

## Trockenbürsten

Für zarte und gut durchblutete Haut – das Trockenbürsten eignet sich hervorragend zur Prävention und Abhärtung gegenüber Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Diese Bürstenmassage ist aber nicht nur „Streicheleinheit“ für die Haut; ruhiges und sanftes Massieren bewirkt auch Entspannung und Wohlbefinden für Geist und Seele. Dabei spielt es keine Rolle, ob man das Trockenbürsten selbst vornimmt, oder aber man in den Genuss kommt, eine solche Bürstenmassage verabreicht zu bekommen. Im Gegensatz zu Kneippschen Wasseranwendungen wirkt eine solche „trockene“ Anwendung nicht durch einen thermischen, sondern durch einen mechanischen Reiz auf die Haut und ist dahingehend deutlich milder einzustufen; wenngleich nicht weniger wirksam.

### Unser Tipp: Trockenbürsten

Trockenbürsten kann vielfältige positive Wirkungen auslösen. Neben einer Anregung des Herzkreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels, einer Förderung der Durchblutung und einer Regulation des Blutdrucks können auch innere Organe positiv beeinflusst werden: durch die Stimulation bestimmter Bereiche der Haut – der sog. Head'schen Zonen. Jeder Head'schen Zone ist ein bestimmtes Organ zugeordnet. Setzt man nun diese Bereiche den mechanischen Reizen des Trockenbürstens aus (und/oder thermischen Reizen), so kann dies durchaus auch positiven Einfluss auf die jeweiligen inneren Organe haben. Auch Reflexzonenmassagen, Akupunktur und Neuraltherapie stützen sich auf diese Annahmen. Um das Trockenbürsten fachgerecht durchzuführen, benötigen Sie unbedingt eine Bürste mit Naturborsten – diese sollten nicht zu weich und nicht zu hart sein. Zudem ist die mentale Einstellung zum Trockenbürsten wichtig: Der Anwender sollte seine Sinne auf die An- bzw. Zuwendung richten. Zuerst wird der rechte Fuß mit kreisenden Bewegungen sanft massiert – von der Fußsohle über den Unterschenkel bis zum Oberschenkel. Wiederholen Sie diese Prozedur auch am linken Fuß. Anschließend massieren Sie die Gesäßhälften; erst die rechte, dann die linke. Bei der Massage des Oberkörpers beginnen Sie mit der rechten Handinnenfläche und gehen dann an der Außenseite des Arms wieder zurück. Wiederholen Sie diese Prozedur auch am linken Arm. Danach folgen Brustbereich, Bauch, Nacken, Rücken und das Gesicht. Bitte achten Sie beim Trockenbürsten des Oberkörpers auch stets auf die kreisenden Bewegungen. Die Anwendung sollte nicht bei Hautkrankheiten, -verletzungen, Krampfadern und großer Nervosität vorgenommen werden. Auch bei Einschlafproblemen ist eine abendliche Anwendung nicht zu empfehlen.

### Sebastian Kneipp:

„Was gibt es Schöneres als die Liebe zur Einfachheit?“

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de