

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Jetzt ist eine Abreibung fällig!  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1082070>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Jetzt ist eine Abreibung fällig!

Trockenbürsten hat sich in der Naturheilkunde als einfache Methode bewährt, um das Immunsystem anzuregen. Wie man es richtig macht.

**Text: Andrea Pauli**

Wir können das Immunsystem auf vielfältige Weise in seiner natürlichen Funktion unterstützen. Zum Beispiel, indem wir uns selbst eine anregende Abreibung verpassen – per Bürste! Im ganzheitlichen Gesundheitskonzept des berühmten «Wasserdoktors» Sebastian Kneipp wird auch das Trockenbürsten propagiert. Eine wirksame Sache und zudem einfach anzuwenden.

## **Welche Wirkung hat das Trockenbürsten?**

Bürstenmassagen dienen allgemein der Steigerung der Hautdurchblutung, wodurch Vitalität, Wohlbefinden und letztlich die Immunabwehr stimuliert werden sollen. Kneipp zufolge regt eine trockene Bürstenmassage den Stoffwechsel an und fördert den Lymphabfluss. Die vermehrte Durchblutung infolge des Bürstens soll zudem das Herz-Kreislauf-System aktivieren und den Blutdruck stabilisieren. Die Bürstenmassage stimuliert ausserdem das Nervensystem und wirkt sich positiv aufs seelische Wohlbefinden aus.

Wohlgemerkt: Diese gesundheitlichen Effekte sind wissenschaftlich nicht belegt; sie entsprechen Beobachtungen der Naturheilkunde.

## **Wann wendet man das Trockenbürsten an?**

Das Trockenbürsten führt man vorzugsweise am Morgen durch, da es anregend wirkt (und abends das Einschlafen erschweren könnte). Perfekt ist die Kombination mit frischer Luft: also Fenster auf und losbürsten! Wem das zu kühl ist, lüftet das Zimmer vorher gründlich durch. Die frische Luft am Morgen gibt

dem Kreislauf noch einen zusätzlichen Kick, um in Schwung zu kommen.

## **Welche Art von Bürste braucht man?**

Das Trockenbürsten ist als liebevolle Selbstfürsorge gedacht, keinesfalls als grobes Striegeln. Und darum sollte auch die Bürste – je nach Hauttyp und individueller Empfindlichkeit – angenehm weich (aber nicht zu soft) sein. Ratsam sind Naturborsten, die aus geeigneten Tierhaaren, z. B. Wildschweinborsten, hergestellt werden. Es gibt mittlerweile auch vegane Varianten mit Naturborsten, etwa aus Sisal oder Agave, zu kaufen. Wer auf Nachhaltigkeit setzt, achtet auf einen Bürstenkopf aus zertifiziertem Holz statt aus Plastik.

Praktisch sind Bürsten mit langem, abnehmbarem Stiel, die man vielfältig einsetzen kann (langer Griff für den Rücken, Bürstenkopf mit Handschlaufe für den restlichen Körper).

Die Bürste sollte man nach jedem Gebrauch kurz ausspülen und gut trocknen lassen. Einmal wöchentlich kann man sie mit Seifenwasser reinigen; das erhält ihre Langlebigkeit.

## **Für wen ist Trockenbürsten nicht geeignet?**

Bei Hauterkrankungen, z. B. Ekzemen, bei Hautverletzungen und Krampfadern sollte man auf das Trockenbürsten verzichten. Wer unter einer Schilddrüsenerkrankung leidet, holt sich vorab ärztlichen Rat ein. Ungeeignet ist Trockenbürsten auch bei sehr starker Körperbehaarung.



«Möge sich ein jeder wie die Pflege der Seele, so auch eine richtige Pflege des ganzen leiblichen Organismus angelegen sein lassen.»

Sebastian Kneipp

## Trockenbürsten = Kneippen ohne Wasser

### Wie lange soll man bürsten?

Mindestens fünf Minuten sollte man schon einplanen, besser sind zehn Minuten, um ruhig und gewissenhaft den gesamten Körper zu bürsten. Eine lauwarme Dusche danach spült abgestorbene Hautschüppchen ab. Wohltuend ist anschliessendes Einmassieren von naturreinem Öl, z.B. Mandelöl. •



3

Vom rechten Handrücken aussen aufwärts bis zur Schulter bürsten. Danach die Innenseite bürsten. Gleich am linken Arm verfahren.

2

In dieser Weise auch mit Vorder- und Rückseite der Beine verfahren (manche Kneipp-Experten raten auch zur umgekehrten Reihenfolge, also erst Vorder- und Rückseite der Beine, dann die Aussenseiten). Es folgen Hüfte, Po und Arme.

1

Starten Sie mit dem rechten Fussrücken und der rechten Fusssohle, aussen am Bein aufwärts bürstend bis zum Rumpf. Anschliessend vom rechten Fuss an der Innenseite des Beines bis zum Rumpf bürsten. Gleichermassen das linke Bein aussen und innen bürsten.

4

Der Oberkörper (Schultern, Brust, Bauch, Rücken) wird zum Schluss kreisend gegen den Uhrzeigersinn gebürstet.

5

Den Nacken entlang der Halsmuskulatur in Längsstrichen bürsten.

### Tipp:

Es empfiehlt sich, diese Reihenfolge einzuhalten. Sie bewirkt einen gesunden Lymphfluss.

Gebürstet wird aufwärts, immer zum Herzen hin, mit kleinen, kreisenden Bewegungen.

Die Haut darf nach dem Trockenbürsten leicht gerötet sein. Sie sollte jedoch keine Kratzer zeigen.

Mit der Stelle beginnen, die am weitesten vom Herzen entfernt liegt.



kneipp.ch  
www.kneippbund.de  
kneippbund.at