

DER
KNEIPPWICHTEL

ZEIGT EUCH DIE



ARMBÜRSTUNG
ZUM AUSMALEN

VON JULIA WIEDENMAYER

HALLO LIEBE KINDER,
ICH BINS EVER KNEIPPWICHTEL.

HEUTE MÖCHTE ICH EUCH ZEIGEN,
WIE MAN EINE EINFACHE
ARMBÜRSTUNG DURCHFÜHRT.

EINE ARMBÜRSTUNG IST SEHR GESUND,
DA SIE DEINEN KÖRPER, DEINEN BAUCH
UND DEINEN DARM AUFWECKT.
DAS REGT DEINEN STOFFWECHSEL AN.





**WIR BEGINNEN BEIM KLEINEN
FINGER DER RECHTEN HAND UND
BÜRSTEN SIE VOM FINGERNAGEL
ZUM HANDGELENK.**

**DANN FOLGT DER RINGFINGER, DER
MITTELFINGER, DER ZEIGEFINGER
UND ZUM SCHLUSS DER DAUMEN.**



**NUN FOLGT DIE
HANDRÜCKSEITE
UND DAS HANDGELENK.**

SO, DAS WAR DIE EINFACHE
ARMBÜRSTUNG.

VERSUCHE TÄGLICH ZU BÜRSTEN.

SO KANNST DU DEINE GESUNDHEIT
UNTERSTÜTZEN.

AUF WIEDERSEHEN,
BIS ZUM NÄCHSTEN MAL.

DEIN KNEIPPWICHTEL.

