

Alle wollen die Kratzbürsten

Das neue It-Treatment im Wellness-tempel heisst Dry Brushing. Doch was ist dran an der Bürstenmassage, auf die man schon im alten Ägypten schwor?

Natürlich kommt man auch à pied statt im Porsche vorwärts, kann Wasser trinken statt Champagner und auch allein daheim die Bürste schwingen – doch wer die Chance auf ein «Dry Brushing Treatment» im umbrischen «Castello di Reschio» hat, sollte sich die Luxusvariante der Bürstenmassage gönnen.

Dass sich auf dem Spa-Menü des italienischen Schlosshotels das hippe Treatment zur Anregung der Lymphzirkulation findet, versteht sich von selbst. Nachdem vor über 2000 Jahren neben den alten Ägypter:innen auch die traditionelle chinesische Medizin und die indische Ayurveda-Heilkunst auf die kreisenden Bürsten-Bewegungen schwören, feiert Dry Brushing mit aktuell über vierzig Millionen Einträgen auf Tiktok ein fulminantes Comeback. Gepriesen als Celluliteschreck sowie für seine entgiftende, revitalisierende und das Immunsystem stärkende Wirkung – glaubt man Netz und Hollywoodstars wie Elle MacPherson und Gwyneth Paltrow, handelt es sich um eine wahre Wunderwaffe.

Zeit für einen Reality-Check mit der Expertin. Die in einer offenen Holzkiste drapierten Bürsten im «Reschio» sehen erst mal nicht viel anders aus als die Exemplare aus Grosis Badezimmer – Holz zu Naturborste. Das Setting im tausend Jahre alten Gemäuer hingegen ist filmreif: Dutzende Kerzen und ein offenes Cheminéefeuer, gregorianische Gesänge und antike Möbel sorgen für sakrales Ambiente. Ein paar Räucherstäbchen von Astier de Villatte tauchen den Raum in Honig und Zedernholz. Bühne frei für das grosse Borstenglück! Wichtig sei es, auf trockener, warmer Haut zu arbeiten und mit sanftem Druck, von den Zehen startend, zum Herzen hoch zu massieren, erklärt Spa-Leiterin Maria Froio. Anders als daheim wird sie beim Bürsten noch eine Fussreflexzonenmassage integrieren, um die

lymphaktivierende Wirkung zu verstärken. Grob gesagt geht es bei Dry Brushing nämlich genau darum: die Durchblutung anzukurbeln und das Lymphsystem zu unterstützen. Warum sich das lohnt? Weil das lymphatische System neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem des Körpers ist, das Nähr- und Abfallstoffe von und zu den Zellen bringt. Als Bestandteil der Immunabwehr befördert die Lymphflüssigkeit unter anderem Bakterien und andere Krankheitserreger zu den Lymphknoten, wo diese entsorgt werden.

«Leider herrscht der Irrglaube, dass erst harte Borsten und lange Sessions etwas bringen», so die Spa-Leiterin. «Zu harte Borsten schädigen aber die Haut. Sobald rote Kratzer auftauchen, bitte weg mit der Bürste! Zudem reichen schon fünf bis zehn Minuten Massage.» Je nachdem, ob eine anregende oder beruhigende Wirkung erwünscht ist, sei die Richtung zu ändern, sonst riskiere man durch die Stimulanz Schlafstörungen. Morgens empfiehlt Maria auf der rechten Seite beginnend gen Körpermitte hochzubürsten, am Abend zur Beruhigung in die andere Richtung. Statt mit Körperöl schliesst man im «Reschio» die Behandlung mit einem herrlich duftenden Tonikum auf Alkoholbasis ab. Das lässt im Gegensatz zu Öl die Haut atmen. Giftstoffe werden übrigens nicht aus der Epidermis gespült, wie es gern mal auf Tiktok heisst. Natürlich stimmt es, dass abgestorbene Hautschüppchen durch den Peelingeffekt des Bürstens entfernt werden und die Haut weich und glatt wird. Aber die Entgiftungsarbeit findet immer noch in Leber und Lymphknoten statt. Auch fehlt dem Zusammenhang zwischen Dry Brushing und Cellulite-Reduktion die wissenschaftliche Grundlage – aber Glaube versetzt bekanntlich Berge und glättet sicher auch die eine oder andere Delle.

1



Gwyneth Paltrow schrubbt sich damit täglich vor der Morgendusche – und hat ihre Bürste aus biologisch abbaubaren Sisalfasern dank der ergonomischen Form bestens im Griff.

G. Tox Ultimate Dry Brush ca. 29 Fr. von Goop

2



Dry me!

Tools für die Bürstenmassage zuhause.

Die Body Brush von Hollywoods Lieblingsärztin gibt es in den Borstenstärken soft und medium. Einsteiger:innen sollten mit der weichen Variante die Druckempfindlichkeit ihrer Haut testen.

Body Brush ca. 35 Fr. von Dr. Barbara Sturm

3



Die handliche runde Body Brush mit dem praktischen Gummiband ist mit natürlichen und gebleichten Wildschweinborsten in mittlerer Stärke bestückt.

The Dry Brush von Ruhi ca. 28 Fr. bei mooibeauty.ch