

Ressort: Gesundheit

## Kneipp-Anwendung ohne Wasser

### Trockenbürsten

Bad Wörishofen, 16.08.2015, 12:38 Uhr

**GDN** - Der Name Sebastian Kneipp wird gern in Verbindung mit kaltem Wasser gebracht. Die Kneipp-Lehre setzt sich aber nicht nur aus dem Element Wasser zusammen. Kneipp, der von 1821 bis 1897 gelebt hat, setzte auch auf die Elemente Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Ordnung.

In die Rubrik Wasser gehört das Trockenbürsten. Im Gegensatz zu den Wasseranwendungen wirkt das Trockenbürsten nicht durch einen thermischen, sondern mechanischen Reiz auf die Haut. Das Trockenbürsten gehört zu den milden Anwendungen in der Kneipp-Lehre.

Trockenbürsten löst vielfältige positive Wirkungen aus. Es ist durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, blutdruckregulierend, ebenso abhärtend und belebend.

Von Kneipp-Experten wird empfohlen, die Anwendungen morgens durchzuführen. Benötigt wird eine Bürste mit langem abnehmbaren Griff. Die Bürste sollte sich aus Naturfasern oder Sisal zusammensetzen. Fünf Minuten Zeit sollten einkalkuliert werden.

Vorsicht ist angesagt bei Menschen, die mit entzündlichen Hautkrankheiten, Krampfadern und Beingeschwüren zu kämpfen haben. Bei nervöser Überregbarkeit ist das Trockenbürsten nicht zu empfehlen.

Begonnen wird mit dem Trockenbürsten am rechten Fußrücken. Von den Beinen aus geht es weiter nach oben zum Handrücken, anschließend warten Brust, Bauch, Nacken und Rücken. Der Druck auf die Körperpartien kann rumpfwärts leicht verstärkt werden.

Nach dem Trockenbürsten bietet es sich an, eine kalte Abwaschung durchzuführen oder die Haut einzuölen. Auch Bewegung und Gymnastik sind hilfreich.

#### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-59014/kneipp-anwendung-ohne-wasser.html>

#### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt, Freier Journalist

#### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt, Freier Journalist

#### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619