

Unterguss

Wirkung

Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels von Füßen, Beinen, Urogenitaltrakt, Nieren, Darm, Magen und Leber

blutdrucksenkend, entstauend,
beruhigend, schlaffördernd

anwendbar auch bei
gefäß- und ermüdungsbedingten Kopfschmerzen,
Schnupfen, Hals- und Bronchialbeschwerden,
Erkältungsneigung, leichten Durchblutungsstörungen
und leichten Venenerweiterungen in den Beinen

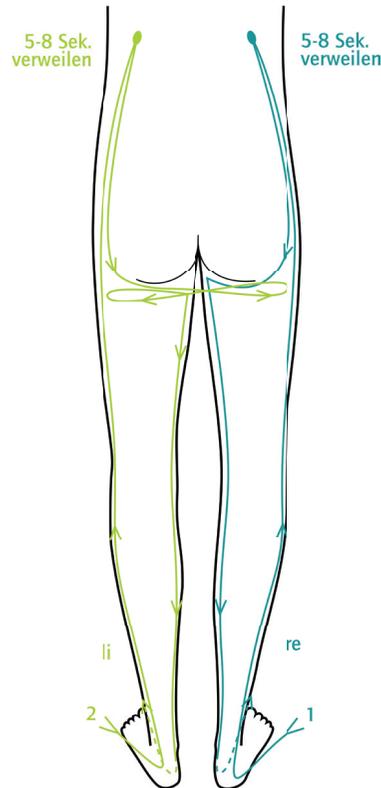
nicht anwenden bei

niedrigem Blutdruck, Menstruation,
Harnwegsinfekten, Ischiasnervenschmerz,
Venentzündungen, frischen Thrombosen,
mittleren und schweren Durchblutungsstörungen,
paradoxen Gefäßreaktionen, Frieren, Frösteln

Kneipp-Güsse können die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

Klären Sie vorab mit Ihrer Ärztin | Ihrem Arzt,
ob für Sie etwas gegen ihre Anwendung spricht.

1. hinten



Gussmuster

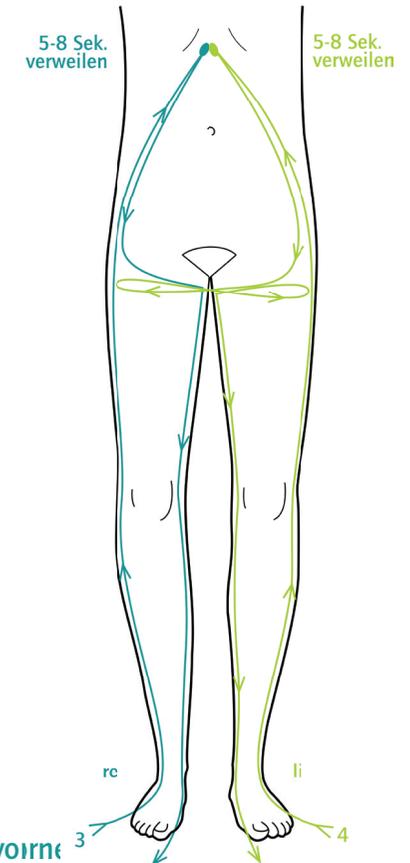
beim rechten Bein hinten beginnen

von der kleinen Zehe außen am Fuß zur Ferse, dann an der Beinaußenseite nach oben mittig bis zu den unteren Rippen, dort 5-8 Sek. verweilen, außen um das Gesäß, an der Beininnenseite hinunter bis zur Ferse, die Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

linkes Bein hinten

von der kleinen Zehe außen am Fuß zur Ferse, dann an der Beinaußenseite nach oben mittig bis zu den unteren Rippen, dort 5-8 Sek. verweilen, außen um das Gesäß, mit einer Achterschleife beide Beine verbinden, an der Beininnenseite hinunter bis zur Ferse, die Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

2. vorne



rechtes Bein vorne

von der kleinen Zehe außen am Fuß den Rist entlang, dann an der Beinaußenseite nach oben bis zur Magen-grube, in einem Bogen zur Innenseite des Beins, nach unten und entlang der Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe

linkes Bein vorne

von der kleinen Zehe außen am Fuß den Rist entlang, dann an der Beinaußenseite nach oben bis zur Magen-grube, in einem Bogen zur Innenseite des Beines, mit einer Achterschleife beide Beine unterhalb des Schrittes verbinden, an der Innenseite des linken Beines nach unten und entlang der Fußinnenkante nach vorne zur großen Zehe