

Trockenbürsten

Ein traditionelles Hausmittel der Naturheilkunde

Was ist das?

Beim Trockenbürsten wird die trockene Haut mit einer Bürste aus Naturborsten in sanften Streichbewegungen massiert. Viele Menschen empfinden es als belebend und hautpflegend.

Das brauchen Sie

- eine Bürste mit weichen bis mittelharten Naturborsten

So gehen Sie vor

1. Bürsten Sie die trockene Haut, am besten morgens vor dem Duschen. Üben Sie nur leichten Druck aus, die Haut darf sich warm, aber nicht wund anfühlen.
2. Beginnen Sie an den Füßen und bürsten Sie in langen Strichen in Richtung Herz: Fußsohle, Unterschenkel, Oberschenkel.
3. Bürsten Sie dann die Hände und Arme in Richtung Schulter.
4. Bürsten Sie Gesäß, Rücken und Bauch mit sanften, kreisenden Bewegungen. Den Bauch bürsten Sie im Uhrzeigersinn.
5. Lassen Sie Brustwarzen, Intimbereich und das Gesicht aus. Im Gesicht nur mit einer weichen Bürste, sehr sanft.
6. Duschen Sie danach (gern wechselwarm).

Dauer und Häufigkeit

Tägliche Anwendung etwa 3 bis 5 Minuten oder kurweise im Frühling und Herbst täglich zwei Wochen lang.

Wann sollten Sie darauf verzichten?

- bei Hautverletzungen, offenen Stellen, Sonnenbrand oder Hautinfektionen
- bei akuten Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzemen
- bei auffälligen Hautveränderungen und Muttermalen. Lassen Sie diese ärztlich abklären.
- bei ausgeprägten Krampfadern oder Thromboseneigung. Bürsten Sie diese Stellen nicht.

Reinigen Sie die Bürste regelmäßig mit milder Seife und lassen Sie sie an der Luft trocknen.