

ohne Wasseranwendung bald eine gleichmäßige Blutverteilung erreichen.

Auch bei manchen Hautaffektionen ist das Bürstenbad ein sehr empfehlenswertes Verfahren. Das lästige Hautjucken entsteht in vielen Fällen durch das Haftensbleiben zurückgehaltener Hautabschuppung, die in Verbindung mit Schweiß und Hauttalg und den von den Kleidungsstücken abgeriebenen Fäserchen haften geblieben ist. Eine Bürstung des Körpers vor einer Abwaschung, vor einem Wannenbad kann sich auch sehr dienlich erweisen zur Verstärkung der Wirkungen der Wasseranwendung. Sonderbarerweise bedienen sich die Frauen zur Verschönerung der Haut dieses einfachen und naturgemäßen Verfahrens nicht, während für sogenannte Kosmetika in Form von Seifen, Salben, Wässern eine Menge Geld ausgegeben wird.

Von Bedeutung ist, daß durch die regelmäßig wiederholte Vermehrung der Blutfülle, durch die künstlich zeitweise vermehrte Durchblutung des Hautgewebes, der Umlauf des Blutes begünstigt und gefördert wird, so daß dadurch Stockungen in der Haut sowie in inneren Organen beglichen werden und eine sehr wirksame Ableitung bei inneren Leiden geschaffen wird. Bekanntlich vermag die äußere Haut unter Umständen zwei Dritteile der ganzen Blutmenge in sich aufzunehmen.

Nun gibt es aber Gesunde, namentlich aber viele Nervöse und Leute mit besonderer Empfindlichkeit der Haut, die schon starkes Frottieren nicht, noch viel weniger das Bürsten vertragen. Diese mögen, wenn sie ein Bürstenbad nehmen wollen, eine sehr weiche Bürste nehmen und damit nur wenig aufdrücken. Dr. med. Keller-Hörschelmann schreibt: „Jedermann, der sich an diese Bürstenbäder gewöhnt hat, wird sie nicht mehr gerne entbehren.“

Gute Wirkungen der Bürstenbäder und Bürstenganzabreibungen sind vor allem in der besseren Hauttätig-