

Gesundheitstipps to go

Trockenbürsten, für kleine und große Morgenmuffel. Die schnelle Hilfe um morgens wach zu werden.

Trockenbürsten ist eine sehr sanfte Methode um morgens wach zu werden. Sie kann sogar schon noch im Bett durchgeführt werden kann. Das bürsten der Haut ist besonders für die geeignet, die am frühen Morgen noch das Wasser scheuen. Die Bürstenmassage ist nicht nur eine wohltuende Anwendung für unsere trockene Haut in den Wintermonaten, sondern auch eine kleine Streicheleinheit für uns selbst.



Bildquelle: AdobeStock_14203025_UMA

Was bewirkt es:

Die Bürstenmassage am Morgen aktiviert unsere Sinne und belebt unser morgendliches Körpergefühl. Trockenbürsten regt unser Herz / Kreislaufsystem an und lässt uns dadurch leistungsfähiger in den Tag starten.

Bei täglicher Anwendung stärken wir nicht nur unser Immunsystem, sondern schenken uns einen liebevollen Start in den Tag und vertreiben die Müdigkeit.

Sie brauchen:

Eine Massagebürste, z.B. eine kleine Handbürste, einen Luffaschwamm oder einen Peelingsschwamm. Wenn es sanfter sein soll geht auch ein Frotteewaschlappen.

So funktioniert es:

Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen mit der linken Hand die rechte Hand zu bürsten. Dabei die Finger nicht vergessen. Dann führen Sie die Bürste mit kreisenden Bewegungen weiter an der Außenseite des Arms bis zum Oberarm. Darauf folgt die Arminnenseite, wieder von unten nach oben. Wiederholen Sie das Ganze noch an Ihrem linken Arm. Jetzt kommt der rechte Fuß mit der Fußsohle dran. Auch hier das ganze Bein von unten nach oben bürsten. Danach folgt das linke Bein. Wenn Sie möchten können sie nun auch noch den Po, die Brust, den Bauch und den Rücken massieren. Dabei immer in Richtung Herz arbeiten.

Tipp:

Probieren Sie verschiedene Bürsten aus und arbeiten Sie mit unterschiedlich starkem Druck auf der Haut. Kinder lieben es, wenn sie es auch bei Mama und Papa wiederholen dürfen.

Bitte beachten Sie:

Kinderhaut ist noch sehr zart. Deshalb nicht zu viel Kraft ausüben. Lieber sanfter mit einem Frotteewaschlappen anfangen. Wichtig ist auch nicht über Entzündungen hinweg zu bürsten, sondern diese Stellen auszusparen.

Dies ist keine medizinische oder therapeutische Anwendung, sondern dient nur dem Wohlbefinden.

