

Der Guss: Gegen den Novemberblues im Fuß

Wenn es kalt ist, stürmt und schneit, macht das wenig Lust auf Spaziergänge. Novemberblues, chronisch kalte Füße und / oder Müdigkeit verleiden uns den Alltag. Dabei würde uns ein bisschen frische Luft und Licht so gut tun. Vielleicht reicht die Energie wenigstens für eine kleine Kneipp-Anwendung mit großer Wirkung – Sie brauchen nur ein paar Minuten Zeit und Ihr Körper wappnet sich von selbst gegen Frösteln, Mattigkeit und Wintertrübsinn. „Es ist ganz unglaublich, was die Güsse vermögen!“ lobte Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) in seinem Werk „So sollt ihr leben“.

Unser Tipp: Wechselknieguss

Besonders bei ständig kalten Füßen zu empfehlen. Aber: Bevor Sie anfangen, müssen die Füße unbedingt warm sein. Sie können den Knieguss nach einer heißen Dusche als Abschluss probieren, oder sie legen Ihre „Kneipp-Minuten“ ein, wenn Sie den Nachhauseweg zu Fuß absolviert und noch eine „heiße Sohle“ vom Gehen in Winterstiefeln haben. Obacht, auch die Zimmertemperatur in Ihrem Bad sollte angenehm kuschelig sein.

Nun ziehen Sie Socken und Hose oder Strümpfe und Rock aus und stellen den Duschstrahl (besser ist ein Kneipp-Gießrohr, es geht für den Anfang aber auch mit normaler Duscharmatur) auf schön warm und auf flach, nicht gespritzt.

Sie beginnen, indem sie warmen Wasserstrahl (36° - 38° C.) zunächst von oben auf die Außenseite des rechten Fußes richten. Dann bewegen Sie den Strahl außen nach oben und ziehen ihn an der Wade bis knapp über die Kniekehle hinauf. Ein paar Sekunden so halten, das Wasser soll wie ein Mantel die Wade heruntergleiten. Dann führen Sie den Wasserstrahl innen wieder herunter bis zur Ferse. Nun dasselbe am linken Bein.

Jetzt kommt die kurze (so kalt wie möglich – ca. 8 -18 Grad) Kaltanwendung in der gleichen Art an die Reihe, rechtes Bein wieder zuerst: Sie fangen wieder an den Zehen außen an, fahren mit dem Duschkopf (besser: Kneippschlauch oder Gießrohr) außen nach oben bis handbreit über das Knie, verweilen nur kurz und gehen an der Innenseite des Unterschenkels zurück zum Knöchel. Am linken Bein wiederholen.

Das Ganze noch mal warm, noch mal kurz kalt wiederholen – ganz am Ende auch die Fußsohlen abgießen. Die Kälte am Schluss dient dazu, damit anschließend körpereigene Wärme produziert wird. Bei der ganzen Anwendung stehen Sie auf einem Rost aus Holz oder Plastik, um Auskühlung zu vermeiden. Beine nicht abtrocknen, nur abstreifen, anschließend ein paar Minuten gehen oder Gymnastik – am besten warme Socken anziehen. Ziel ist immer: warme Füße und Wohlbefinden nach jeder Anwendung.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt nehmen.

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