

Trockenbürsten – sanfte Abhärtung

Das Trockenbürsten ist keine klassische Wasseranwendung, zählt aber auch zu den natürlichen Reizen. Es eignet sich nicht nur zur Abhärtung gegenüber Erkältungen, es bietet zugleich „Streicheleinheiten“ für die Haut. Denn ruhiges und sanftes Massieren bewirkt auch Entspannung und Wohlbefinden für Geist und Seele. Dazu benötigt man eine kleine Bürste mit Naturborsten, die gerade bei Kindern nicht zu hart sein sollte. Im Gegensatz zu Kneippschen Wasseranwendungen wirkt eine solche „trockene“ Anwendung nicht durch einen thermischen, sondern durch einen mechanischen Reiz auf die Haut und ist dadurch deutlich milder, aber nicht weniger wirksam.

So geht's

Das Trockenbürsten eignet sich für einen guten Start in den Kita-Tag, am besten in einem gut gelüfteten Raum oder direkt am offenen Fenster. Wir beginnen mit kreisenden Bewegungen an den Händen oder Füßen und arbeiten uns dann am Arm oder Bein mit Längsstrichen vor. Bei herzwärts gerichteten Bürstenstrichen verstärken wir den Druck leicht.

So wirkt's

Trockenbürsten kann vielfältige positive Wirkungen auslösen. Sichtbar wird sofort die bessere Durchblutung der Haut. Die Haut wird schön rosig, warm und geschmeidig. Neben der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels sowie einer Regulation des Blutdrucks, wirkt diese Anwendung venenstärkend, abhärtend, sowie psychisch und körperlich aktivierend. Bei Hautverletzungen und entzündlichen Hauterkrankungen bitte nicht anwenden.



Illustrationen: Tobias Thies