

Kalte Güsse

Nach Kneipp

Verkürzter Armguss

Schalte kaltes Wasser ein. Beginne rechts am kleinen Finger und bewegen den Arm im Wasserstrahl mit dem Handrücken nach oben bis etwa zum Ellenbogen, verweile dort kurz und drehen den Arm. Mit der Arminnenseite nach oben ziehst du nun den Arm langsam durch den Wasserstrahl wieder zu dir heran bis zum Handteller, dabei ruhig ausatmen. Nun verabreichst du dir den Guss in gleicher Weise am linken Arm, und wiederholst ihn auf beiden Seiten noch ein- bis zweimal. Anschliessend streifst du das Wasser kurz ab (nicht abtrocknen).

Blitzguss

- Das Wasser muss so kalt wie möglich sein.
- Mit dem eiskalten Wasserstrahl beginnst du bei der Ferse. Zügig fährst du bis zur Kniekehle und vom Knie zur Fussspitze.
- **Anwendung nicht wiederholen, sonst wirkt es nicht!**
- Nicht trockenreiben