

## Kneipp-Güsse für starke Venen

Die Therapie mit Wasser wird schon seit vielen Jahrhunderten mit großen Erfolgen angewandt. Sebastian Kneipp hat ein ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt, dass nahezu alle Grundlagen der Naturheilkunde umfasst. Bei einer Kneipp-Kur werden systematisch Wärme und Kälte eingesetzt. Ebenso Licht, Luft und Wasser. Kneipp-Güsse fördern die Durchblutung und wirken schmerzlindernd. Bei Wechselanwendungen mit warmem und kaltem Wasser, also einem ständigen wechselnden Reiz, werden die Gefäße trainiert.

### **So geht's:**

Beginn an der Rückseite der Beine, danach die Vorderseite:

### **Rechtes Bein:**

Von der Kleinzehenseite des Fußes wird der Wasserstrahl über die Außenseite der Wade aufsteigend bis kurz über die Kniekehle geführt. Hier einige Sekunden verweilen (dabei den Wasserstrahl nicht auf einen Punkt gerichtet lassen, sondern leicht bewegen), die Wasserplatte über die Wade laufen lassen und

dann an der Innenseite des Unterschenkels wieder absteigen.

### **Linkes Bein:**

Es wird wie rechts, von der Kleinzehe ausgehend bis über die Kniekehle aufsteigend gegossen, hier wieder einige Sekunden verweilt, dann mit dem Wasserstrahl zur rechten Kniekehle überwechseln. Dort wird kurz verweilt und wieder zurück zur linken Kniekehle übergegangen. Dann über die Innenseite der Wade wieder absteigen. Wichtig ist, dass die Wasseranwendung als angenehm empfunden wird. Der Erfolg einer Kneipp-Therapie setzt allerdings eine gewisse Regelmäßigkeit voraus.

Weitere  
Infos und  
unseren  
Venen-Fi  
t  
„Naturhe  
ilverfahre  
n und  
Venenmi  
ttel“ mit  
vielen  
Tipps zur  
Vorbeug  
ung  
erhalten  
Sie bei  
der  
Deutsch  
en  
Venen-Li  
ga e.V.,

Sonnens  
traße 6,  
56864  
Bad  
Bertrich,  
Tel.  
02674  
1448,  
www.ven  
enliga.de  
, [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de)