

BRUSTKREBS: ECHTE VORSORGE IST MÖGLICH!

Bei keiner anderen Form von Krebs werden so viele Ängste geschürt wie bei Brustkrebs. Tatsache ist jedoch: Einer Brustkrebserkrankung könnte mit einer vitalen Hormonbalance wirksam vorgebeugt werden.

Von Ursula Wenk

Für viele Frauen baumelt die Diagnose „Brustkrebs“ wie ein Damoklesschwert über ihrem Kopf, vor allem dann, wenn bereits die Mutter oder eine Schwester an Brustkrebs erkrankt oder gar gestorben ist. Kein Wunder, wird doch in Westeuropa immerhin jede neunte Frau im Verlauf ihres Lebens mit dieser Diagnose konfrontiert – Tendenz steigend. Auch Männer können an Brustkrebs erkranken, wenn auch viel seltener. Leider wird in der symptomorientierten Forschung und Medizin kaum über die wahren Hintergründe und Zusammenhänge einer Brustkrebs-Erkrankung berichtet, obwohl von ganzheitlich arbeitenden Ärzten und Heilpraktikern mit gesundem Menschenverstand viel Wissen um Prävention und Wege zur Heilung vorhanden ist.

Doch Brustkrebs ist ein Riesengeschäft für die Pharmaindustrie und die Apparatemedizin, und so wird weiterhin mit Medienartikeln und den rosa Schleifen der Krebsliga die Angst geschürt. Sie kann so überwältigend sein, dass es mittlerweile sogar Frauen gibt, die sich die Brüste amputieren lassen, um nicht an Brustkrebs zu erkranken. Zwei berühmte Beispiele dafür sind Angelina Jolie und Sharon Osborne. Als bei ihnen ein Gen entdeckt wurde, das mit der Entstehung von Brustkrebs in Zusammenhang stehen könnte, ließen sie sich „vorsorglich“ beide Brüste wegschneiden! Dabei gibt es Studien, die belegen, dass das Brustkrebsrisiko von Adoptivtöchtern demjenigen ihrer Adoptivmutter entspricht und nicht dem ihrer biologischen Mutter. Daraus können wir schließen – wie wir später noch sehen werden – dass eine Brustkrebserkrankung viel mehr mit der

Lebensweise zu tun hat als mit den Genen, welche sich gemäß neuerer Forschung verändern können. Die Angst vor vererbten Brustkrebsgenen ist daher obsolet.

Mammografie: Winziger Nutzen

Mammografie ist keine Vorsorge, sondern eine reine Diagnosemethode!

„Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge!“ rät uns die Krebshilfe und erinnert uns Frauen jeweils im sogenannten „Brustkrebsmonat Oktober“ (!) mit rosa Schleifen daran, dass wir es ja nicht vergessen sollen, unsere Brüste röntgen zu lassen. Kliniken, Ärzte, Medien, ja sogar Politiker und Promis lassen sich Jahr für Jahr dazu hinreißen, die Angst vor Brustkrebs zu schüren...denn das ist es, was in erster Linie geschieht. Um Brustkrebs bereits im Frühstadium entdecken und dadurch so rasch als möglich behandeln zu können – mittels Operation, Chemotherapie, Bestrahlung und anschließender jahrelanger Medikation, allesamt mit tiefgreifenden Nebenwirkungen –, werden bereits vielerorts flächendeckende Mammografie-Screenings angeboten, also Röntgenuntersuchungen an beiden Brüsten, zu denen jede Frau ab 50 Jahren alle zwei Jahre aufgerufen wird. Zirka jede zehnte Frau kann jedoch nicht beruhigt aufatmen nach der teilweise schmerzhaften Prozedur. So mussten sich beispielsweise im Jahr 2011 im Schweizer Kanton St. Gallen von 9282 am Screeningprogramm teilnehmenden Frauen ganze 969 (über 10 Prozent) weiteren Abklärungen unterziehen, wovon 242 eine Feinnadelpunktion oder Biopsie (Gewebeentnahme) über sich ergehen lassen mussten. Bei 882 Frauen (also ca. 90 Prozent) bestätigte sich danach der Krebsverdacht nicht.¹

All diese „falsch-positiven Befunde“ lösten teilweise monatelange Qualen der Unsicherheit und Angst aus! Hinzu kommt, dass die bei der Mammografie eingesetzten ionisierenden Röntgenstrahlen erwiesenermaßen Krebs begünstigen können.

Flächendeckende Screenings gibt es mittlerweile in vielen europäischen Ländern, auch zur Früherkennung von anderen Krebs-

arten wie zum Beispiel Gebärmutterhalskrebs. Ein Beispiel dazu ist Deutschland, welches Frauen zu einem jährlichen Screening aufruft, im Gegensatz zu Finnland mit nur einer Untersuchung alle fünf Jahre. Spannend ist, dass viermal mehr deutsche Frauen mit dem Verdacht auf Gebärmutterhalskrebs konfrontiert werden als Finninnen!

Zurück zum Brustkrebs-Screening: Experten sind sich uneinig über den tatsächlichen Nutzen. Daniel Dauchwalder, Sprecher vom *Schweizer Bundesamt für Gesundheit BAG*: „Betrachtet man die Gesamtheit der Vergleichsstudien, so hat das Mammografie-Screening einen kleinen Einfluss auf die Sterblichkeit an Brustkrebs.“ Und zum Thema Finanzierbarkeit meint der Ökonom Tilman Slembeck von der *Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*, dass pro gerettete Frau die Screeningkosten zwischen 1,5 und 2 Millionen Schweizer Franken liegen!²

Doch worin liegt denn nun die eigentliche Brustkrebsvorsorge? Was können Frauen konkret tun, um das eigene Brustkrebsrisiko und das ihrer Nachkommen zu minimieren? Viele Faktoren sind bei der Entstehung von Brustkrebs relevant, doch der wohl Größte, um den die Schulmedizin schon längstens weiß, aber die Schlussfolgerungen in Form einer vernünftigen, ehrlichen Aufklärung nicht konsequent weitergibt, ist

der Östrogen-Faktor.

Östrogene sind Hormone, die im Leben jeder Frau eine zentrale Rolle spielen. Sie werden hauptsächlich in den Eierstöcken gebildet und sind verantwortlich für das Brustwachstum, das Auslösen des Eisprungs, den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, die während der Zyklusjahre regelmäßig einmal im Monat abgestoßen wird (Menstruationsblutung).

Östrogene regen also immer das Zellwachstum an und müssen durch einen Gegenspieler, das Hormon Progesteron, in ihrer Wirkung gehemmt werden, damit das Zellwachstum nicht überhandnimmt. Eine gesunde Balance von Östrogenen und Progesteron schützt somit vor Brustkrebs.

Progesteron wird wie die Östrogene ebenfalls vorwiegend in den Eierstöcken produziert – genauer gesagt im „Gelbkörper“, weshalb Progesteron auch „Gelbkörperhormon“ genannt wird. Der Gelbkörper wird aus dem Follikel gebildet – dem Bläschen, aus dem das Ei gesprungen ist. Ein

¹ Quelle: Kantonsrat St. Gallen, Antwortschreiben auf eine Interpellation der SVP-Fraktion „Mammografie-Screening-Programm St. Gallen“ vom 4. Juni 2012

² *Der Landbote*, Mammografie – Streit um den Nutzen, 12. Juni 2012



Breast
Cancer
Awareness
Month

Der Oktober gilt seit einigen Jahren als der „Brustkrebsmonat“ – und da wird an allen Fronten gekämpft: Mit pinken Schleifen in Stoff oder aus Menschen, pinken Törtchen, pink gekleideten Politikern und Barbiepuppen, pink bemalten Flugzeugen, einem pink bestrahlten Opernhaus von Sydney, pinken PR-Parties und pinken Lipglosses. Ob davon wohl eine Frau weniger an Brustkrebs erkrankt?

regelmäßiger Eisprung ist deshalb die Voraussetzung für einen guten Progesteronspiegel.

Wenn eine Frau um die Fünfunddreißig ist, beginnen die ersten hormonellen Schwankungen, weil es immer wieder Zyklen ohne Eisprung gibt. Die sogenannte Prämenopause beginnt, und sie ist immer mit einem Rückgang der Progesteron-Produktion verbunden. Währenddessen bleibt der Östrogenspiegel noch viele Jahre lang auf einem normalen Level erhalten, was sich dadurch zeigt, dass die Frau ihre regelmäßige Menstruation hat. In dieser Zeit denkt sie noch lange nicht an die Wechseljahre!

Doch ein sinkender Progesteronspiegel bringt häufig erste zyklusabhängige Beschwerden mit sich oder verstärkt sie. Genau in dieser Zeit steigt auch das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Wenn dann während der eigentlichen Wechseljahre auch die Östrogenproduktion auf ein tiefes Niveau sinkt, treten die typischen Beschwerden wie Wallungen, Scheidentrockenheit und teils starke Stimmungsschwankungen auf. Die Progesteronpro-

duktion ist in der Regel auf einem Rekordtief angelangt.

Stress behindert die Progesteronproduktion ebenfalls in beträchtlichem Ausmaß. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Stress körperlicher oder emotionaler Natur ist – hervorgerufen durch Spannungen in der Partnerschaft, Probleme mit den heranwachsenden Kindern oder Überforderung im Job. Gerade Frauen werden in dieser Phase häufig sehr gefordert – nicht nur von außen, sondern sie erwarten oft zu viel von sich selber! Übergewicht begünstigt zudem einen höheren Östrogenspiegel, weil Fettzellen Östrogen bilden können. Fettleibige Frauen haben deshalb oft länger ihre Periode als schlanke Frauen. Alle diese Faktoren begünstigen das Missverhältnis von zu viel Östrogen bei zu wenig Progesteron. Im Fachjargon nennt man dieses die „Östrogen-Dominanz“.

Eine Östrogen-Dominanz kann vor und während der Wechseljahre zu folgenden Beschwerden führen:

- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Brustspannen

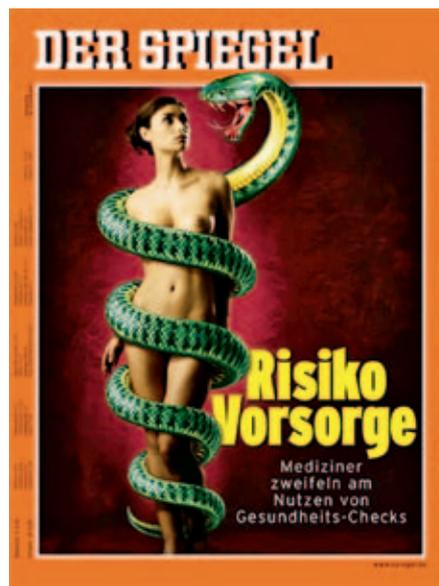
- Fetteinlagerung vor allem an Po, Bauch und Oberschenkeln
- Endometriose und die damit verbundenen heftigen Bauchkrämpfe
- Eierstockzysten und Gebärmuttermyome
- Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen
- Osteoporose (Brüchigwerden der Knochen und Wirbelkörper)
- Nachtschweiß und Scheidentrockenheit
- Schilddrüsenunterfunktion mit Frieren, Müdigkeit, Haarausfall, brüchigen Nägeln, Gewichtszunahme
- Erhöhtes Risiko für Thrombosen, Schlaganfall, Lungenembolie und Herzinfarkt
- Erhöhtes Brustkrebsrisiko, auch Gebärmutterkrebs, bei Männern Prostatakrebs.

Risikofaktor Östrogen-Dominanz

Östrogen-Dominanz gilt heute als einer der Haupt-Risikofaktoren für Brustkrebs. Die Wissenschaft und die Ärzteschaft wissen um diese Tatsache, ist doch das seit Jahrzehnten am meisten verwendete Brustkrebsmedikament *Tamoxifen* ein „Anti-

Östrogen“ oder ein sogenannter „Östrogenrezeptormodulator“. Tamoxifen blockiert die Rezeptoren (die „Andockstellen“) für Östrogene und wirkt so der bestehenden Östrogen-Dominanz entgegen. Schade ist, dass die Medizin das bestehende Wissen nicht nutzt, um – statt ein vermeintliches Zuviel an Östrogen zu blockieren – zur Vorbeugung von Brustkrebs das fehlende Progesteron zu ersetzen und somit wirksame Brustkrebsvorsorge zu betreiben!

Doch von Progesteron ist kaum die Rede. Vor allem nicht in der Pharmaindustrie. Auch an den Universitäten, wo angehende Frauenärzte und -ärztinnen ausgebildet werden, wird das Thema Progesteron nur gestreift. Warum das so ist? Diese Frage wird mir in der Praxis häufig gestellt: „Wie kann es sein, dass mein Arzt nichts von alledem



Der Spiegel warnt: „Mediziner zweifeln am Nutzen von Gesundheits-Checks“, während das Time Magazine die weltweite Verbreitung von Brustkrebs thematisiert.



Eine kleine Geschichte der synthetischen „Hormone“

Kurz nachdem die Hormone und ihre Wirkungen entdeckt und erforscht worden waren, gab es nur eine Frage in den Köpfen der Wissenschaftler und Pharmazeuten: „Wie können wir Medikamente herstellen, welche wie die körpereigenen Hormone Schwangerschaft und Wechseljahrsbeschwerden beeinflussen können?“ Man roch bereits ein Milliardengeschäft. Und so ließ denn die Geburtsstunde der Hormonersatzmedikamente (HET) und der Antibaby-Pille nicht lange auf sich warten.

1951: Entwicklung der Antibaby-Pille und Zulassung in den USA.

Ab 1960: Zulassung auf dem europäischen Markt. Parallel dazu Zulassung von Hormonersatzmedikamenten (HET) zur Behandlung von Wechseljahr-Beschwerden.

1975: Gebärmutterkrebs-Rate um 600 Prozent gestiegen bei Anwendung reiner Östrogen-Präparate. Als Folge davon werden Gestagene (synthetischer Progesteron-Ersatz) zum Schutz der Gebärmutter Schleimhaut den HET-Medikamenten beigefügt. Rückgang von Gebärmutterkrebs, dafür bedenklicher Anstieg der Brustkrebs-Rate. Die *Million-Women-Study* in Großbritannien ergibt: 50- bis 64jährige Frauen unter HET haben ein doppelt so hohes Brustkrebsrisiko.

Women's-Health-Initiative Studie in den USA: HET erhöht nebst Brustkrebsrate auch Schlaganfall, Venenthrombosen und Herzinfarkt.

Beide Studien abgebrochen. In den USA sinkt nach Bekanntwerden dieser Studien die Anzahl synthetischer HET-Behandlungen auf die Hälfte.

Fazit: Die jahrelange Einnahme von Medikamenten mit Hormonwirkung ist mit einem erhöhten Krankheits- und Sterberisiko verbunden. In Europa werden diese Erkenntnisse bis heute weitgehend verharmlost oder gar ignoriert!

weiß?“ Obwohl Progesteron von „pro gestare“, deutsch: „für die Schwangerschaft“, kommt und nebst einer brustschützenden Wirkung auch unerlässlich zur Aufrechterhaltung einer Schwangerschaft ist, Progesteron also ein außerordentlich wichtiges Hormon ist (Frauen mit einem tiefen Progesteronlevel haben oft Mühe, schwanger zu werden, beziehungsweise es zu bleiben). Warum also ist es so?

Weil die medizinische Welt meistens nicht unterscheidet zwischen synthetisch hergestellten, progesteronähnlichen Substanzen und dem natürlichen, körpereigenen Hormon Progesteron und somit alles unter dem Oberbegriff „Gestagene“ zusammenfasst. Progesteron wird also von den meisten klassischen Medizinern zu den Gestagenen gezählt. Dazu gehören auch die Progestine, Hauptbestandteile von Pille und Hormonersatzmedikamenten. Sie haben kaum etwas mit Progesteron zu tun, außer einer ähnlichen Molekularstruktur, denn Progestine verhindern eine Schwangerschaft, statt sie zu begünstigen. Wahrlich ein Unterschied in der Wirkungsweise!

Es ist ein Verdrehen der Wahrheit, indem den Frauen bewusst suggeriert wird, dass diese Pillen und Pflaster ja „Hormone“ und somit unschädlich seien. Dabei sind sie stark wirksame synthetische Substanzen, die einen enormen Eingriff in die subtilsten Abläufe eines menschlichen Körpers bewirken.

Pille, Hormonspirale und Hormonersatztherapie sind keine Hormone, sondern Medikamente mit Hormonwirkung, und sie alle haben mehr oder weniger starke Nebenwirkungen; im Extremfall Schlaganfall, Thrombose und Brust- oder Gebärmutterkrebs! Besonders fragwürdig ist die Verschreibung der Pille für sehr junge Frauen rein zur Behandlung von Akne.

Die Falle: Künstliche Hormone

Fachleute sprechen davon, dass Frauen, die mit synthetischen Hormonersatzmedikamenten behandelt werden, einem fünf- bis dreißigmal höheren Risiko ausgesetzt sind, an Brust- oder auch an Gebärmutterkrebs zu erkranken. Spätestens seit der großen *Women Health Study* in den USA und der *Million Women Study* in England, den beiden größten Studien mit Frauen über Fünfzig unter medikamentöser Hormonersatztherapie (HET), sollten die Gefahren dieser Medikamente jedem Arzt klar sein und die Verpflichtung, seine Patientinnen ehrlich darüber aufzuklären, die logische Konsequenz. Beide Studien mussten nämlich vorzeitig abgebrochen werden, weil die *Frauen unter HET nicht nur doppelt so häufig an Brustkrebs erkrankten* wie jene in der Kontrollgruppe, sondern weil auch das Risiko für Schlaganfall, Venenthrombosen und Herzinfarkt rapide zunahm. Trotz dieses Wissens gibt es immer wieder Ärzte, welche die Gefahr von HET-Medikamenten verharmlosen.

Progesteronsalbe für die Prostata

Eine gutartige Vergrößerung der Prostata ist bei Männern im Alter ab fünfzig Jahren ein häufiges Problem. Das hängt mit der veränderten Hormonlage während der Andropause (die männlichen Wechseljahre) zusammen. Sind Östrogen, Progesteron und Testosteron (oh ja, auch Männer produzieren alle drei dieser Hormone!) im Gleichgewicht, werden Prostataprobleme verhindert oder bilden sich zurück. Ein Speicheltest bietet auch hier Aufschluss über die bestehende Hormonsituation. Die Anwendung einer Progesteroncreme kann wesentlich zur Gesundheit der Prostata beitragen.

Die synthetischen Östrogene und Gestagene in HET-Medikamenten und hormonwirksamen Verhütungsmitteln wie Pille, Stäbchen, Hormonspirale (z.B. *Mirena*) besetzen nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip die Zellrezeptoren (Andockstellen) der körpereigenen Hormone, wobei die künstlichen Östrogene – genau wie das körpereigene Original – das Zellwachstum anregen. Dadurch steigt das Risiko für Brustkrebs, denn der Körper kann aufgrund der minimalen Progesteron-Produktion die immer stärker werdende Östrogen-Dominanz nicht mehr ausgleichen.

Die Beschwerden nehmen zu. Gerade auch Frauen, die eine Operation der Gebärmutter und möglicherweise der Eierstöcke hinter sich haben, leiden besonders darunter. Hier ist ein Hormonersatz oft unumgänglich, nicht nur um unerträgliche Schweißausbrüche und emotionale Instabilität, sondern auch die drohende Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) zu verhindern.

Allerdings sollte bioidentischen Hormonen (welche später erklärt werden) der Vorzug gegeben werden, denn nur sie werden vom menschlichen Körper als körpereigene Substanzen erkannt und praktisch nebenwirkungsfrei verstoffwechselt.

Der Ausweg: Natürliche Hormone!

Bioidentisches Progesteron, welches zwar auch im Labor, jedoch aus dem Diosgenin der Yamswurzel oder der Sojabohne hergestellt wird und ganz genau wie das vom Körper gebildete Molekül aussieht, ist hier eine echte Alternative. Obwohl in den USA seit über dreißig Jahren von den Pionieren John Lee und Jonathan Wright³ und ihren Ärztekollegen erfolgreich und nebenwirkungsfrei verwendet, ist das Wissen in Europa um die Bioidentische Hormonbehandlung erst im



Künstliche Hormone sind der „falsche Weg“ und erhöhen das Brustkrebsrisiko.

Kommen. Die Nachfrage steigt jedoch täglich, weil viele Frauen sich informieren und weil verantwortungsvolle Ärzte wie die beiden Deutschen Wolfgang Gerz und Annelie Scheuernstuhl seit Jahren Seminare und Vorträge für Ärzte und Heilpraktiker anbieten und so ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben.

Neben einer gründlichen Befundaufnahme der Beschwerden in der Naturheil-

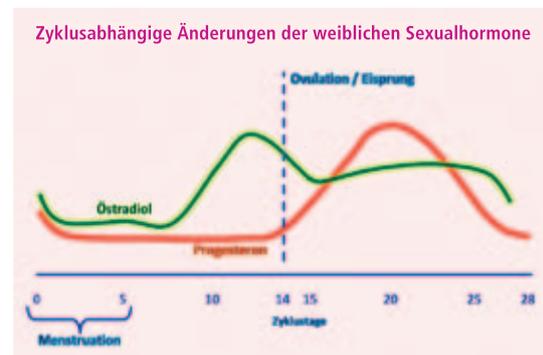
So können Sie Brustkrebs vorbeugen

- Vermeiden Sie hormonwirksame Medikamente.
- Streben Sie Normalgewicht an, denn Fettzellen produzieren Östrogene.
- Verwenden Sie wenn nötig nur bioidentische Hormone.
- Reduzieren Sie Röntgenstrahlen auf ein Minimum.
- Benutzen Sie reine Naturkosmetikprodukte.
- Verwenden Sie weniger Plastik.
- Benutzen Sie ökologisch einwandfreie Waschmittel ohne optische Aufheller.
- Tragen Sie metallbügelfreie, passende BHs aus reiner Bio-Baumwolle.
- Essen Sie biologische, vollwertige Lebensmittel.
- Essen Sie regelmäßig Kreuzblütler wie Broccoli, Rosenkohl und Wirsing, welche nachweislich das Brustkrebsrisiko verringern.
- Reduzieren Sie weißen Zucker und Weißmehlprodukte auf ein Minimum.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie nur wenig Alkohol.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft.
- Zweimal pro Woche Krafttraining verbessert die Hormonbalance und das Wohlbefinden.
- Tanken Sie viel Sonne und vermeiden Sie Sonnencremes, die die krebshemmende Vitamin-D-Produktion zunichte machen. Nehmen Sie während der sonnenarmen Monate ein Vitamin-D-Präparat ein.
- Benutzen Sie keine Mikrowellenöfen, Schnurlos-Telefone und WLAN-Geräte und reduzieren Sie den Gebrauch von Mobiltelefonen.
- Nehmen Sie Glykonährstoffe und andere Nahrungsergänzungsmittel zu sich wie z.B. Kurkumapräparate und natürliches Vitamin C.
- Sorgen Sie für emotionale Ausgeglichenheit und befreien Sie sich von Schuldgefühlen, Groll, Angst, Selbstzweifel usw. Holen Sie sich wenn nötig Hilfe von einem erfahrenen Therapeuten.
- Schlafen Sie genug und gönnen Sie sich Zeit für sich selbst.
- Behandeln Sie Ihren Körper mit Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung und Respekt, er ist Ihr bester Freund!

praxis oder beim Arzt wird anstelle eines Bluttests zur Hormonbestimmung häufig ein Speicheltest gemacht. Dieser ist vom Patienten einfach durchzuführen: Frau (oder Mann) spuckt 3 – 7 Mal täglich in kleine Glasröhrchen, verschließt sie mit dem beigelegten Deckel, füllt die Etiketten mit Name und Datum aus und schickt sie in einem Spezialbehälter im voretikettierten Kuvert ins spezialisierte Labor. Nach ein bis zwei Wochen werden die Resultate in die Praxis übermittelt und der Patient wird zur Besprechung eingeladen.

Progesteron wird vorzugsweise als Creme angewandt. Erstens kann so die Wirkstoffmenge sehr fein dosiert werden, zweitens gelangen die Hormone rasch zum gewünschten Wirkungsort, der Zelle. Geschluckte Hormone müssen über den Verdauungskanal den Weg über die Leber nehmen, wo sie zum großen Teil in andere Substanzen umgewandelt werden. Deshalb enthalten Kapseln und Tabletten im Vergleich zu Hormoncremes viel größere Mengen an Wirkstoffen, was die Leber belasten kann. Wichtig sind regelmäßige Pausen bei Anwendung der Hormoncremes, um die Wirkung längerfristig sicherzustellen.

Wie die synthetischen sind auch die bioidentischen Hormone rezeptpflichtig, das heißt, es braucht einen Arzt, um sich eine solche Hormoncreme verschreiben zu las-



Normale Östradiol- und Progesteronspiegel bei voller Leistung der Eierstöcke.

sen, welche momentan nur in wenigen, speziell für die Herstellung eingerichteten Apotheken angefertigt wird. Von einer selbstständigen Anwendung von Progesteroncreme ohne seriöse Beratung, Befundaufnahme und ohne Messwerte wird dringend abgeraten, weil auch bioidentische Hormone falsch angewandt unerwünschte Störungen im Hormonsystem zur Folge haben können.

Gewisse Heilkräuter (z.B. der Mönchspfeffer) oder Nahrungsmittel (z.B. die Yamswurzel oder die Karotte) können leicht pro-

³ siehe ZS-Büchermarkt

Autorin Ursula Wenk bei ihrem Vortrag am Kongress von The World Foundation for Natural Science im November 2012 in Ulm.



gesteronartig wirken, obwohl der menschliche Körper daraus kein Progesteron herstellen kann. Es kann jedoch durchaus sein, dass die Beschwerden einer Östrogendominanz sich dadurch bessern. Hier lohnt sich das Ausprobieren!

Weitere Störfaktoren

Neben Pille, Hormonspirale und synthetischen Hormonersatzmedikamenten gibt es auch viele weitere Substanzen, die das Hormongleichgewicht stören. Man nennt sie *Endokrine Disruptoren*.

Endokrine Disruptoren sind Substanzen, die das sensible Hormonsystem stören, indem sie die Rezeptoren besetzen, genau wie die HET-Medikamente oder die Pille. Mittlerweile sind über 500 solcher Chemikalien bekannt. Allesamt fördern sie die unwillkommene Östrogen-Dominanz. Im Sinne einer wirksamen Brustkrebsvorsorge sollte möglichst generell der Kontakt mit solchen Endokrinen Disruptoren vermieden werden. Zu den wichtigsten gehören:

- **Bisphenol A** (BPA) findet Verwendung als Polycarbonat und ist ein harter, fast unzerbrechlicher Plastik. Behälter von Fertigmilch, Kontaktlinsen, Lebensmittelverpackungen, die weiße Beschichtung von Konservendosen, CDs und Mikrowellengeschirr bestehen aus Polycarbonat. Bei Erwärmung löst sich Bisphenol A aus dem Plastikgeschirr und gelangt über die Nahrung in den menschlichen Körper. Dieser Effekt wird enorm verstärkt, wenn das BPA-haltige Gefäß in die Mikrowelle gestellt wird.

- **Phthalate** finden sich als Weichmacher in Plastikprodukten aller Art wie Trinkflaschen, Plastiksäcken, Kinderspielzeug etc. Durch Abrieb gelangen die Substanzen über die Atemluft in den Körper. Urinuntersuchungen an deutschen Kindergärten ergaben bei 100 Prozent der Kinder erhöhte Phthalatwerte.⁴

- **Parabene** sind Konservierungsstoffe und finden sich in den meisten Kosmetik-, Haar- und Körperpflegeprodukten. Sie sind deklarationspflichtig und dadurch (mit einer Lupe!) bei den Inhaltsangaben aufzuspüren. Parabene können durch ihre Wirkung auf die Hormonbalance zu verfrühtem Brustwachstum führen – auch bei Knaben! Vorsicht ist geboten bei übermäßiger Verwendung von Haargels für coole Frisuren.⁵

- **Stilben-Derivate** sind Stoffe, die z.B. als optische Aufheller in Vollwaschmitteln enthalten sind. Die Rückstände auf den Kleidern sind ständig in Kontakt mit der Haut. Alternative: Ökologische Farbwashmittel und bei Bedarf ein Bleichmittel auf Percarbonatbasis ohne optische Aufheller – gibt's in jedem Bioladen.

Brustkrebs durch den falschen BH?

Es gibt einen weiteren Faktor, der für die weibliche Büste sehr gefährlich werden kann – und das ist der BH. Sie sagen hier vielleicht: „Wie bitte? Meine sind beige, weiß und einer auch schön bunt, teilweise schon ein paar Jahre alt – was sollte daran schon gefährlich sein?“

Elisabeth Wickli, die seit 28 Jahren das Wäschefachgeschäft *Lis Dessous* im ostschweizerischen Buchs führt, begleitet und berät in ihrem Alltag auch brustoperierte Frauen beim Anpassen der Epithese⁶ und des passenden Büstenhalters und Badeanzugs. Sie sagt: „Viele Frauen tragen einen zu engen BH, der nicht der wirklichen Größe der Brust entspricht. Dadurch entstehen, verursacht durch den zu kleinen Bügel, Druckstellen am Busen, und zwar auf der Höhe der empfindlichen Lymphknoten. Darum ist beim Kauf eines Bügel-BHs ganz wichtig, auf die Cup-Größe und die Unterbrustweite zu achten. BH's im Fachgeschäft zu kaufen und sich entsprechend beraten zu lassen trägt zur Brustkrebsvorsorge bei.“

Zum gleichen Schluss kommt auch die *Singer-Studie* mit 4700 teilnehmenden Frauen. Ein zu enger BH blockiert durch die zusammengedrückten Lymphknoten den Lymphabfluss und behindert dadurch den wichtigen Abtransport von Giftstoffen. Tatsächlich wird bei Brustkrebskranken sehr häufig eine zu hohe Konzentration an Chemikalien und Schwermetallen im Brustgewebe gemessen. Ein Augenmerk sollte hier auf die aluminiumhaltigen Deodorants geworfen werden: Sie sind aus den erwähnten Gründen unbedingt zu vermeiden!

Auch die BH-Tragedauer sollte gemäß der *Singer-Studie* beachtet werden (je kürzer, desto besser) und ebenfalls das BH-Material. Synthetische Fasern wie z.B. Polyamid oder Polyester blockieren durch die elektrostatische Aufladung den natürlichen Energiefluss im feinen Nervensystem und stören dadurch den Zellstoffwechsel in der Brust.

Verzichten sollte Frau auch auf BHs mit Metallbügeln. Der Grund: Die allgegen-

wärtige Mikrowellenstrahlung, welche von Sendemasten, Schnurlostelefonen, Mikrowellengeräten, WiFi-Netzen und dem „geliebten“ Handy unsere Umgebung und unseren Körper verstrahlt. Das Handy tragen viele junge Frauen gar im BH herum! Das Gefährliche daran: Die Brust ist aufgrund ihrer Form und ihrer Milchgänge einer Antenne nicht unähnlich und reagiert äußerst sensibel auf technische Strahlung. Die in den meisten BHs eingenähten Metallbügel fungieren ebenfalls als Antenne, die mit der Mikrowellenstrahlung der Umgebung in Resonanz geht und ein elektromagnetisches Feld bildet, mit teils gravierenden Folgen: Der Energiefluss wird gestört und Zellen funktionieren nicht mehr richtig. Brustkrebs kann eine mögliche Folge sein!

Fazit: Zu empfehlen sind gut passende metallbügelfreie Büstenhalter aus Bio-Baumwolle, die nicht zu lange getragen werden!

Wir sehen also: Einer Brustkrebserkrankung kann wirksam vorgebeugt werden. Es sind die vielen kleinen Dinge; Entscheidungen, die wir tagtäglich treffen beim Einkaufen, beim Umgang mit uns selber und andern. Es geht um die Grundentscheidung für einen neuen, durch und durch gesunden Lebensstil. Somit liegt es größtenteils in unserer eigenen Verantwortung, durch unser Verhalten Brustkrebs zu verhindern. Übrigens: Heute ist ein guter Tag, damit zu beginnen. Schließlich beginnt heute der Rest unseres Lebens!

Eines Tages wird all dies zum Allgemeinwissen gehören – wie es schon der Römer Seneca sagte: „Die Zeit wird kommen, wo unsere Nachkommen sich wundern, dass wir so offensichtliche Dinge nicht gewusst haben.“ ■

Unsere Autorin arbeitet als Therapeutin in Rotkreuz/Schweiz. Kontakt: bachflowers@naturalscience.org oder Tel. (0041) (0)41 798 03 92

Seminare „Krebs ist heilbar!“

„Mit konkretem Wissen und Selbstverantwortung zur Heilung“ lautet der Untertitel des Seminars, das am 15. Juni 2013 im Raum Konstanz und am 29. Juni 2013 im Raum Bern stattfindet. Für nähere Informationen kontaktieren Sie bitte *The World Foundation for Natural Science*, Telefon (0041) (0)41 798 03 98 oder www.naturalscience.org.

⁴ siehe Artikel in *ZeitenSchrift* Nr. 71 oder die Broschüre *Plastik – ein problematischer Stoff* von The World Foundation for Natural Science

⁵ Der Link <http://www.kosmetik-check.de/> bietet gute Infos zu kritischen Kosmetikinhaltsstoffen.

⁶ Epithese: speziell angepasste Brustprothese nach einer Brustkrebsoperation