

Gabriele Prinz, Kneipp Gesundheitstrainerin SKA
87724 Ottobeuren
www.rundumkneipp.de

Zum alljährlichen Entschlackungsprogramm im Frühjahr gehört unbedingt das:

Trockenbürsten

Ganz simpel in der Durchführung -
mit wenig Zeitaufwand - hilft es
doch:



- den Kreislauf morgens in Schwung zu bringen
- den Stoffwechsel anzuregen
- die Haut gut zu durchbluten und das Hautbild zu verbessern
- den Lymphfluss anzuregen
- beim Entschlacken zu unterstützen

Anleitung

Von herzfern nach herznah bürsten

- rechts am kleinen Zeh beginnen | an der Bein-Außenseite nach oben | danach die Bein-Innenseite | dann linkes Bein
- rechter Arm | außen, dann innen | genauso linker Arm
- Nackenbereich kräftig bürsten | dann Gesäß | Bauch im Uhrzeigersinn | Brust am besten auslassen | zum Schluss den Rücken bürsten

Empfehlenswert

Bei offenem Fenster bürsten, somit entsteht ein zusätzlicher Reiz durch die frische Luft

KeinTrockenbürsten

- bei entzündlichen Hauterkrankungen
- bei sehr nervösen Menschen
- die Krampfadern auslassen und nicht bürsten

Trockenbürsten am Abend ist nicht empfehlenswert. Die Anwendung ist zu stark anregend.

