



**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, seltener 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 Brustkrebskrankungen 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 kneintiges 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?   | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Mache ich täglich eine halbe Stunde Sport?  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Kenne ich mein Fitness-Level? Bioimpedanzanalyse gemacht?   | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Kenne ich meinen Vitamin-D-Spiegel?   | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich Vitamin-D unter medizinischer Überwachung ein?  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Ist meine Schilddrüse gut eingestellt?  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich zur Vorsorge meiner Schilddrüse Jod und Selen ein?  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Wenn Sie mit der Pille verhüten, machen Sie Langzeitverhütung?  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Kinderwunsch / unregelmässige Menstruationen / Brustspannen:<br>Nehme ich Mönchspfeffer ein?                                | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Abänderung oder Abänderungsbeschwerden ohne Hormoneinnahme:<br>pflanzliche, anthroposophische oder homöopathische Therapie? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich Isoflavones aus Soja oder Rotklee?  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich Omega-3-Fettsäuren (Lachsöl) an Tagen ohne Fischmahlzeit?   | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Vermehrter Alkohol oder Nikotinkonsum?  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |