

Gesichtsguss

Wirkung

Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels im Gesicht

herzberuhigend, hautstraffend, erfrischend

anwendbar auch bei

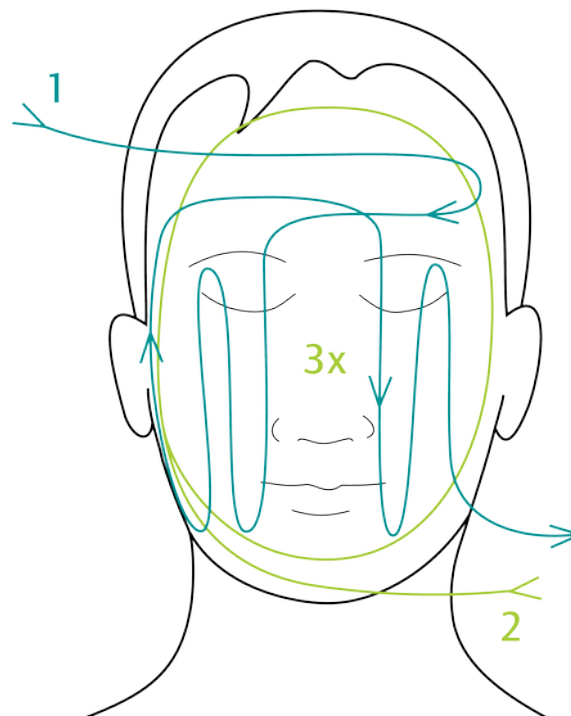
Abgeschlagenheit, Ermüdung, Kopfschmerzen, Migräne, nervösem Herzjagen und -stolpern

nicht anwenden bei

Augenleiden, Nervenentzündungen im Gesicht, akuten Stirn- und Nasennebenhöhlenerkrankungen, mittleren und schweren Durchblutungsstörungen, paradoxen Gefäßreaktionen, Frieren, Frösteln

Kneipp-Güsse können die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

Klären Sie vorab mit Ihrer Ärztin | Ihrem Arzt, ob für Sie etwas gegen ihre Anwendung spricht.



Gussmuster

1. an der rechten Seite beginnen

von der rechten Seite kommend quer über die Stirn und wieder zurück zur rechten Gesichtshälfte, hier 3 senkrechte Striche von innen nach außen, oberhalb des rechten Auges auf die linke Seite wechseln, auf der linken Gesichtshälfte 3 senkrechte Striche von innen nach außen

2. 3 Kreise um das Gesicht

beim Kinn von links kommend in Richtung des rechten Ohrs

Handhabung

Der Gesichtsguss wird am besten vornübergebeugt über der Duschtasse oder Badewanne gemacht. Es ist ratsam, ein Handtuch um den Nacken zu legen. Während des Gusses langsam durch den Mund atmen.