

# Trockenbürsten

Wer am Anfang mit kaltem Wasser überhaupt nichts zu tun haben möchte, aber dennoch seinen Körper etwas Gutes tun will, der soll das Trockenbürsten ausprobieren.

Die Haut wird dabei durch den Bürstendruck mechanisch gereizt, und das regt die Funktion des Körpers über bestimmte Nerven an. Gleichzeitig wird die Arbeit der Haut gefördert – sie wird besser durchblutet.

## So wird`s gemacht:

Mit einer Naturborsten – Massagebürste oder einen Sisalhandschuh wird die Haut in kreisenden Bewegungen massiert.

### Reihenfolge:

- an der Außenseite des rechten Beines hoch bis zum Hüftgelenk bürsten.
- innen am rechten Bein vom Fuß bis zur Leiste.
- Linkes Bein genauso
- nun die Außenseite des rechten Armes vom Handrücken bis zur Schulter – Innenseite ebenso.
- Linker Arm ebenso.
- oberhalb der Brust von rechts nach links in kreisenden Bewegungen bürsten.
- den Bauch im Uhrzeigersinn bearbeiten
- zum Schluss wird der Rücken von oben nach unten und kreuz und quer bearbeitet.

Beginn ist immer am herzentferntesten Punkt – immer zum Herz hin bürsten.

**Nicht bei sichtbaren Krampfadern!**