



# Naturarzt

*Naturarzt-NEWSLETTER 2/2011*

*Königstein, 19. Januar 2011*

*Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,*

Krebs ist ein heikles Thema: Manche verdrängen die Sorge vor der Krankheit komplett, andere meinen, mit der Krebsfrüherkennung wären sie auf der sicheren Seite. Die Früherkennung bedeutet allerdings nur für eine Minderheit „Vorsorge“, vielen bringt sie mehr Schaden als Nutzen. Was folgt daraus? Eine realistischere Einschätzung tut Not! Annäherungen dazu finden Sie jetzt im *Naturarzt*-Februarheft (erscheint heute) und in dieser Newsletter-Ausgabe bzw. auch auf unserer Facebook-Seite.

Wir wünschen eine anregende Lektüre  
und – etwas nachträglich – noch alles Gute für 2011!

Mit den besten Grüßen

*Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt*

## ➔ **Krebsvorsorge: Was bringt die Früherkennung wirklich?**

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung werden als **Vorsorge** bezeichnet. Bei näherer Betrachtung jedoch ist das Verhältnis von Nutzen und Schaden der ein oder anderen „Vorsorge“ keinesfalls so eindeutig, wie es teilweise in den Medien und von Befürwortern dargestellt wird. *Naturarzt*-Redakteur Christoph Wagner sprach darüber mit Prof. Dr. Ingrid Mühlhauer von der Universität Hamburg. Lesen Sie eine Kurzfassung des brisanten Interviews auf unser Facebook-Seite:

[www.facebook.com/topic.php?topic=225&uid=172150646148552](http://www.facebook.com/topic.php?topic=225&uid=172150646148552)

- führt Sie direkt zum Interview

[www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552](http://www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552)

- bringt Sie zunächst auf unsere Facebook-Seite, wo Sie dann unter „Diskussionen“ das Interview finden. Für die Wahrnehmung dieser Inhalte müssen Sie

sich nicht auf Facebook anmelden, also auch nicht Mitglied bzw. registriert sein. Eine Registrierung wäre allenfalls erforderlich, wenn Sie das Interview kommentieren oder die *Naturarzt*-Facebook-Seite bewerten wollten.

## ➔ **Brustkrebs: Schutzfaktoren stärken, Risikofaktoren reduzieren!**

Viele unterschiedliche Einflüsse können im Leben einer Frau zur Krebsentstehung beitragen. Man spricht beim Brustkrebs daher von einem „multifaktoriellen“ Geschehen. Neben Risikofaktoren für eine spätere Erkrankung gibt es aber auch Schutzfaktoren. Die Zeitschrift „*Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*“ stellt sie in der Februarausgabe (2/2011) vor.

Mittlerweile lassen sich eine Reihe von Risikofaktoren benennen, die das Erkrankungsrisiko erhöhen. **Hormonelle Einflüsse** spielen offenbar eine wichtige Rolle. Die beiden Eierstockhormone Östradiol und Progesteron werden im zyklisch wiederkehrenden Monatsrhythmus aus den Eierstöcken ins Blut abgegeben, um ihre Aufgaben im weiblichen Organismus zu erfüllen. Sie beeinflussen die Zellen des Brustdrüsengewebes in ihrem zyklischen Teilungs-, Aufbau- und Reifungsprozess.

Je mehr monatliche Zyklen eine Frau insgesamt erlebt, desto höher ist ihr Risiko für eine spätere Krebserkrankung. Einen entscheidenden Einfluss auf diese Aneinanderreihung von Menstruationszyklen haben Schwangerschaften. Da es während einer Schwangerschaft keine periodisch wiederkehrenden Hormonschwankungen gibt und die Drüsenzellen sich in aller Ruhe erstmals vollständig und ungestört entwickeln, sind sie danach stabiler und resistenter gegen bösartige Neubildungen.

Auch die Einnahme künstlicher Hormone steigert das Risiko. Seitdem die unkritische Verschreibung von Hormonen in den Wechseljahren aufgrund neuer Studienergebnisse nachließ, hat in den USA und Deutschland die Brustkrebshäufigkeit deutlich abgenommen.

Fettarme **Ernährung** kann das Risiko einer Erkrankung senken. Sehr fettreiche Kost erhöht den Blutspiegel des Hormons Östradiol, der als Risikofaktor gilt. Nicht nur deshalb sollte man vor allem den Verzehr tierischer Fette (Fleisch, Milch und Milchprodukte) mit Ausnahme der an gesunden Omega-3-Fettsäuren reichen Kaltwasserfische einschränken.

In den tierischen Fettzellen reichern sich Schadstoffe an. Außerdem befinden sich in Fleisch- und Wurstwaren oftmals Hormone, die den Tieren während der Mast zugesetzt wurden. Eine vorwiegend pflanzliche Ernährung hat einen weiteren entscheidenden Vorteil: Vegetarierinnen schleusen Östrogene schneller

aus dem Körper, da die Hormone von Ballaststoffen gebunden und mit diesen gemeinsam über den Darm abgegeben werden.

Mäßigung ist ebenfalls beim Konsum von Alkohol angezeigt, da dieser die Östrogensynthese im Organismus erhöht. Studien belegen den Zusammenhang von Alkoholkonsum und gesteigertem Brustkrebsrisiko.

Übergewicht nach den Wechseljahren ist ein weiterer Risikofaktor für Brustkrebs, da dieses meist mit der Bildung von Fettgewebe im Bauchraum einhergeht. Im Fettgewebe werden Hormonvorstufen zu Östrogenen umgebaut.

Die Anzahl von **Schadstoffen in der Umwelt** ist kaum noch überschaubar. Viele von ihnen werden als sogenannte Pseudo-Östrogene bezeichnet. Das heißt, sie entfalten im Körper eine östrogenartige Wirkung. Dazu gehören die genannten chlorierten Kohlenwasserstoffe ebenso wie Östrogenabbauprodukte, die millionenfach von Frauen ausgeschieden werden, die täglich synthetische Hormone („Pille“) einnehmen. Diese hormonellen Rückstände gelangen über die Kanalisation und Klärwerke zurück ins Leitungswasser.

Regelmäßige **körperliche Aktivität** hat einen immunstimulierenden Effekt, baut Übergewicht ab, wirkt motivierend auf den Knochenstoffwechsel und reduziert das Brustkrebsrisiko um 35 Prozent. Gemeint sind allerdings keine körperlich stark erschöpfenden Tätigkeiten wie Marathonlaufen, sondern moderate Betätigungen, wie zügiges Spaziergehen und Fahrradfahren.

**Quelle: Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber, Ausgabe 2/2011. Darin finden Sie ausführliche Informationen und Tipps zu diesem Thema, aber auch zu Heuschnupfen, Neurodermitis, Pfeifferschem Drüsenfieber, pflanzlichen Antibiotika, Elektrotherapie und Vitamin D.**

## *Der „Naturarzt“*

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen: [www.naturarzt-online.de](http://www.naturarzt-online.de)

Außerdem finden Sie die Zeitschrift bei *Facebook* unter

[www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552](https://www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552)

Sie können uns auch bei *Twitter* folgen. Der *Naturarzt* hat dort den Benutzernamen *NaturarztAccess* bzw. **@NaturarztAccess**. Alles noch in den Anfängen, aber mal sehen ...

