

Für die Schlaflosen und Genervten

Der Januar hat so seine Tücken: Schlechtes Wetter, gebrochene Silvestervorsätze, zusätzliche Pfunde durch Weihnachtsschlemmereien, Jahresrechnungen von diesem oder jenem, Umgewöhnung nach den vielen Feiertagen in den hektischeren Berufs- oder Schulalltag. Falls Ihnen diese oder andere Probleme schlaflose Nächte bereiten, versuchen Sie es doch mal mit einem Wechselschenkelguss nach Sebastian Kneipp (1821 bis 1897). Wir empfehlen ihn aber nicht nur gegen Einschlafstörungen, sondern auch gegen Krampfadern und Durchblutungsstörungen – und ganz allgemein für Gesunde, die ihren Blutkreislauf fit halten und ihr Vegetatives Nervensystem (also alle vom Willen unabhängigen Körpersysteme) stärken wollen. Güsse stabilisieren den Wärmehaushalt durch die Wirkung auf Venen und Arterien und wirken bei regelmäßiger Anwendung auf verschiedene Organe, dieser hier auf alle Organe im Bauch-/Beckenraum.

Unser Tipp: der Wechselschenkelguss

Als ideale Ausstattung für den Schenkelguss brauchen Sie einen 1,5 Meter langen Gummischlauch oder ein Gießhandstück (gibt es bei uns: www.kneippverlag.de). Der Auftakt zum Wechsel-Schenkelguss erfolgt mit warmem Wasser (ab 36 bis 38 Grad). Begießen Sie zunächst das rechte Bein langsam aufwärts vom Fußrücken bis zur Leiste; dort verweilen, bis es sich richtig schön warm anfühlt, dann auf der Innenseite des Beines ebenso langsam wieder abwärts. Dasselbe Vergnügen gönnen Sie nun dem linken Bein. Nun folgt ein kurzes kaltes Zwischenspiel (Wasser sollte nicht über 18 Grad warm sein): Sie wiederholen am rechten Bein, dann am linken Bein die Aufwärts- und Abwärtsbehandlung, allerdings schneller (oben maximal fünf bis acht Sekunden bleiben!). Warm- und Kalt-Behandlung noch einmal wiederholen, am Schluss die beiden Fußsohlen kurz kalt abgießen

Tipps: Badewanne mit Baderost (erhältlich über www.kneippverlag.de) auslegen, damit Sie nicht im kalten Wasser stehen. Güsse nicht direkt nach einer Mahlzeit. Konzentrieren Sie sich auf den Guss, atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Abends verabreicht, hilft der Guss beim Einschlafen.

Wichtig: Nicht geeignet bei Monatsblutung, Ischiasleiden, Harnwegsinfekten, niedrigem Blutdruck. Nach der Anwendung für Wiedererwärmung sorgen, am besten durch Bewegung. Kneipp-Anwendungen immer nach Rücksprache mit dem Arzt.

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