



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Schutz vor Brust- und Prostatakrebs Hormonelle Balance schon vor den Wechseljahren



Unser heimischer Rotklee (auch: Wiesenklee) ist ein altes Heilkraut. Man findet ihn vor allem auf Wiesen und Kleeäckern, wo er von Mai bis September blüht. Seine Wirkstoffe, die Isoflavone, Gerbstoffe und phenolische Substanzen stecken vor allem in den roten Blütenköpfchen, in geringeren Mengen auch in den Blättern.

Mit dem Wirtschaftswunder geriet das alte Hausmittel fast in Vergessenheit. Nachdem aber vor wenigen Jahren publik wurde, dass Rotklee über besonders wirksame Phytoöstrogene verfügt, erlebte das Wiesengewächs einen regelrechten Boom.

Diese Phytoöstrogene, die Isoflavone, weisen eine ganz ähnliche Struktur wie

die weibliche Sexualhormone (Östrogene) auf.

Rotklee wird vor allem als Tee oder konzentriert in Kapseln angeboten. Die Isoflavone unterstützen die **hormonelle Balance in den Wechseljahren** und wirken so den typischen Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, verminderte Leistungsfähigkeit, Herzklopfen oder Schwindel entgegen und beeinflussen auch Osteoporose günstig.

Risikopatientinnen wird deshalb die vorbeugende Einnahme von Isoflavonen zur Harmonisierung schon vor Eintritt der Wechseljahre empfohlen.

Die regelmäßige Zufuhr von Isoflavonen mindert darüber hinaus sogar das Brustkrebsrisiko, wie eine mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum durchgeführte Studie gezeigt hat.

Die schützende Wirkung ist umso stärker, je früher mit der Einnahme begonnen wird, offensichtlich schon mit Einsetzen der Pubertät.

Die größte Schutzwirkung durch Isoflavone wird nach japanischen Studien für weibliche Babys erreicht, wenn Isoflavone in der Schwangerschaft eingenommen werden.

Durch die Stabilisierung der Venenwände wird der Entwicklung von Krampfadern, Besenreisern und Hämorrhoiden vorgebeugt.

Und: was bei Frauen für die Brust gilt, trifft für Männer für die Prostata zu.

Wegen seiner blutreinigenden Eigenschaften gilt Rotklee übrigens auch als natürliches Mittel gegen Akne. In der Volksheilkunde wird Rotklee ferner bei Schleimhautentzündungen, Durchfall oder bei Leberbeschwerden angewandt.

Besonders zu erwähnen: die günstigen Wirkungen für die **LDL-Cholesterinwerte**.

Nach einer Studie der Wiener Frauenklinik ist die Anwendung von Rotklee ohne Nebenwirkungen.

Wir stehen in unseren Praxisräumen jederzeit für eine Beratung zur Verfügung und haben Rotklee-Isoflavone, Vitamine- und Spurenelemente mit guter Bioverfügbarkeit bei einem angemessenen Preis vorrätig. Produkte senden wir Ihnen auch gerne zu.

nach http://www.gesundheitstrends.de/kompak/lexikon/rotklee_ph



Fischöl kann vor Brustkrebs schützen

Der gesundheitliche Nutzen der Omega-3-Fettsäuren für die Prävention einiger chronischer Erkrankungen ist bekannt. Eine US-Studie zeigt, dass Fischöl auch im Kampf gegen Brustkrebs wichtig sein könnte.

Welchen Einfluss üben Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren auf das Brustkrebsrisiko aus?

Diese Frage stellte sich Wissenschaftler des Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle.

Unter der Leitung von Emily White befragten Wissenschaftler mehr als 35 000 Frauen im Rahmen der Vitamins and Lifestyle Study (VITAL) schriftlich, ob, welche und wie viele dieser Produkte sie einnehmen. Zusätzlich gaben alle über 50 Jahre alten Probandinnen Auskunft über ihren Gesundheitszustand.

Guter Effekt durch Fischöl, keine nachteiligen Wirkungen durch Produkte gegen Beschwerden durch die Abänderung.



Rainer Sturm_pixelio.de

Nach sechs Jahren wurden die Daten der Probandinnen nochmals abgefragt. Es zeigte sich, dass 880 von ihnen inzwischen an Brustkrebs erkrankt waren. Die Mediziner analysierten diese Fälle im Zusammenhang mit den Aussagen über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Es zeigte sich, dass die Frauen, die regelmäßig hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren einnahmen, ein um 32 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko aufwiesen.

Vor allem das duktales Mammakarzinom, das von der Zellschicht an der

Innenseite der Milchgänge ausgeht und zu den häufigsten Formen von Brustkrebs gehört, trat seltener auf.

Daneben zeigte sich, dass die typischen Produkte gegen Beschwerden durch die Abänderung für die Krebsentstehung keine Rolle spielten.

„Keine kausalen Schlüsse ziehen“

Diese Studie ist die erste, die den Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren und Brustkrebsprävention zeigt. Allerdings seien hohe Mengen von Fischöl nötig, um diesen Effekt zu erzielen, sagt Emily White. Allerdings warnt die Medizinerin: „Ohne Bestätigung aus anderen Studien sollten wir keine Schlüsse über einen kausalen Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren und Brustkrebsprävention ziehen.“

Die Studie ist veröffentlicht im Fachjournal der American Association for Cancer Research, „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention“.



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Omega-3- und -6-Fettsäuren

Was sind Omega-Fettsäuren?

Fettsäuren wie Omega 3 und Omega 6 sind wichtige Bestandteile der Fette in unserer Nahrung.

Warum sind Omega-3-Fettsäuren wichtig?

Omega 3 übernimmt im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben. Die Fettsäuren tragen unter anderem zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und der Psyche bei, stärken das Immunsystem und spielen eine Rolle in der Entwicklung des Gehirns bei Kindern.

Welche Lebensmittel enthalten Omega-6-Fettsäuren?

Omega 6 steckt in vielen pflanzlichen Lebensmitteln, zum Beispiel in Margarine, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl und Avocados. In der westlichen Welt nehmen Menschen tendenziell sehr viele Omega-6-Fettsäuren zu sich.



joakant_pixelio.de

Welche Lebensmittel enthalten Omega-3-Fettsäuren?

Die aktiven Formen von Omega 3, die unser Körper direkt verwerten kann, kommen fast ausschliesslich in Fisch vor, etwa in Makrele, Thunfisch, Lachs und Matjes. Einige pflanzliche Lebensmittel, wie Leinöl, Rapsöl und Walnüsse, enthalten Alpha-Linolensäure, die der Körper erst in aktive Omega-3-Fettsäuren umwandeln muss. Dabei geht ein Teil der Fettsäuren verloren.

Wie viel Omega 3 brauche ich am Tag?

Fachgesellschaften empfehlen eine bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche, um die Versorgung

mit Omega 3 zu gewährleisten. Mindestens 250 Milligramm täglich sind Experten zufolge nötig, damit genug Omega 3 für das Aufrechterhalten der Herzfunktion vorhanden ist, empfehlenswert seien zwei Gramm oder mehr. Wer keinen Fisch isst, kann Omega 3 auch über Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, die meist auf Fischöl oder Algenöl basieren.

Warum ist das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 wichtig?

Omega 3 wirkt gefässerweiternd, entzündungshemmend und gerinnungshemmend, Omega 6 wirkt gefässverengend, entzündungsfördernd und gerinnungsfördernd. Um ein Gleichgewicht und damit einen entzündungsneutralen Zustand herzustellen, empfehlen Experten ein Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 von 5 zu 1 oder niedriger – in der westlichen Welt beträgt die Relation im Schnitt aber eher 15 zu 1 – und bei Ihnen?



Brustkrebs-Vorbeugung: Übersicht

Behandlungsziel	Ernährung	Diät/Lebensweise	Heilpflanzen	Nahrungsergänzung	Medikamente
niedrige Insulinwerte/Muskelaufbau	niedriger "Zuckerindex"	Bewegung Hafertage	Bryophyllum Rosmarin Flohsamen(Metamucil) Avena sativa	Myo-Inositol(Clavella)	Metformin
Ausgleich Vitamin-D-Mangel		tägl. 10min Sonne			Vitamin-D
harmonische Regelblutungen			Mönchspfeffer Rhapontikrhabarber (femiloges®)	Jod und Selen Rotklee-Isoflavone	Euthyrox
seltene Regelblutungen		frühe Schwangerschaften lange Stillzeiten			Langzyklusverhütung
natürlicher Hormonersatz			Rhapontikrhabarber (femiloges®)		
Hemmung bösartigen Zellwachstums	wenig Konsum von Alkohol u. Nikotin, selten Konsum von rotem Fleisch u. Kuhmilch	Bevorzugung von Sojaprodukten, Fisch u. hellem Fleisch, z.B. Poulet	Aspidium/Salix comp Borago comp.	Selen Multivitamine Rotklee-Isoflavone Omega-3-Fettsäuren	niedrig dosiertes Aspirin (ASS cardio)



Gute Nachrichten: schlechte Nachrichten:

Sportliche Aktivität schützt vor Brustkrebs, jedes Gläschen Alkohol erhöht das Risiko.

Wissenschaftler der Universität von Wisconsin in Madison haben in ihrer Untersuchung mit 15 000 Teilnehmerinnen festgestellt, dass sechs Stunden intensiven Freizeitsports pro Woche das Risiko für invasiven Brustkrebs um 23 Prozent senken kann. Diese Schutzwirkung besteht nach Forscherangaben unabhängig vom Alter der Frauen.

Der Hormonspiegel von Frauen variiert stark in den verschiedenen Lebensphasen, besonders vor der Abänderung.

Aktive Sportlerinnen haben in jedem Alter meist niedrigere Östrogenwerte als inaktive Frauen. Man hat in der Studie festgestellt, dass



der schützende Effekt der intensiven Bewegung sowohl für junge Frauen als auch für Frauen nach der Abänderung gilt.

Abgesehen vom zyklischen Östrogenspiegel vor der Abänderung beeinflusst Sport auch andere Risikofaktoren für Krebs: Er verhindert Übergewicht, beeinflusst die Insulinempfindlichkeit und das Immunsystem des Körpers.

Mithilfe des Datenpools der

"One Million Women Study" wurde der Einfluss von Alkohol auf die Krebsrate untersucht. Dabei kamen Naomi Allen und Kollegen von der britischen University of Oxford zu dem Schluss, dass schätzungsweise 13% aller Brustkrebs-Erkrankungen auf geringen oder moderaten Alkoholkonsum zurückzuführen sind.

Je höher der Alkoholkonsum, umso höher die Rate an Brust-, Darm- und Leberkrebs. Die Art des Alkohols – ob Bier oder Wein – hatte keinen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko. Jedes zusätzliche alkoholische Getränk pro Tag war bei 1.000 Frauen mit einem Zuwachs von 15 Krebsfällen, darunter elf Brustkrebsfällen, verbunden.

Auch wenn die Erhöhung des absoluten Risikos durch Wein und Co gering erscheint, so sehen die Autoren doch Anlass zur Sorge. Denn in den meisten Industrienationen trinkt ein Großteil der Frauen im Schnitt täglich ein Glas mit alkoholischen Getränken und gerne auch mal mehr. Die Botschaft könnte nicht klarer sein: Keine noch so geringe Menge an Alkohol ist unbedenklich.

Risikofaktoren für die Entwicklung des Mammakarzinoms

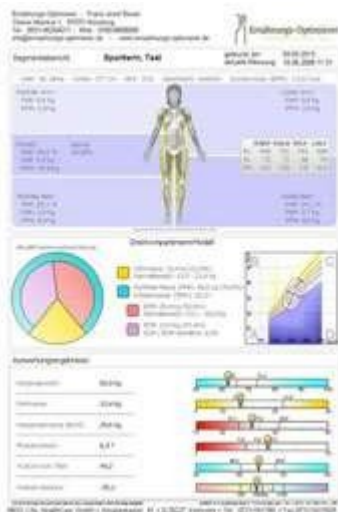
Hauptrisiko: Keine Früherkennung!

Risikofaktoren	Vergleich der Risiken	Zunahme der Inzidenz (Brustkrebsdiagnose) in %
Alter ¹	45 vs. 25 Jahre	+ 1.900
Körpergewicht ²	Adipositas vs. Normalgewicht	+ 150
Menopauseneintritt ³	52 vs. 42 Jahre	+ 100
Menarchealter ³	11 vs. 14 Jahre	+ 30
Zahl der Geburten ^{4,5}	keine vs. mehrere	+ 30
Alter bei erster Geburt ^{4,5}	35 vs. 20 Jahre	+ 40
Gesamtdauer Stillen ⁶	nie vs. 5 Jahre	+ 20
Hormonsubstitution ^{7,8}	≥ 5 Jahre vs. nie	+ 30
Alkoholkonsum ⁹ und Nikotin ¹⁰	≥ 20 g/Tag vs. Abstinenz	+ 30
Serum-Lipide ¹⁰	erhöht vs. normal	+ 60
Körperliche Aktivität ¹¹	inaktiv vs. aktiv	+ 20



Mit der Bioimpedanzanalyse den Muskel-, Fett- und Wasseranteil des Körpers messen

Mit der Bioimpedanzanalyse wird festgestellt, wie hoch der Muskel-Fett-Wasseranteil in Ihrem Körper ist. Auf dieser Basis können wir Sie im Behandlungsverlauf gezielt beraten.



Die Körperzusammensetzung nach wissenschaftlichen Methoden messen. Die BIA-Messung (Bio-Impedanz-Analyse) ist eine sehr genaue und zuverlässige Methode zur Ermittlung der individuellen Körperzusammensetzung. Sie wird seit mehr als 20 Jahren in der Sport- und Ernährungsmedizin eingesetzt, um gezielt die Veränderungen von Körperfettanteil und Muskelmasse aufgrund von ernährungs- und trainingsbedingten Umstellungen beobachten zu können.

Während bei herkömmlichen Messmethoden nur der Fettanteil im Körper ausschlaggebend ist, bezieht die BIA-Messung auch die Bestimmung der Fettverteilung, der Körperzellmasse und des Körperwassers in den unterschiedlichen Bereichen (Segmenten) des Körpers mit ein. Damit wird eine exakte Beurteilung des Ernährungszustandes, des Ruheenergieverbrauchs (Grundumsatz) und des Wasserhaushaltes möglich.

Unabhängig vom Gewicht ist die Körperanalyse wichtig, da die relative Zusammensetzung des Körpers auch bei schlanken Menschen oft nicht optimal ist. Aufgrund von Bewegungsmangel haben viele normalgewichtige Menschen einen erhöhten Körperfettanteil und eine relativ zu niedrige Muskelmasse, was erhebliche Folgen für ihre Energiebilanz (Grundumsatz) hat. Ebenso kann ein zu hoher oder zu niedriger Wassergehalt des Körpers das Wohlbefinden und die Gesundheit wesentlich beeinträchtigen.

Wie erfolgt die BIA-Messung?

Die BIA-Messung wird an der liegenden Person durchgeführt. Dabei werden Messelektroden an Händen und Füßen aufgeklebt und ein nicht fühlbarer Wechselstrom durch den Körper geleitet, um den Zell- und Wasserwiderstand zu messen. Der Zellwiderstand macht deutlich, zu wie viel Prozent der Körper aus Muskeln und Organen (= aktive Zellmasse) besteht. Der Wasserwiderstand gibt Aufschluss über das im Körper gespeicherte Wasser und den jeweiligen Fettanteil.

Die Auswertung der BIA-Analyse als Beratungs- und Behandlungsgrundlage

Auf Basis der ermittelten Messdaten wird mittels eines speziellen Computerprogrammes die individuelle Körperzusammensetzung errechnet. Es liefert ein detailliertes Bild über die individuellen Anteile von Fett- und Muskelgewebe sowie die Verteilung des Körperwassers.

- Sie haben den Wunsch nach einer nachhaltigen Gewichtsabnahme oder Verbesserung der Körperkomposition (Eierstockzysten, Akne / zu hohe männliche Hormonwirkungen, unerfüllter Kinderwunsch, Verringerung der Brustkrebs-Wahrscheinlichkeit)?
- Dabei sind wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Ihrer OVIVA-Ernährungsberaterin gerne behilflich!
- Der erste Schritt in die richtige Richtung ist eine Bioimpedanzanalyse – diese Analyse können wir direkt in unserer Praxis durchführen. Nach der Analyse finden wir die zu Ihnen passende Strategie für einen nachhaltigen Erfolg.



Brustkrebs: Vorbeugung ist auch durch die Ernährung möglich: Diät und/oder Nahrungsergänzung Checkliste „dem Brustkrebs vorbeugen“

Japanische Frauen erleiden sehr viel seltener Brustkrebs (und Diabetes) als Frauen in USA und Europa

Aber mit den Veränderungen der japanischen Lebensweise steigt auch dort die Brustkrebsrate an. Dazu zählen, seltenere und spätere Schwangerschaften, Rückgang der Stillzeiten, „Verwestlichung“ der traditionellen Ernährungsweise. Die traditionelle Ernährung basiert auf isoflavonhaltigem Soja und Fisch als Lieferanten für Eiweiss. Der häufige Konsum von rotem Fleisch scheint dagegen mit einer Erhöhung der Wahrscheinlichkeit für Brustkrebs einherzugehen.

Jod und Selen schützen die Schilddrüse

Die Schilddrüse besitzt eine zentrale Steuerungsfunktion für das weiblich Zyklusgeschehen. So kommt einer gut eingestellten Schilddrüse besondere Bedeutung hinsichtlich des Schutzes vor Brustkrebserkrankungen zu. Arbeitet die Schilddrüse nicht normal schützen Jod und Selen vor der Entwicklung von Erkrankungen der Schilddrüse.

Eine gut arbeitende oder gut eingestellte Schilddrüse schützt offenbar auch vor Brustkrebs

Eine Mastopathie, also ein sehr dichtes und kneitiges Drüsengewebe, stellt auch einen Risikofaktor für

Brustkrebs dar. Der Arbeitskreis Jodmangel berichtet auf seiner Internetseite, dass die Einnahme von Jod - wie bei asiatischen Frauen mit traditioneller Ernährung - offensichtlich vor Mastopathie und Brustkrebs schützt.

Checkliste „dem Brustkrebs vorbeugen“

Habe ich zu hohe Insulinwerte? Insulintest gemacht?	☐ ja	☐ nein
Mache ich täglich eine halbe Stunde Sport?	☐ ja	☐ nein
Kenne ich mein Fitness-Level? Bioimpedanzanalyse gemacht?	☐ ja	☐ nein
Kenne ich meinen Vitamin-D-Spiegel?	☐ ja	☐ nein
Nehme ich Vitamin-D unter medizinischer Überwachung ein?	☐ ja	☐ nein
Ist meine Schilddrüse gut eingestellt?	☐ ja	☐ nein
Nehme ich zur Vorsorge meiner Schilddrüse Jod und Selen ein?	☐ ja	☐ nein
Wenn Sie mit der Pille verhüten, machen Sie Langzeitverhütung?	☐ ja	☐ nein
Kinderwunsch / unregelmässige Menstruationen / Brustspannen: Nehme ich Mönchspfeffer ein?	☐ ja	☐ nein
Abänderung oder Abänderungsbeschwerden ohne Hormoneinnahme: pflanzliche, anthroposophische oder homöopathische Therapie?	☐ ja	☐ nein
Nehme ich Isoflavone aus Soja oder Rotklee?	☐ ja	☐ nein
Nehme ich Omega-3-Fettsäuren (Lachsöl) an Tagen ohne Fischmahlzeit?	☐ ja	☐ nein
Vermehrter Alkohol oder Nikotinkonsum?	☐ ja	☐ nein