

## Dieser Guss macht schön ...

... ist also nichts für Leute, die ohnehin gut aussehen? Eben doch: bei Erschöpfung, Kopfweg, Herzjagen oder einfach, weil Sie noch besser aussehen wollen. Ihr Gesicht strahlt hinterher mehr Leben aus! Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie erleben, wie wohl sich Ihre Haut fühlt und wie sie straffer und strahlender wird. Davon abgesehen, erfrischt der „Schönheitsguss“ nicht nur Ihren Kopf, sondern den ganzen Körper. Das nämlich ist der Trick und das Erfolgsrezept der Kneippischen Wasseranwendungen: Sie wirken nicht nur an dem Ort, auf den Sie den Wasserstrahl richten, sondern sie haben sozusagen Tiefgang mit Breitenwirkung und beeinflussen alle Körpersysteme.

### Unser Tipp: Gesichtsguss – ein Strahl zum Strahlen

Ihr Badezimmer sollte schön warm sein (niemals kalte Temperatur-Reize auf kalte Haut oder gar bei unangenehmen Fröstelgefühlen!) Setzen Sie sich vor die Badewanne, legen Sie sich ein Handtuch um den Hals, beugen Sie sich leicht nach vorn. Ideales Handwerkszeug für den Schönheitsguss ist ein Gießschlauch, besser ein Kneipp-Aufsatz für die Dusche (gibt's zu kaufen, unter anderem hier: [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)), aber notfalls eignet sich auch ein Brausekopf. Sorgen Sie jedoch immer für einen sanften weichen Strahl – das Wasser soll die Haut ummanteln.

Drehen Sie die Temperatur auf kühl bis kalt (Ihr persönliches Empfinden ist hier der Maßstab) und beginnen Sie an der rechten Schläfe, führen Sie den Strahl über die Stirn bis zur linken Schläfe und zurück, anschließend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dann dasselbe links. Nun umkreisen Sie das Gesicht dreimal mit dem Strahl. Vergessen Sie nicht das Atmen zwischendurch, betonen Sie ruhig die Ausatmung! Nach dem Guss Gesicht leicht abtupfen.

**Sebastian Kneipp** (1821 bis 1897) war Pfarrer von Beruf(-ung) und erwarb sich Weltruhm durch seine heilerischen Fähigkeiten. Er betrachtete Menschen ganzheitlich und setzte gegen die verschiedensten Krankheiten erfolgreich Wasser und Kräuter ein, berücksichtigte stets auch die seelische Komponente und empfahl eine gesunde Lebensweise mit frischer Luft, genügend Bewegung – viel barfuß gehen – und einfacher gesunder Kost. Wasser, so der berühmte Pfarrer, „ist ein guter verlässlicher Freund“.

**Wichtiger Hinweis:** Bitte keine Gesichtsgüsse, wenn Sie Grauen oder Grünen Star, Nebenhöhlen- oder Nervenentzündungen im Gesicht haben. Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt!

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

**Weitere Infos unter:** Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8 86 825 Bad Wörishofen Tel. 082 47 / 30 02-0 Fax 082 47 / 30 02-199  
E-Mail: [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)