

## **Teil 2: Frische-Kick mit dem Gesichtsguss**

Für einen Gesichtsguss benötigen wir entweder ein Gießrohr oder schrauben den Duschkopf ab, um einen ähnlichen Effekt mit dem Duschschauch zu erzielen. Die Temperatur sollte bei dieser Kaltwasseranwendung zwar zwischen 16 und 18 Grad betragen, kann allerdings nach individuellem Temperaturempfinden angepasst werden. Wichtig ist es, dabei stets ruhig weiter zu atmen. Wir setzen den Gießstrahl an der rechten Schläfe an und ziehen ihn quer übers Gesicht auf die linke Seite. Das Ganze je nach Empfinden noch einmal wiederholen. Nun führen wir den Wasserstrahl über die Nasenwurzel in die rechte Gesichtshälfte und bewegen ihn in Längsstrichen auf und ab in Richtung Ohr. In einem Bogen wechseln wir über die Stirn und die Nasenwurzel auf die linke Seite und gehen auch dort in kleinen Längsstrichen Richtung Ohr. Zum Abschluss umrunden wir das Gesicht dreimal gegen den Uhrzeigersinn und streifen das Wasser mit den Händen ab. Für einen extra Frische-Kick legen wir die nassen Hände kurz in den Nacken.

Der Gesichtsguss wird angewendet zur Belebung, Straffung und Erfrischung der Haut, er hilft außerdem gut bei Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit und bringt Erleichterung für die Augen nach langem Lesen oder Arbeit am Bildschirm – und in der Allergiezeit bei juckenden Augen. Vorsicht ist geboten bei akuter Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung.