

# Trockenbürsten



1. Nimm eine Bürste mit weichen Naturborsten.
2. Immer in Richtung deines Herzens streichen.
3. Arbeite mit leichten, geraden Strichen oder mit kleinen, kreisenden Bewegungen.
4. Beginne mit dem rechten Fußrücken und rechter Fußsohle, außen aufwärts bis zum Rumpf . Anschließend an der Innenseite vom Fuß bis zum Rumpf bürsten.
5. In gleicher Weise das linke Bein außen und innen bürsten.
6. Es geht weiter mit dem rechten Handrücken. Außen aufwärts bis zur Schulter. Dann die Innenseite bürsten.
7. Nachfolgend in gleicher Weise den linken Arm bürsten.
8. Zum Schluss werden im Uhrzeigersinn Brust, Bauch, Rücken gebürstet.
9. Der Nacken wird entlang der Halsmuskulatur in Längsstrichen gebürstet.
10. Nach dem Trockenbürsten darf die Haut leicht gerötet sein. Die Haut sollte durch das Bürsten jedoch keine Kratzer zeigen.

## Vorteile

- belebend
- regt den Hautstoffwechsel an
- durchblutungsfördernd
- blutdruckregulierend

## Nicht geeignet bei

- Akne, entzündliche Hautkrankheiten, Hautverletzungen
- Krampfadern (Beine aussparen)