

Kreislauf und Lymphen anregen

Wichtig!

- Bei diesen Übungen zählst du, während du sie machst, **schnell auf acht**. Das wiederholst du **4mal**.
 - Das Klopfen und Schlagen darfst du schon kräftig ausführen.
 - Mache die Übungen am besten am Morgen.
-
- **Die Fingerspitzen beider Hände** schnell und kräftig gegeneinanderschlagen. Dabei 4mal auf 8 zählen.
 - Nun umfasst du mit Daumen und Zeigefinger das **Handgelenk** der anderen Hand. Nun drehst du das Handgelenk zwischen den beiden Fingern schnell hin und her. Dabei 4mal auf 8 zählen. Nun wechselst du das Handgelenk und machst dasselbe.
 - Mit allen Fingerspitzen klopfst du nun deinen gesamten behaarten Kopf entlang auf und ab, hin und her. Dabei 4mal auf 8 zählen.
 - Jetzt schlägst du mit der flachen Hand schnell und kräftig in die **Armbeuge**. Dabei 4mal auf 8 zählen. Nun wechselst du die Armbeuge und machst dasselbe.
 - Nun schlägst du mit der flachen Hand auf die rechte Seite deines **Dekolletés**. Du kennst diesen Punkt auch als Hustenpunkt. Dabei 4mal auf 8 zählen. Nun wechselst du die Seite des Dekolletés und machst dasselbe.
 - Jetzt schlägst du mit beiden, flachen Händen auf die **Oberschenkel**. So nahe es geht am Oberkörper. Dabei 4mal auf 8 zählen.
 - Mit der flachen Hand schlägst du nun beim Fuss auf den **inneren hinteren Teil deines Knöchels, gerade oberhalb der Ferse**. Dabei 4mal auf 8 zählen. Nun machst du dasselbe beim anderen Fuss.