

PHAST – Deine Brustpflege-Routine

Unterstütze deine Brustgesundheit – sanft und wirkungsvoll



Pumpen - unter der Achsel

Lege die gegenüberliegende Hand unter deine Achselhöhle und drücke sie sanft in Richtung Rippen. Lass wieder locker und wiederhole die Bewegung mehrmals, während du gleichzeitig den Arm auf und ab bewegst – ähnlich wie bei einer Wasserpumpe. Diese Technik regt den Lymphfluss an und öffnet die Lymphwege.



Herzsumarmung

Lege eine Hand sanft auf deine Brust, als würdest du sie liebevoll umarmen. Drücke sie mit leichtem, aber spürbarem Druck in Richtung Brustkorb. Wandere mit der Hand weiter und wiederhole den Druck an verschiedenen Stellen der Brust. Diese Bewegung hilft, tiefsitzende Lymphflüssigkeit zu bewegen und das Gewebe zu lockern. Stell dir vor, du schenkst deiner Brust Zuwendung und Wohlbefinden.



Ausstreichen

Streiche mit der gegenüberliegenden Hand sanft von der Brustmitte nach außen in Richtung Achsel. Diese Bewegung unterstützt den Lymphfluss und fördert die Durchblutung. Achte auf eine leichte Berührung, um die oberen Hautschichten und Nerven sanft zu stimulieren. Wiederhole die Bewegung mehrmals und wechsle die Richtung, um den gesamten Brustbereich zu aktivieren.





S tützen und schieben

Lege beide Hände unter eine Brust, hebe sie an und schiebe sie sanft seitlich oder auf und ab. Dies hilft, Verklebungen zwischen Brustgewebe und Muskulatur zu lösen und Verspannungen im Nacken zu reduzieren. Variiere die Bewegungsrichtungen für eine umfassendere Wirkung.



T wisten

Lege eine Hand auf die Brust und die andere engengesetzt darunter. Bewege die Hände in entgegengesetzte Richtungen – eine tastende, sanfte Drehbewegung. Dies hilft, Verklebungen im Drüsengewebe zu lösen und das Gewebe geschmeidig zu halten. Der Druck sollte dabei mittelstark sein.

Zusätzlicher Tipp:

Zum Abschluss kannst Du das *PUMPEN der Achselhöhle* noch einmal wiederholen, um den angeregten Lymphfluss weiter zu unterstützen.

Diese entspannende Massage eignet sich besonders gut am Abend nach dem Ausziehen des BHs, kann aber jederzeit durchgeführt werden. Die Dauer hängt von Deinen Bedürfnissen ab, beträgt aber meist nur 2-3 Minuten. Falls Du unsicher bist, starte mit „Fünf-mal-fünf“:

Führe alle 5 Schritte jeweils 5 Mal durch. Es ist wirkungsvoll und einfach. Versprochen.