

# **ANLEITUNG ZUM TROCKENBÜRSTEN nach Heilpraktiker Manfred Thölke**

Sie werden viele Anleitungen im Internet oder Büchern finden, diese Anleitung beruht auf meiner langjährigen Erfahrung als persönlicher Anwender und Heilpraktiker.

Bitte möglichst am Morgen Trockenbürsten, am Abend wäre die Wirkung zu anregend. Sie brauchen dazu eine Körperbürste, möglichst mit Naturhaaren (schont auf die Dauer die Haut) oder bei sehr empfindlichen Hauttypen einen Sisal-Handschuh oder auch einen kräftigeren Waschlappen.

Nie nass bürsten! Sie fördern hiermit die Durchblutung und damit ihr Herz-Kreislauf-System, entfernen abgestorbene Hautpartikelchen und aktivieren ebenso den Lymphfluss.

Dadurch helfen Sie Ihrem Körper bei der Entgiftung (die Haut ist eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane), unterstützen somit Ihr Abwehrsystem, stärken Ihr Bindegewebe und starten aktiv und mit Schwung in den Tag.

Trockenbürsten findet in vielen Heilkulturen Anwendung, wie z.B. im Ayurveda, aber auch Pfarrer Kneipp hat zum Beispiel regelmäßiges bürsten empfohlen.

Nehmen Sie sich 5 Minuten in Ihrer Morgenroutine Zeit und starten Sie Ihr Trockenbürsten auf Grund der zu erwartenden Hautschüppchen in Ihrer Dusche oder Badewanne.

Zuallererst streichen Sie 3 - 5mal leicht unterhalb des Verlaufs Ihres rechten Schlüsselbeines von innen nach außen, dann folgt das linke Schlüsselbein.

Dann beginnen Sie wie bei Saunagüssen herzfern am rechten Fuß.

In kräftigen, kreisenden Bewegungen massieren Sie von der rechten Fußsohle langsam und gründlich über die Außenseite des Unterschenkels und die Aussenseite des Oberschenkels bis hin zum Gesäß.

Dann gehen Sie in kreisenden Bewegungen ebenso die Innenseite Ihres Beines bis zum Fuß hinab. So verfahren Sie auch mit der Vorder- und Rückseite Ihres rechten Beines.

Dann folgt auf die selbe Art und Weise Ihr linkes Bein und anschließen die rechte Gesäßhälfte, gefolgt von der linken Gesäßhälfte.

Massieren Sie jetzt in kreisenden Bewegungen Ihre seitlichen unteren Flanken und den hinteren Nierenbereich. Auch hier natürlich erst die rechte, dann die linke Seite.

Den Bauchbereich bitte in großen kreisrunden Bewegungen im Uhrzeigersinn massieren so wie auch der Dickdarm physiologisch verläuft.

Den Brustkorb und Herzbereich bitte nicht bürsten, nur ganz unempfindliche Personen, ohne Herz und Blutdruckprobleme, dürfen sich hier heranwagen.

Dann verfahren Sie mit Ihren Armen ebenso, wie Sie es mit Ihren Beinen gemacht haben, angefangen mit dem rechten Arm.

Bitte die Handflächen, sowie zuvor die Fußsohlen, aufgrund der vielen empfindlichen Nerven und Reflexzonen nicht vergessen.

Danach bürsten Sie den Nacken und die erreichbaren oberen Anteile des Rückens.

Jetzt bitte noch ausgiebig die Kopfhaut in kleinen Kreisen massieren und wer möchte und nicht zu empfindlich ist, kann noch vorsichtig und zart das Gesicht bürsten.

Generell gilt, dass die Haut leicht gerötet sein darf, angeregt wird, es aber nicht schmerhaft sein soll. Bitte immer in kreisenden Bewegungen arbeiten!

Vorsicht bitte bei Krampfadern, hier nicht darüber bürsten (bzw. nur sehr sanft) oder auch bei diversen Hautkrankheiten oder Hautverletzungen.

**Im Zweifel bitte Rücksprache mit Ihrem Heilpraktiker oder Arzt halten.**

Danach normal duschen oder auch ein Bad nehmen, die Haut ist jetzt sehr aufnahmefähig da die Poren geöffnet sind, z.B. für Basenbäder oder auch um naturreine Öle in die Haut einzumassieren. Kaltes Duschen im Anschluß daran schließt die Poren wieder und speichert die Feuchtigkeit.

© Thölke Manfred

Anleitung