

DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	<u>Trockenbürsten der Haut</u> Dokumentennummer: ST-101725	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D26 Klinik für Schmerztherapie u. Palliativmedizin / Ärztlicher Dienst / Pflegedienst		

Trockenbürsten der Haut

Besonders gut für „Morgenmuffel“ geeignet.

Wirkung:

- Durchblutungsfördernd
- Lymphabflussaktivierend
- Blutdruckregulierend
- Entschlackung und Entsäuerung wird angeregt
- Steigerung des Immunsystems, des Wohlbefindens und von Regenerationsprozessen

Durchführung:

Morgens nach dem Aufstehen, bei geöffnetem Fenster oder nach dem Lüften.

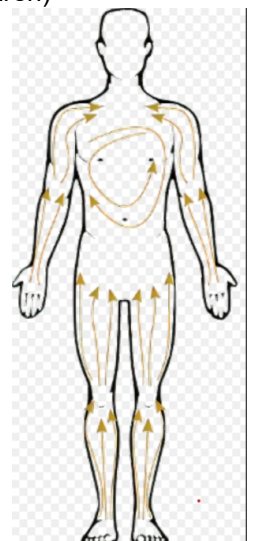
In kreisenden oder streichenden Bewegungen (den Druck herzwärts verstärken).

- 1 rechtes Bein Fußrücken — Fußsohle — Außenseite — Innenseite (in Richtung Hüfte)
- 2 linkes Bein Fußrücken — Fußsohle — Außenseite — Innenseite (in Richtung Hüfte)
- 3 Gesäß kreisende oder streichende Bewegungen
- 4 rechter Arm Handrücken – Außenseite – Innenseite (in Richtung Schultern)
- 5 linker Arm Handrücken – Außenseite – Innenseite (in Richtung Schultern)
- 6 Brust & Bauch

Brust: zum Brustbein hin bzw. liegende Acht (Brustwarzen aussparen)

Bauch: im Uhrzeigersinn

- 7 Rücken Nacken: zur Schulter hin
Rücken je nach Erreichbarkeit



Dauer:

- Insgesamt 2-5 Minuten
- Bis zu einer leichten Rötung der Hautpartien
- Danach ggf. kalte Abwaschung, Haut einölen oder Gymnastik/Bewegung

Kontraindikation:

- entzündliche Hauterkrankungen
- Hautverletzungen
- starke oder entzündliche Krampfadern und Beingeschwüre
- Nervöse Übererregbarkeit
- Überstarke Körperbehaarung

Risiko/Nebenwirkungen:

Hautreizungen bei zu viel Druckanwendung oder ungeeigneter Bürste

Bearbeiter: Irina Maier; Christian Bender; Yvonne Blau	Version: 1.0	Freigegeben: Sylvia Schneider- Schönherr
Geprüft: Carolin Altner	Seite: 1 von 1	Datum: 30.05.2022

Hinweis: Gedruckte Exemplare unterliegen nicht dem Änderungsdienst. Maßgeblich ist die Version im 3M DMS.