wiederholen. Der Wechselguss wird nach zweimaligem Wechsel stets mit kaltem Wasser beendet.

Vorsicht:

Kalte Güsse werden immer nur auf einen gut erwärmten Körper ausgeführt. Bei Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, anderen Herzerkrankungen und Asthma sollten Sie die Anwendung nicht durchführen.

Gesichtsguss

Der Gesichtsguss wird auch als „Schönheitsguss des Keippianers“ bezeichnet. Er kann mehrmals täglich angewendet werden. Der Guss wird mit einem Schlauch (z. B. Duschschauch ohne Brause) oder mit einem Gießrohr ausgeführt.



© Foto: Kneipp-Bund e.V.

Wirkung:

- Wirkt erfrischend und belebend für Körper und Geist
- Strafft die Gesichtshaut
- Fördert die Durchblutung der Haut und sorgt so für eine frische Gesichtsfarbe
- Hilft bei Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und geistiger Ermüdung
- Hilft bei müden Augen nach langem Lesen und konzentrierter Arbeit
- Beruhigt die Herzstätigkeit

So wird's gemacht:

Beugen Sie sich mit dem Gesicht über die Badewanne. Beginnen Sie mit einem schwachen Wasserstrahl an der rechten Schläfe. Von dort ziehen Sie den Strahl über die Stirn nach links und wieder zurück. Nun bewegen Sie den Wasserstrahl auf der rechten Gesichtshälfte 2- bis 3-mal in Längsstrichen auf und ab. Dasselbe wiederholen Sie auf der linken Gesichtshälfte. Zum Abschluss umkern Sie 2- bis 3-mal das Gesicht. Achte Sie bei der Anwendung auf eine ruhige Atmung. Für eine nachhaltige Verbesserung der Hautdurchblutung und der Gesichtsfarbe sollte der Guss 1- bis 2-mal täglich über mindestens 4 Wochen angewendet werden.

Nach dem Guss streifen Sie das Wasser im Gesicht mit der Hand leicht ab, damit das Wasser auf der Haut gleichmäßig verdunstet.

Vorsicht:

Bei Augenerkrankungen (z. B. grauer oder grüner Star), bei Nervenentzündungen im Gesicht sowie bei akuter Stirn- oder Nasennebenhöhlenentzündung sollten Sie die Anwendung nicht durchführen.

Knieguss

Der Guss wird am besten mit einem Schlauch (z. B. Duschschlauch ohne Brause) oder mit einem speziellen Gießrohr ausgeführt. Erfolgt der Guss durch eine zweite Person, dann ist auch eine Gießkanne gut geeignet.

Wirkung:

- Stärkt das Immunsystems (Abhärtung)
- Verbessert die Durchblutung der Haut und der Muskeln
- Wirkt blutdrucksenkend bei zu hohem Blutdruck
- Hilft gegen chronisch kalte Füße
- Hilft gegen Kopfschmerzen
- Hat eine ableitende Wirkung auf die inneren Organe
- Vor dem Zubettgehen als Beruhigungs- und Einschlafhilfe



© Foto: Kneipp-Verein Münden

So wird's gemacht:

Der Knieguss wird als **kalter Knieguss** mit kaltem Wasser (12-18 °C) durchgeführt. Die ersten Male sollte das Wasser nicht gar zu kalt sein. Beginnen Sie bei den Zehen des rechten Fußes. Von dort führen Sie den Wasserstrahl über den Fußrücken nach außen zur Ferse und dann langsam an der Außenseite der Wade hinauf bis handbreit über die Kniekehle. Hier verweilen Sie kurze Zeit, dabei den Strahl leicht hin und her bewegen, so dass das ablaufende Wasser die gesamte Wade wie einen Mantel umgibt (nicht spritzen). Anschließend gehen Sie an der Innenseite der Wade wieder hinab bis zur Ferse. Den gleichen Ablauf führen Sie auf der Rückseite des linken Beines durch, hier beginnen Sie ebenfalls bei den Zehen. In gleicher Weise

gehen Sie nun an der Vorderseite der Beine vor. Beginnen Sie auf dem rechten Fußrücken und führen Sie den Wasserstrahl an der Außenseite des Beines langsam hinauf bis handbreit über das Knie. Dort verweilen Sie kurze Zeit, dabei den Strahl leicht hin und her bewegen, dann gehen Sie auf der Innenseite wieder hinab bis zur Ferse. Das Gleiche machen Sie beim linken Bein. Zum Abschluss gießen Sie die rechte und linke Fußsohle mit kaltem Wasser ab.

Eine leichte Rötung der Haut mit einem mehr oder weniger stark ausgeprägten Wärmegefühl während und nach der Anwendung ist hier eine normale Reaktion. Eine Blaufärbung durch Unterkühlung darf hingegen nicht auftreten.



© Foto: Kneipp-Bund e.V.

Bei erhöhter Kälteempfindlichkeit kann der Knieguss auch als **Wechselguss** durchgeführt werden. Den Wechselknieguss beginnen Sie im ersten Durchgang beidseitig mit warmem Wasser (36-39 °C) und führen dann im zweiten Durchgang den gesamten Ablauf mit kaltem Wasser durch. Danach die warmen und kalten Güsse nochmals beidseitig wiederholen. Der Wechselguss wird nach zweimaligem Wechsel stets mit kaltem Wasser beendet.

Nach der Anwendung sollten Sie das Wasser von den Beinen nur abstreifen, damit auf der Haut eine gleichmäßige Verdunstung stattfindet. Die Zehen gut abtrocknen (um Fußpilz zu vermeiden), warme Socken anziehen und durch Bewegung für die Wiedererwärmung sorgen.

Vorsicht:

Kalte Güsse werden immer nur auf einen gut erwärmten Körper ausgeführt. Bei kalten Füßen sind Wechselgüsse angebracht. Bei Nieren-, Blasen- und Unterleibserkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen sollten Sie die Anwendung nicht durchführen.

Schenkelguss

Wegen der größeren Körperfläche, auf welche die Kältereize einwirken, stellt der Schenkelguss in seiner Wirkung eine Verstärkung des Kniegusses dar. Der Guss wird am besten mit einem Schlauch (z. B. Duschschauch ohne Brause) oder mit einem speziellen Gießrohr ausgeführt. Erfolgt der Guss durch eine zweite Person, dann ist auch eine Gießkanne gut geeignet.

Wirkung:

- Stärkt das Immunsystems (Abhärtung)
- Verbessert die Durchblutung der Haut und der Muskeln
- Lockert und entkrampft die Beinmuskulatur
- Trainiert und kräftigt die Gefäße
- Hilft bei entzündlichen Ischias- und Rückenbeschwerden
- Hilft gegen Krampfadern, Besenreiser und geschwollene Beine
- Vor dem Zubettgehen als Beruhigungs- und Einschlafhilfe

So wird's gemacht:

Der Schenkelguss wird normalerweise als **kalter Schenkelguss** mit kaltem Wasser (12-18 °C) durchgeführt. Die ersten Male sollte das Wasser allerdings nicht gar zu kalt sein. Beginnen Sie bei den Zehen des rechten Fußes. Von dort führen Sie den Wasserstrahl über den Fußrücken nach außen zur Ferse und dann langsam hinten an der Außenseite des Beines hinauf bis zur Hüfte. Hier verweilen Sie kurze Zeit, dabei den Strahl leicht hin und her bewegen, so dass das Wasser über das Bein abläuft (nicht spritzen). Anschließend gehen Sie an der Innenseite des Beines wieder hinab bis zur Ferse. Den gleichen Ablauf führen Sie beim linken Bein durch, hier beginnen Sie ebenfalls bei den Zehen. In gleicher Weise gehen Sie nun an der Vorderseite der Beine vor. Beginnen Sie auf dem rechten Fußrücken und führen Sie den Wasserstrahl an der Außenseite des Beines langsam hinauf bis zur Leistenbeuge. Dort verweilen Sie kurze Zeit, dabei den Strahl leicht hin und her bewegen (Blase und Unterleib nicht begießen), dann gehen Sie auf der Innenseite wieder hinab bis zur Ferse. Das Gleiche machen Sie beim linken Bein. Zum Abschluss gießen Sie die rechte und linke Fußsohle mit kaltem Wasser ab.

Eine leichte Rötung der Haut mit einem individuell ausgeprägten Wärmegefühl während und nach der Anwendung ist hier eine normale Reaktion. Eine Blaufärbung durch Unterkühlung darf hingegen nicht auftreten.

Bei erhöhter Kälteempfindlichkeit kann auch der Schenkelguss als **Wechselguss** durchgeführt werden. Den Wechselguss beginnen Sie im ersten Durchgang beidseitig mit warmem Wasser

(36-39 °C) und führen dann im zweiten Durchgang den gesamten Ablauf mit kaltem Wasser durch. Danach die warmen und kalten Güsse nochmals beidseitig wiederholen. Der Wechselguss wird nach zweimaligem Wechsel stets mit kaltem Wasser beendet.

Nach der Anwendung sollten Sie das Wasser von den Beinen nur abstreifen, damit auf der Haut eine gleichmäßige Verdunstung stattfindet. Die Zehen gut abtrocknen (um Fußpilz zu vermeiden), warme Socken anziehen und durch Bewegung für die Wiedererwärmung sorgen.

Vorsicht:

Kalte Güsse werden immer nur auf einen gut erwärmten Körper ausgeführt. Bei kalten Füßen sind Wechselgüsse angebracht. Bei Nieren-, Blasen- und Unterleibserkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen sollten Sie die Anwendung nicht durchführen.

Regelmäßiges Kneippen hält fit

Ganz besonders in den aktuellen Zeiten der Corona-Pandemie mit ihren Einschränkungen sollten wir uns trotzdem weiterhin gesund halten. Die klassischen Kneipp-Anwendungen sind hervorragend geeignet, die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und für neuen Schwung zu sorgen. Das geht auch zu Hause, allein oder mit der Familie, und ist gar nicht schwer. Probieren Sie es doch einfach mal aus – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Literatur

- Sebastian Kneipp: Meine Wasserkur / So sollt ihr leben, TRIAS Verlag im MVS, 8. Auflage, Stuttgart 2010, ISBN 978-3-8304-3850-2 (die Originalwerke stammen aus den Jahren 1886 und 1889)
- Ines Wurm-Fenkel, Doris Fischer: Richtig kneippen, neue überarbeitete Ausgabe 2016 (Originalausgabe Falken Verlag, München), hat keine ISBN
- Bernhard Uehleke, Hans-Dieter Hentschel: Das große Kneipp-Gesundheitsbuch, TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 5. Auflage, Stuttgart 2019, ISBN 978-3-4321-0753-0