



Trockenbürsten bei Kindern



©U. Uhlemayr

Für das gesunde Aufwachsen eines Kindes gilt Berührung und Zuwendung als elementar. Heute weiß man, dass ein Kind ohne körperliche Wärme und Geborgenheit nicht gedeihen kann. Viele Kneipp-Anwendungen bieten den Kindern ganzheitliche Wohlfühlrituale an, die nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch auf der körperlichen Ebene das wohlige Gefühl von Zuwendung schenken. Sie laden ein zur Entspannung, liebevoller Zuwendung und dem Gefühl, etwas Gesundes zu tun.

Aus der großen Vielfalt an Möglichkeiten ist das Trockenbürsten ein Klassiker für alle, die über eine gesunde Haut verfügen. Bei sehr trockener Haut, entzündlichen Stellen oder bei Hautproblemen befragen Sie eine Fachperson oder einen Arzt. Oft werden sensible Regionen ausgespart, so können andere Körperteile „gebürstelt“ werden. Wenn es beim Bürsteln zu stark kitzelt, wird der Druck etwas erhöht.

Glauben Sie, dass Trockenbürsten nur was für Erwachsene ist? Dann sollten sie in die leuchtenden und begeisterten Augen der Kleinen beim Trockenbürsten blicken. In zahlreichen Kindertagesstätten, die Gesundheitsförderung nach Kneipp umsetzen, wird seit vielen Jahren das Trockenbürsten angeboten. Den eigenen Körper zu erfahren, zu spüren, Körperteile zu benennen – ist für Kinder eine Vielfalt an Eindrücken und sensorischen Reizen. Erkennen wir heute im Bereich der Gesundheitsförderung die Kraft der Achtsamkeit, gilt das Trockenbürsten sicherlich als geeignete Möglichkeit, die Konzentration in den Augenblick zu legen. Den eigenen Körper zu betrachten, die Hand samt Fingern mit Liebe zu „bürsteln“, macht einfach Spaß. Anfangs wird bei Kindern auf sehr spielerische Weise mit Teilanwendungen begonnen.

Ist die Haut noch sehr sensibel und nicht an das Bürsten gewöhnt, wird mit einem Waschhandschuh begonnen. In zahlreichen Kindertagesstätten hat sich hierfür der Frottee-Leinen-Waschhandschuh für Kinder als geeignet bewiesen. Für die Kleinen sollte unbedingt eine geeignete Bürste ausgewählt werden, die nicht zu hart ist; auch Naturborsten sind empfehlenswert. Die Kleinen können die Bürsten mit einem Stil in der Regel besser halten, im Sinne einer Babybürste. Für die älteren Kinder ist der Stil nicht notwendig.

Im Kneipp-Shop gibt es spezielle Kinderbürsten sowie Waschhandschuhe (Leinen und Frottee aus kontrolliert biologischem Anbau).

So wird es gemacht:

Anfangs wird bei Kindern auf spielerische Weise mit Teilanwendungen begonnen. Eine Geschichte, die das Bürsten begleitet, kommt immer gut an. Spannend und belebend ist für Kinder das Bürsten der Hände und der Arme, welches auch gerne zur Kreislaufunterstützung bei Hausaufgaben oder morgendlicher Kreislaufschwäche durchgeführt werden kann.

- ▶ Beginnend am rechten Fuß samt Fußsohlen und Zehen, weiter bis Hüfte und Gesäß, erst die Außenseite, dann die Innenseite bürsten.
- ▶ Wiederholen am linken Fuß und Bein
- ▶ Beginnend an der rechten Hand, am besten am kleinen Finger startend zum Ring-, Mittel- und Zeigefinger gehend. Auch der Daumen bekommt seine Streichel-einheiten. Anschließend den Handrücken und die Innenseite der Hand bürsteln.
- ▶ Den ganzen Arm an der Außenseite, dann die Innenseite
- ▶ Wiederholen am linken Arm



©U. Uhlemayr

Zur Ganzkörperanwendung werden das Gesäß, Brust, Bauch und Rücken mit einbezogen. Hierbei wird der Druck sanfter gewählt. Am Rücken können auch Partnerübungen durchgeführt werden.

Dies gilt es zu beachten:

Wichtig beim Trockenbürsten ist, dass die Strichrichtung an Beinen und Armen immer herzwärts gerichtet ist. Es wird stets rechts begonnen; erst die Außenseite, dann die Innenseite.

Wirkweisen des Trockenbürstens

Neben der milden Durchblutungsförderung wird über das Trockenbürsten der ganze Körper angeregt. Auf reflektorischem Weg werden die Organe angeregt. Sicherlich nicht zu vernachlässigen ist auch die kreislaufstärkende Wirkung. Nach Infekten oder begleitend bei intensiven Wachstumsphasen kann der Kreislauf eines Kindes durch die sanfte Anregung belebt werden. Auch wird der Hautstoffwechsel auf sanfte Weise angesprochen.

Trockenbürsten eignet sich für die erfahrenen Kinder auch als Partnerübung ☺

©Ursula Uhlemayr, Kneipp-Ausbildungsreferentin

