

Ein guter Freund von Kopf bis Fuß

Einen guten Freund bzw. eine gute Freundin kann jede/r brauchen. Selbst ein Fuß und ganz besonders ein überlasteter, überhitzter oder müder Fuß. Das wusste schon Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897). Er nannte den Knieguss einen „besonderen Freund“ der Füße, weil er die Durchblutung bis in die Zehen hinein fördert und – buchstäblich von Grund auf – den gesamten Körper kräftigt und stärkt. Die Erfahrung gibt Kneipp bis heute recht. Mittelbar über den Blutkreislauf hilft der Knieguss sogar zuweilen besser als jede Tablette gegen eine bestimmte Art von Kopfschmerzen. Auch Beschwerden durch Durchblutungsstörungen, „schwere Füße“ z.B. bei Krampfadern, oder Schulstress bei Lehrern und Schülern bekommen mit dieser Kneippschen Methode einen ernstzunehmenden Gegner. Und wer sich mit dem Einschlafen schwer tut, erfährt Unterstützung für die ersehnte Bettschwere. Davon abgesehen ist der Knieguss eine Wohltat nach einem langen heißen Tag, an dem man viel stehen musste. Tun Sie Ihren Venen etwas Gutes und helfen Sie überlasteten Füßen auf die Sprünge.

Unser Tipp: der Knieguss

Sie brauchen einen weichen Wasserstrahl, keinen spritzigen. Am besten eignet sich ein Kneipp-Gießrohr (zu beziehen unter www.kneippverlag.de), aber ein Duschkopf mit „Weich“-Einstellung tut es notfalls auch. Das Wasser soll die Haut ummanteln, nicht Druck ausüben.

Sie nehmen kaltes Wasser, beginnen am rechten Fußrücken außen und führen den Wasserstrahl außen-hinten aufwärts bis eine Handbreit übers Knie, verweilen kurz (ca. 5 Sekunden) auf dieser Höhe. und lenken den Strahl vorne-innen am Unterschenkel herab wieder bis zum Fuß. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Wiederholen Sie das Begießen des rechten und linken Beines. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen (Soll der Knieguss beim Einschlafen helfen, so dürfen Sie natürlich länger im Bett bleiben!).

Vorher sollten Sie unbedingt warme Füße haben, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme. Pfarrer Kneipp ließ seine Patienten das Wasser für die Behandlung selbst pumpen, so war ihnen auf jeden Fall warm genug!

Wichtig: Kaltes Wasser nur auf warme Haut gießen. Nicht geeignet für Leute, die frieren, sowie bei Harnwegsinfekten, Monatsregel, Hexenschuss. Und noch mal: Für Wiedererwärmung sorgen. Kneipp-Anwendungen grundsätzlich nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. Robert M. Bachmann*