

## KNEIPP-VISITE

Tipps des Kneipp-Bund e.V.

### **Samtig schöne Haut**

Ob hoher oder niedriger Blutdruck, verhornte Haut, Neigung zum Trübsalblasen oder chronische Morgenmuffeligkeit: Gegen diese Probleme gibt es ein sanftes Rezept aus der Naturheilkunde. Viele Freunde und Anhänger der Kneipp-Idee – auch männliche! – schwören darauf, obwohl sie mitsamt Haut und Blutdruck kerngesund sind – einfach weil die Anwendung Wohlbehagen schafft und die Haut samtig schön pflegt. Nebenher ist das Trockenbürsten ein ideales Mittel zur sanften, aber nachhaltigen Stärkung der Abwehrkräfte. Und wer keine Lust auf Wasseranwendungen hat, findet hier die perfekte Einstiegsanwendung für Kneipp.

### **Unser Tipp: das Trockenbürsten**

Da Sie Seele und Körper aktivieren, eignet sich diese belebende Anwendung am besten morgens. Sie brauchen nichts außer einer Bürste mit Schlaufe oder Handgriff (das passende Modell gibt es bei uns: [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de), Stichwort: Pflegebürste) und fünf Minuten Zeit.

Der Trick beim Trockenbürsten ist der richtige Druck, Ihr persönlicher Wohlfühlruck. Dieser sollte Wellness-Maße nicht überschreiten! Sie massieren die Haut in kreisenden Bewegungen. Die Reihenfolge ist so: **1. Unterkörper**. Rechter Fußrücken, Fußsohle, Unterschenkel, Oberschenkel (erst außen, dann innen), nun dasselbe am linken Bein. Anschließend das Gesäß, und nun folgt **2. der Oberkörper**, wieder von den Gliedmaßen her. Rechter Handrücken, Arm (erst außen, dann innen). Mit der linken Hand bzw. dem linken Arm wiederholen. Brust (in Richtung Brustbein), Bauch (im Uhrzeigersinn), Nacken (Richtung Schulter), Rücken oben, Rücken unten; **3. Gesicht** (hier – wie auch bei empfindlicher Haut - weiche Bürste verwenden und sehr sanft vorgehen).

Hinterher fühlen Sie sich fit, warm, wach und den Anforderungen des Alltags bestens gewachsen. Bei Bedarf oder zur weiteren Pflege die Haut einölen (zum Beispiel mit Mandelöl, das gut riecht und ein samtiges Hautgefühl verleiht).

**Wichtig:** Vorsicht mit dieser Anwendung bei Akne, verletzter oder entzündeter Haut, Krampfadern und extremer Nervosität. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte abends nicht trockenbürsten.

***Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. Robert M. Bachmann***

### **Kontakt:**

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86 825 Bad Wörishofen  
Tel. 082 47 / 30 02-0  
Fax 082 47 / 30 02-199  
info@kneippbund.de  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

Dr. med. Robert M. Bachmann  
Postfach 11 43  
86 814 Bad Wörishofen  
Tel. 01 71 / 6 22 51 16  
Fax 0 82 45 / 43 01  
[www.kneipp-visite.de](http://www.kneipp-visite.de)  
[www.drbachmann.de](http://www.drbachmann.de)