Heilpraktikerin
Melanie Aue
Naturheilpraxis

Für deine Brustgesundheit
SELBSTMASSAGE

Eine kleine Einladung, dir selbst liebevoll Zeit zu schenken.



Für dich

Eine sanfte Berührung kann ein Moment der Ruhe sein – zum Ankommen im eigenen Körper, ohne etwas leisten oder kontrollieren zu müssen.

Vielleicht hast du mich beim Wechseljahrskongress im Interview zum Thema Brustgesundheit kennengelernt.
Wie angekündigt, findest du hier eine kleine Anleitung für eine achtsame Brustselbstmassage.

Die Massage ist eine wundervolle Möglichkeit der Selbstfürsorge. Mir ist wichtig, dass du deinem Körper mit Aufmerksamkeit und Freundlichkeit begegnen kannst – ohne Druck und ohne das Gefühl, etwas richtig machen zu müssen.



Heilpraktikerin
Melanie Aue
Naturheilpraxis
Chinesische Medizin · Akupunktur
Naturheilkunde für Frauen

WARUM BRUSTMASSAGEN?

Deine Brust verdient deine liebevolle Aufmerksamkeit, genauso wie du auch deine Haut oder deine Haare pflegst.
Eine sanfte Brustselbstmassage kann dir helfen, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen, deinen Körper achtsam wahrzunehmen und dir einen Moment der Ruhe zu schenken.

Im Folgenden stelle ich dir zwei unterschiedliche Massagetechniken vor. Du musst nicht beide durchführen, sondern probiere beide aus und führe dann die Massage durch, die sich für dich angenehm und stimmig anfühlt.

Ein guter Moment – ganz für dich

- Nimm dir Zeit. Wähle einen ruhigen Moment, in dem du ungestört bist.

- Du kannst die Massage im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt sind.

- Berühre dich nur sanft. Das Brustgewebe ist empfindlich. Starke Druckbewegungen, Quetschen oder kräftiges Kneten sind nicht nötig und solltest du vermeiden.

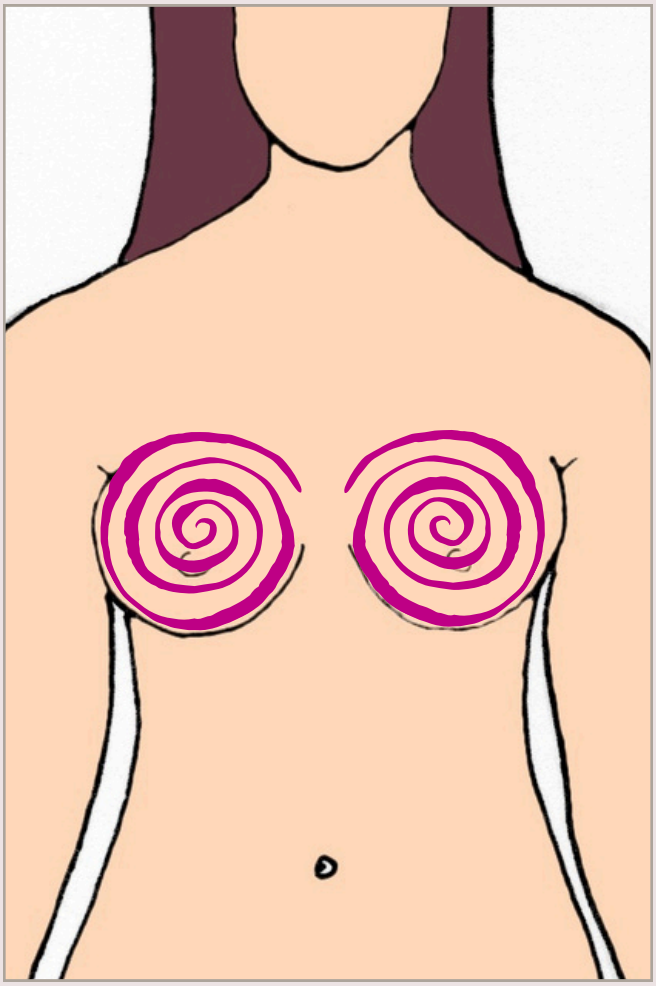
- Du kannst dich ganz unkompliziert mit den Händen massieren, achte aber darauf, dass sie warm sind, damit du dich nicht anspannst. Wenn du magst, kannst du auch einen weichen Schwamm zu Hilfe nehmen.

- Achte auf warme Hände und verwende bei Bedarf ein Öl. Ein hautverträgliches, möglichst unparfümiertes Öl kann die Berührung angenehmer machen. Wenn du die Massage unter der Dusche durchführen möchtest, eignen sich auch einfach Wasser und Seife.

DIE SELBSTMASSAGE IN SPIRALEN

Diese Variante ist bewusst einfach gehalten. Es geht nicht darum, Gewebe zu bearbeiten oder Veränderungen an der Brust zu suchen, sondern um eine angenehme, achtsame Berührung.

Die Streichungen der rechten Brust führst du mit der linken Hand aus, die der linken Brust mit der rechten Hand.
Führe die Selbstmassage nur so lange durch, wie es sich angenehm anfühlt.

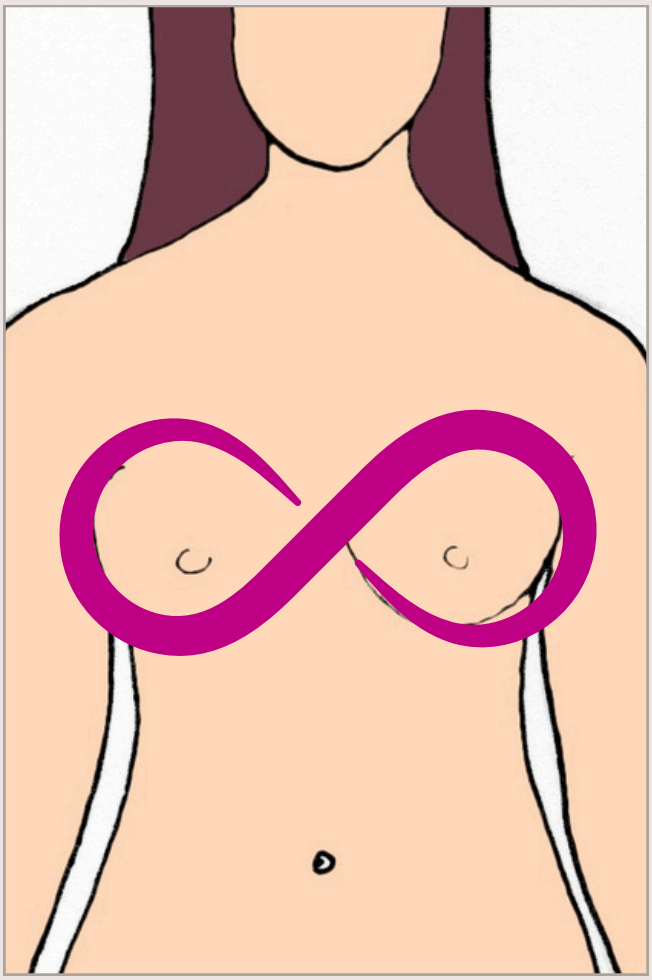


- Lege deine rechte Hand locker auf den oberen Brustbereich der linken Brust und beginne mit den sanften Streichungen nahe dem Brustbein.
- Fahre mit den Fingen mit leichtem, angenehmem Druck quer über die Brust in Richtung der Achselhöhle, unter der Brust entlang bis über das Brustbein.
- Massiere spiralig in immer kleiner werdenden Kreisen bis zum Zentrum deiner Brust. Anschließend massierst du in größer werdenden Kreisen vom Zentrum nach außen zurück.

Nimm dir zum Abschluss einen Moment Zeit zum Nachspüren.

DIE MASSAGE ALS LIEGENDE ACHT

Benutze für die Streichungen deine flache Hand oder einen Massage- oder Badeschwamm.



- Beginne in einer Aufwärtsbewegung über das Brustbein und fahre sanft und ohne viel Druck in Form der „liegenden Acht“ abwechselnd um die linke und rechte Brust.
- Massiere dein Gewebe so etwa 12 Runden.
- Wenn du magst, massiere anschließend kreisend zur Leber und weiter über den übrigen Bauchraum bis zur Leistengegend. Dabei ist es kein Problem, wenn der Bauch ein bisschen rosig wird.

Die Mitbehandlung der Leber ist sinnvoll, denn zu ihren Aufgaben gehören Entgifungsprozesse und der Abbau von Hormonen.

Beende die Übung, wenn es sich für dich stimmig anfühlt. Auch wenige bewusste Atemzüge können diesen Moment abrunden.

Brustgesundheit bedeutet auch: gut für dich sorgen

Brustgesundheit ist mehr als eine einzelne Übung. Dazu gehören ein aufmerksamer Umgang mit dem eigenen Körper, passende medizinische Früherkennung und die Möglichkeit, Fragen oder Sorgen in Ruhe anzusprechen.

Wichtig zu wissen

Die Brust verändert sich im Laufe des Lebens und während deines Zyklus. Wenn du eine neue Veränderung bemerkst – etwa einen Knoten, eine Einziehung der Haut oder Brustwarze, eine ungewöhnliche Absonderung, eine anhaltende Rötung oder eine Veränderung, die dir Sorgen macht – lass sie zeitnah ärztlich abklären. Warte damit nicht darauf, ob Massage hilft.

Bei einer aktuellen Brustkrebserkrankung oder nach einer Brustoperation beziehungsweise anderen Brustbehandlung besprich die Selbstmassage vorher mit deinem behandelnden Team.

Die Brustselbstmassage ersetzt weder die medizinische Abklärung von Beschwerden noch empfohlene Brustkrebsfrüherkennungs-untersuchungen. Sie ist auch keine zuverlässige Methode zur Brustkrebsfrüherkennung.

Hinweis: Diese Anleitung dient der allgemeinen Information und Selbstfürsorge. Sie stellt keine Diagnose und keine Behandlungsempfehlung dar. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheit wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt. Stand: Oktober 2026.

Wenn du dir eine naturheilkundliche Begleitung wünschst

In meiner Naturheilpraxis begleite ich Frauen bei unterschiedlichen Themen ihrer Frauengesundheit – unter anderem bei Zyklus- und Hormonveränderungen, in den Wechseljahren und in Zeiten, in denen sie sich erschöpft oder aus dem Gleichgewicht fühlen. Mir ist wichtig, dir zuzuhören, deine Situation sorgfältig anzuschauen und gemeinsam zu klären, welche Unterstützung zu dir passen könnte.

Du möchtest erst einmal in Ruhe kennenlernen, wie ich arbeite? Auf meiner Website findest du weitere Informationen und kannst ein kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren.

Bleiben wir in Verbindung

Wenn du weitere Impulse rund um Frauengesundheit und Chinesische Medizin erhalten möchtest, lade ich dich herzlich zu meinem Newsletter „Natürlich. Gut zu wissen“ ein. Er erscheint ungefähr viermal im Jahr.

Heilpraktikerin
Melanie Aue
Naturheilpraxis

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

Termine täglich nach Vereinbarung | Termine kannst du hier online buchen



Gib Deinem Verstand
eine Pause
und spüre
dein Herz