



Brustkrebs-Vorbeugung: Übersicht

Behandlungsziel	Ernährung	Diät/Lebensweise	Heilpflanzen	Nahrungsergänzung	Medikamente
niedrige Insulinwerte/Muskelaufbau	niedriger "Zuckerindex"	Bewegung Hafertage	Bryophyllum Rosmarin Flohhsamen(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)