



**DOROTHEA LOOK HEILPRAKTIKERIN**  
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE – MASSAGE – NATURHEILKUNDE

**Munter-Macher , nicht nur im Sommer**

**Vitalisierende Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp, vereinfacht für den Hausgebrauch**

Der **kalte Knie- Guss** ist ein Klassiker: Er lockert die Beinmuskeln, erfrischt Beine und Füße und trainiert Ihre Venen. Er verhilft Ihnen bei häufiger Anwendung zu besserem Schlaf und mehr Ausgeglichenheit, reguliert Ihren Blutdruck, unterstützt die Organarbeit und stärkt das Immunsystem.

Am einfachsten beginnen Sie während der schönen Jahreszeit, man hat dann mehr Lust dazu.

Sie können sich diese **schöne Gesundheitsvorsorge** einfach als gute Gewohnheit annehmen.

**Ihre Füße sollten gut durchwärmt sein**, z.B. nach einer warmen Dusche oder Bad, oder nach dem Sport, aber erst wenn der Puls sich wieder verlangsamt hat.

Stellen Sie sich in die Wanne/ Dusche und lassen Sie während des Gusses das Wasser **ablaufen**, (sonst werden die Füße zu kalt). Stellen Sie einen **sanften, kühlen** oder kalten Wasserstrahl ein, so dass das Wasser nicht spritzt, sondern lässig in **breiter Fläche** am Bein herab laufen kann. **Passen Sie die Temperatur an Ihre Verfassung und Ihren Gesundheitszustand an**. Bei **Herz-Kreislauferkrankungen, oder geschwächtem Allgemeinzustand** wählen Sie lediglich eine **lauwarme** Temperatur, **nicht kalt**. Bei **gutem Allgemeinzustand** dürfen Sie eine **kalte** Temperatureinstellung wählen. Der konstant niedrige Blutdruck reagiert oft positiv auf einen kräftigen Kältereiz.

**Generell gilt auch in der Naturheilkunde: Mäßige Reize stärken, übermäßige Reize schwächen. Regelmäßig ausgeübte Reize können langsam gesteigert werden.**

**Bei unklaren Beschwerden fragen Sie bitte zuerst Ihre Heilpraktiker/in oder Arzt/ Ärztin**

**So geht's:**

Beginnen Sie an der **rechten** kleinen Zehe, und gehen Sie mit dem Wasserschwall langsam an der **Außenseite** des Beines bis rückwärts über die **Kniekehle**, verweilen kurz und führen ihn dann eine Handbreit über dem Knie wieder langsam wieder an der **Innenseite** des Beines hinab. Das Gleiche machen Sie am **linken** Bein und **wiederholen** die Anwendung noch einmal, zum Schluss sind die **Fußsohlen** dran. Streifen Sie das Wasser ab, trocknen Sie zwischen den Zehen ab und **halten Sie dann die Füße warm**. **Wenn Sie sich schwer wieder erwärmen können, wählen Sie zum Schluss eine**

## **warme Temperatureinstellung.**

Anwendungsgebiete:

- Vitalisierung und Abhärtung
- Anregung der Zirkulation
- Blutdruckregulation
- gefäßbedingte Kopfschmerzen,
- Venenbeschwerden,
- Muskelkater,
- stumpfe Verletzungen
- Häufige Erkältungskrankheiten

**Nicht anwenden bei:**

- frische, offene Verletzungen
- Durchblutungsstörungen der Beine!
- während der Menstruation
- akuten Schmerzen des Ischias- Nervs (nicht noch mehr reizen)
- Harnwegsinfekt /Nieren- und Blasenleiden

**Wie es wirkt:**

- Regulieren des Blutdrucks
- entstauend
- erweitert reaktiv die Arterien, durchblutungsfördernd
- Venen kräftigend
- Beruhigend, fördert ein ausgeglichenes Nervenkostüm und den Schlaf
- Förderung der Durchblutung der Rachenschleimhaut

***Viel Vergnügen beim Ausprobieren und alles Gute für Ihre Gesundheit!***

PDF herunterladen: <http://www.dorothea-look.de/downloads/>