

## Trockenbürsten

Das Trockenbürsten eignet sich für „Morgenmuffel“, morgens gleich nach dem Aufstehen. Im Gegensatz zu Wasseranwendungen wird hier ein mechanischer Reiz auf die Haut ausgeübt. Eine leichte Rötung ist die erwünschte Reaktion. Keine harte Bürste verwenden und nicht zu fest ribbeln.

### Technik:

Der ganze Körper wird in rund fünf Minuten mit leichtem Druck gebürstet, am besten vor dem offenen Fenster oder dem gelüfteten Zimmer. die beste Zeit dafür ist der Morgen, sofort nach dem Aufstehen. **Vorsicht:** bei grosser Nervosität, Hautleiden und ausgedehnten Krampfadern

### Die Wirkung des Trockenbürsten:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend
- den Hautstoffwechsel anregend, regenerierend und belebend

**Empfohlen bei:** Kreislaufschwankungen, Frösteln, kalten Händen und Füssen, Zellulitis, Migräne.



## Trockenbürsten

Das Trockenbürsten eignet sich für „Morgenmuffel“, morgens gleich nach dem Aufstehen. Im Gegensatz zu Wasseranwendungen wird hier ein mechanischer Reiz auf die Haut ausgeübt. Eine leichte Rötung ist die erwünschte Reaktion. Keine harte Bürste verwenden und nicht zu fest ribbeln.

### Technik:

Der ganze Körper wird in rund fünf Minuten mit leichtem Druck gebürstet, am besten vor dem offenen Fenster oder dem gelüfteten Zimmer. die beste Zeit dafür ist der Morgen, sofort nach dem Aufstehen. **Vorsicht:** bei grosser Nervosität, Hautleiden und ausgedehnten Krampfadern

### Die Wirkung des Trockenbürsten:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend
- den Hautstoffwechsel anregend, regenerierend und belebend

**Empfohlen bei:** Kreislaufschwankungen, Frösteln, kalten Händen und Füssen, Zellulitis, Migräne.

