

DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	<u>Kneipp Anwendung</u> Dokumentennummer: ST-101729	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D26 Klinik für Schmerztherapie u. Palliativmedizin / Ärztlicher Dienst / Pflegedienst		

Inhalt

Armguß	1
Gesichtsguß	3
Knieguß	4
Schenkelguß	1

Bearbeiter: Yvonne Blau	Version: 3.0	Freigegeben: Yvonne Blau
Geprüft: Carolin Altnr	Seite: 1 von 5	Datum: 24.05.2023

Hinweis: Gedruckte Exemplare unterliegen nicht dem Änderungsdienst. Maßgeblich ist die Version im 3M DMS.

DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	<u>Kneipp Anwendung</u> Dokumentennummer: ST-101729	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D26 Klinik für Schmerztherapie u. Palliativmedizin / Ärztlicher Dienst / Pflegedienst		

Armguß

Wirkungen:

- Kreislaufanregung der Arme, Ableitung
- Anregende Wirkung auf das Herz (Puls wird gleichmäßig, Herzmuskelkraft wird verbessert, Atmung vertieft)

Indikationen:

- Chronisch kalte Hände, marmorierte Haut, rheumatische Beschwerden der Arme
- Nervöse Störungen wie Muskelkrämpfe, Neuralgien und Lähmungen, nervöse und organische Herzstörungen
- Stauungen an Kopf- und Hals (Druck-, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen)
- Gehäuft Entzündungen von Hals und Nase

Durchführung:

1. Rechter Arm

- ① beginnend an der Außenseite des rechten Armes
- aufwärts bis zur Schulter, hier kurz verweilen ②
- abwärts an der Arm-Innenseite bis zur Hand
- Seitenwechsel und Durchführung am linken Arm

2. Linker Arm

- ① beginnend an der Außenseite des linken Armes
- aufwärts bis zur Schulter, hier kurz verweilen ②
- abwärts an der Arm-Innenseite bis zur Hand



Bearbeiter: Yvonne Blau	Version: 3.0	Freigegeben: Yvonne Blau
Geprüft: Carolin Altner	Seite: 2 von 5	Datum: 24.05.2023

Hinweis: Gedruckte Exemplare unterliegen nicht dem Änderungsdienst. Maßgeblich ist die Version im 3M DMS.

DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	<u>Kneipp Anwendung</u> Dokumentennummer: ST-101729	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D26 Klinik für Schmerztherapie u. Palliativmedizin / Ärztlicher Dienst / Pflegedienst		

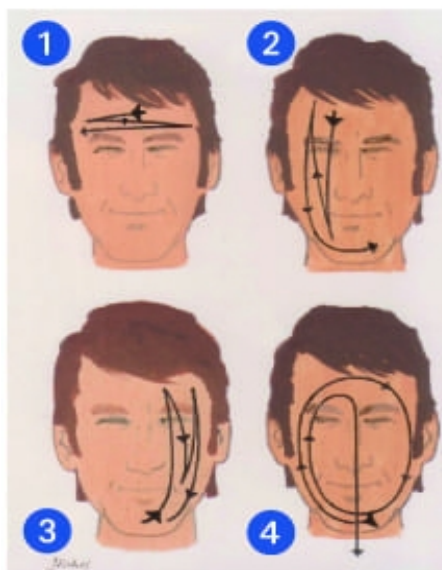
Gesichtsguss

Der Gesichtsguss ist der „Schönheitsguss“ in der Kneipp-Therapie. Er wirkt erfrischend, anregend und herzberuhigend, strafft schlaffe Haut durch die Anregung der Durchblutung von Gesichts- und Kopfschleimhaut.

Besonders geeignet bei

- Abgeschlagenheit, geistiger und körperlicher Ermüdung, Augenmüdigkeit
- Kopfschmerzen, Migräne, Gesichtsschmerzen
- Herzstolpern, Herzjagen

Vor der Anwendung Handtuch um den Hals legen und bei langem Haupthaar Haarband anlegen.



① Guss an der rechten Schläfe beginnen über die Stirn zur linken Schläfe und hin- und herfahren zur rechten Seite zurückkehren

② mit Längsstrichen zunächst die rechte Gesichtshälfte 3-4mal begießen

③ anschließend die linke Gesichtshälfte 3-4mal abgießen

④ abschließend das ganze Gesicht 2-3mal umkreisen

Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen

Während des Gesichtsgusses langsam durch den Mund ein und aus atmen. Der Guss kann dazu auch kurz unterbrochen werden.

Bearbeiter: Yvonne Blau	Version: 3.0	Freigegeben: Yvonne Blau
Geprüft: Carolin Altnier	Seite: 3 von 5	Datum: 24.05.2023

Hinweis: Gedruckte Exemplare unterliegen nicht dem Änderungsdienst. Maßgeblich ist die Version im 3M DMS.

DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	Kneipp Anwendung Dokumentennummer: ST-101729	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D26 Klinik für Schmerztherapie u. Palliativmedizin / Ärztlicher Dienst / Pflegedienst		

Knieguss

Wirkungen:

- Kreislaufanregend auf Organe des kleinen Beckens
- Ableitende Wirkung auf Durchblutung von Kopf-, Hals- und Brustorganen, Leber und Magen

Indikationen:

- Urindrang, Blasenschwäche, Bettnässen
- Colitis, Hämorrhoiden, Krampfadern
- Kalte Füße, örtliche Entzündung von Haut, Venen, Muskulatur, Sehnen, Gelenke, akuter Gichtanfall, Lähmungen, Bronchitis, Kopfschmerzen, Migräne, Neuralgien, Pfortader- und Lungenstauungen

Durchführung

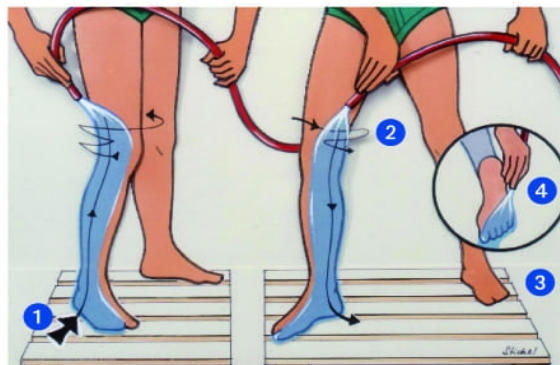
1. Rechtes Bein

- ① beginnend an der Außenseite des rechten Fußes (kleiner Zeh)
- außen aufwärts bis handbreit über das Knie
- oberhalb der Kniekehle kurz verweilen (5-8 Sekunden) und den Wasserstrahl mehrfach hin und her bewegen
- ② von dort direkt auf die Vorderseite wechseln und dort ebenfalls verweilen (5-8 Sekunden)
- anschließend auf der Innenseite des Unterschenkels abwärts bis zum großen Zeh
- Seitenwechsel und Durchführung am linken Bein

2. Linkes Bein

- ③ beginnend an der Außenseite des linken Fußes (kleiner Zeh)
- außen aufwärts bis handbreit über das Knie
- oberhalb der Kniekehle kurz verweilen (5-8 Sekunden) und den Wasserstrahl mehrfach hin und her bewegen
- von dort direkt auf die Vorderseite wechseln und dort ebenfalls verweilen (5-8 Sekunden)
- anschließend auf der Innenseite des Unterschenkels abwärts bis zum großen Zeh

3. @ abschließend die Fußsohle rechts und links begießen



Bearbeiter: Yvonne Blau	Version: 3.0	Freigegeben: Yvonne Blau
Geprüft: Carolin Altner	Seite: 4 von 5	Datum: 24.05.2023

Hinweis: Gedruckte Exemplare unterliegen nicht dem Änderungsdienst. Maßgeblich ist die Version im 3M DMS.

DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	<u>Kneipp Anwendung</u> Dokumentennummer: ST-101729	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D26 Klinik für Schmerztherapie u. Palliativmedizin / Ärztlicher Dienst / Pflegedienst		

Schenkelguss

Wirkungen:

- Lokale Anregung des Kreislaufs
- Regulation gestörter Zirkulation

Indikationen:

- Krampfadern, Muskelschmerzen, Lähmungen der Extremitäten, Coxalgie, aktivierte Coxarthrose

Durchführung:

1. Rechtes Bein

- ① beginnend an der Außenseite der rechten Ferse (Kleinzehenseite), außen am Bein aufwärts bis zum rechten Beckenkamm ②
- ③ hier 5-8 Sekunden verweilen und den Wasserstrahl mehrfach hin und her bewegen
- von dort direkt auf die Vorderseite des Beines wechseln und dort in der Leistenbeuge ebenfalls 5-8 Sekunden verweilen
- ④ anschließend auf der Innenseite abwärts bis zur Ferse
- Seitenwechsel und Durchführung am linken Bein

2. Linkes Bein

- beginnend an der Außenseite der linken Ferse (Kleinzehenseite), außen am Bein aufwärts bis zum linken Beckenkamm
- hier 5-8 Sekunden verweilen und den Wasserstrahl mehrfach hin und her bewegen
- von dort direkt auf die Vorderseite des Beines wechseln und dort in der Leistenbeuge ebenfalls 5-8 Sekunden verweilen
- anschließend auf der Innenseite abwärts bis zur Ferse

3. abschließend beide Fußsohlen begießen



Bearbeiter: Yvonne Blau	Version: 3.0	Freigegeben: Yvonne Blau
Geprüft: Carolin Altner	Seite: 1 von 5	Datum: 24.05.2023

Hinweis: Gedruckte Exemplare unterliegen nicht dem Änderungsdienst. Maßgeblich ist die Version im 3M DMS.