



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburshilfe FMH



## 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(premens) Rhapontikrhabarber (femiloges®)	Jod und Selen	Euthyrox
seltene Regelblutungen		frühe Schwangerschaften lange Stillzeiten			Langzyklusverhütung
natürlicher Hormonersatz			Rhapontikrhabarber (femiloges®) Rotklee-Isoflavone		
Hemmung bösartigen Zellwachstums	wenig Konsum von Alkohol und Nikotin selten Konsum von rotem Fleisch	Bevorzugung von Sojaprodukten, Fisch und hellem Fleisch, z.B. Poulet	Aspidium/Salix comp Borago comp.	Selen Multivitamine  Rotklee-Isoflavone Omega-3-Fettsäuren	niedrig dosiertes Aspirin (ASS cardio)