

## **Tipp 12: Trockenbürsten – Sanfte Abhärtung**

Das Trockenbürsten eignet sich nicht nur zur Abhärtung gegenüber Erkältungen, es bietet zugleich „Streicheleinheiten“ für die Haut. Denn ruhiges und sanftes Massieren bewirkt auch Entspannung und Wohlbefinden für Geist und Seele.

Dazu benötigt man eine Bürste mit Naturborsten, die nicht zu weich und nicht zu hart sind. Wer keine Bürste zur Verfügung hat, kann als Ersatz einen rauen Waschlappen nehmen, der nicht im Wäschetrockner getrocknet wurde. Im Gegensatz zu Kneippschen Wasseranwendungen wirkt eine solche „trockene“ Anwendung nicht durch einen thermischen, sondern durch einen mechanischen Reiz auf die Haut und ist dadurch deutlich milder, aber nicht weniger wirksam.

Das Trockenbürsten sollte am Morgen in einem gut gelüfteten Raum, am besten am offenen Fenster ausgeführt werden. Wir beginnen an der Außenseite des rechten Fußes und streichen mit Längsstrichen Richtung Rumpf. Den Druck bei herzwärts geführten Strichen leicht verstärken und ohne Druck wieder zurückführen. Weiter geht es mit der Innenseite des rechten Fußes. Von dort aus bearbeiten wir die Haut wie beim anderen Bein nach oben. Oberschenkel und Po mit kreisenden Bewegungen der Bürste massieren. In gleicher Weise wird das linke Bein ausgestrichen.

Auch bei den Armen beginnen wir wieder mit der rechten Seite. Vom Handrücken über die Außenseite bis hinauf zur Schulter und danach streichen wir die Arminnenseite mit der Trockenbürste aus. Wechsel zum linken Arm.

Zum Abschluss bearbeiten wir den Bauch- und Brustbereich kreisförmig.

Trockenbürsten kann vielfältige positive Wirkungen auslösen. Sichtbar wird sofort die bessere Durchblutung der Haut. Die Haut wird schön rosig, warm und geschmeidig. Neben der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels sowie einer Regulation des Blutdrucks, wirkt diese Anwendung venenstärkend, abhärtend, sowie psychisch und körperlich aktivierend. Bei Hautverletzungen und entzündlichen Hauterkrankungen bitte nicht anwenden.