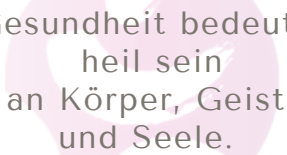


# für deine Brustgesundheit SELBSTMASSAGE





Gesundheit bedeutet  
heil sein  
an Körper, Geist  
und Seele.

Wie schön, dass du dir Zeit für deinen Körper und für deine Gesundheit nimmst. Damit gehörst du zu den außergewöhnlichen Frauen, die selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Und das freut mich riesig. Für mich ist das der Heilungsweg in der neuen Zeit.

In dieser PDF-Datei stelle ich dir zwei einfache Brustmassagen vor. Sie sind ein Teil der körperlichen Selbstfürsorge und können dir in Kombination mit anderen Maßnahmen helfen, deine Brustgesundheit zu erhalten oder sogar wiederzuerlangen.

Mögen dir die Übungen eine wertvolle Begleitung in deinem Alltag werden.

Alles Liebe für dich,

Melanie



# Brustsymptome?

Die weibliche Brust ist wirklich ein fantastisches Organ. Ein außergewöhnliches. Denn als einziges Organ des Menschen entwickelt sie sich erst in der Pubertät zu ihrer eigentlichen Bestimmung aus und dient dann nicht dem eigenen Organismus, sondern übernimmt die große Aufgabe des Nährens eines Babys und dient damit dem Erhalt der nachfolgenden Generation. Was für ein Akt der Hingabe!

Trotz dieses lebensspendenden Prinzips ist die Brust für viele Frauen ein Zentrum der Angst. Kleinere Veränderungen wie Brustspannen, Zysten und Knötchen sind jedoch meistens harmlos. Oft werden sie durch Schwankungen des Hormonspiegels verursacht. Sie kommen und gehen. Mit verschiedenen Methoden der Naturheilkunde lassen sich diese Beschwerden in vielen Fällen lindern. Bevor du jedoch Maßnahmen für deine Brustgesundheit ergreifst, lasse deine Symptome medizinisch abklären. Hast du keine medizinisch relevanten oder behandelbaren Beschwerden oder wenn dein Befund kein sofortiges schulmedizinisches Eingreifen erfordert, dann nutze die Zeit bis zur nächsten Kontrolle, um etwas für dich und deine Gesundheit zu tun. Eine Möglichkeit der Selbstfürsorge sind Brustmassagen.



# WARUM BRUSTMASSAGEN?

Sanfte Massagen des Brustgewebes können dir helfen, wenn du unter knotigen Brüsten, Zysten oder Brustspannen vor der Regel leidest. Wichtig ist, dass du sie regelmäßig durchführst. Denn dann können sie die Bildung von gesundem Gewebe fördern und damit zur Erhaltung der Brustgesundheit beitragen.

Im Folgenden stelle ich dir zwei unterschiedliche Brustmassagen vor. Probiere beide aus und entscheide dich dann für die Technik, die dir angenehmer ist und deren Durchführung du als effektiver für dich und deine Brust empfindest.

## SO WIRKEN DIE MASSAGEN

- Sie verbessern die Durchblutung  
Die Massagen verbessern die Durchblutung und führen so zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.
- Sie fördern die Entgiftung des Gewebes  
Durch die Anregung des Lymphflusses haben die Massagen eine entgiftende Funktion. Kalk, kleinere Ablagerungen oder Schlacken können besser abtransportiert werden.

## FÜHRE DIE MASSAGEN NICHT DURCH

- wenn du akut an Brustkrebs erkrankt bist.
- Wurdest du bereits an der Brust behandelt, besprich die Massage vor der Selbstanwendung mit deinem Arzt.

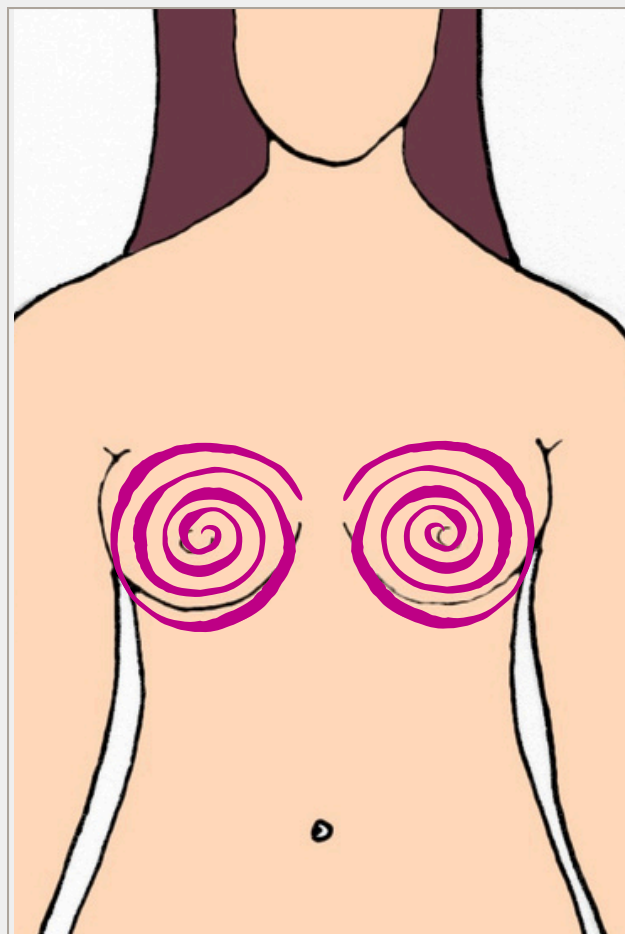
## SO GEHST DU VOR

Die Massagen kannst du im Liegen, Sitzen oder Stehen ausführen. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt sind.

Das Brustgewebe ist sehr empfindlich. Massiere es in einer liebevollen Berührung. Niemals solltest du das Gewebe quetschen, drücken oder grob anfassen. Benutze am besten als Gleitmittel neutrales Öl wie Oliven- oder Kokosöl oder ein anderes hochwertiges, biologisches Öl aus deiner Küche. Wenn du die Massage unter der Dusche durchführen möchtest, eignen sich auch Wasser und Seife.

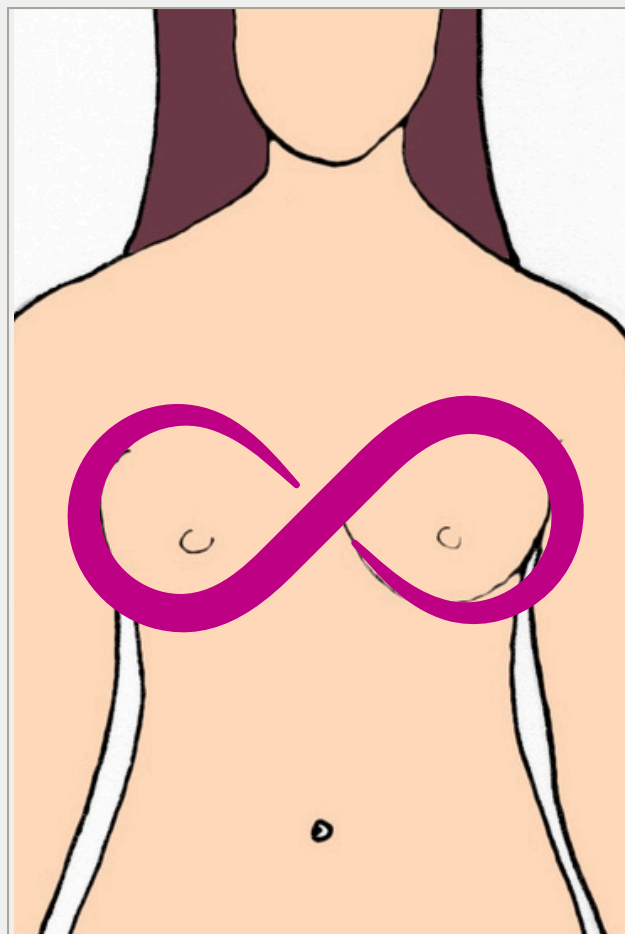
# DIE BRUSTSELBSTMASSAGE NACH ELISABETH JAGFELD

- Massiere die linke Brust mit deiner rechten Hand.
- Beginne auf dem Brustbein und fahre mit deinen Fingern hoch über die linke Brust, an der Außenkante bis an die Achselhöhle, unter der Brust entlang bis über das Brustbein. Massiere spiraling in immer kleiner werdenden Kreisen bis zum Zentrum deiner Brust. Anschließend massierst du in größer werdenden Kreisen vom Zentrum nach außen zurück.
- Suche bei dieser Massage nicht nach Haut- oder Gewebeveränderungen. Die Streichungen sollen dich entspannen und verwöhnen und einfach liebevoll sein.



# DIE MASSAGE ALS LIEGENDE ACHT

- Benutze für die Streichungen einen Massage- oder Badeschwamm.
- Beginne in einer Aufwärtsbewegung über das Brustbein und fahre mit dem Schwamm ohne viel Druck in Form der „liegenden Acht“ abwechselnd um die linke und rechte Brust.
- Massiere dein Gewebe so etwa 12 Runden, so dass die Haut leicht gerötet ist.
- Wenn du magst, massiere anschließend kreisend zur Leber und weiter über den übrigen Bauchraum bis zur Leistengegend. Auch so lange, bis der Bauch rosig ist. Die Mitbehandlung der Leber ist sinnvoll, denn zu ihren Aufgaben gehören Entgiftungsprozesse und der Abbau von Hormonen.



## Newsletter "Natürlich.Gut zu wissen"

Wenn du gerne über weitere Gesundheitstipps erhalten möchtest, melde dich gern zu meinem Newsletter an. Er erscheint etwa viermal im Jahr.



## HINWEISE FÜR DICH

Die Anleitungen sind lediglich als Empfehlungen zur Selbsthilfe gedacht. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker, vor allem dann nicht, wenn du den Hintergrund deiner Beschwerden nicht kennst.

Obwohl ich die Empfehlungen sorgfältig geprüft habe, sind alle Angaben ohne Gewähr. Ich übernehme daher keine Garantie oder Haftung.


## SO KANNST DU MIT MIR IN KONTAKT TRETEN:



Oberstraße 2 • 31162 Bad Salzdetfurth • 05063 - 30 31 287  
info@naturheilpraxis-aue.de | www.naturheilpraxis-aue.de

ALTERNATIVE FRAUENHEILKUNDE  
CHINESISCHE MEDIZIN UND AKUPUNKTUR | HOMÖOPATHIE | NATURHEILVERFAHREN  
SANFTE MASSAGE FÜR FRAUEN | WIRBELSÄULENTHERAPIE | FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Termine täglich nach Vereinbarung | Termine kannst du [hier](#) online buchen



Gib Deinem Verstand  
eine Pause  
und spüre

*dein Herz*