

Mehr Schutz vor Brustkrebs



Der Oktober ist internationaler Brustkrebsmonat, zahlreiche Organisationen und Initiativen machen weltweit auf die Krankheit aufmerksam. In Deutschland erkranken pro Jahr knapp 60 000 Frauen, fast 18 000 sterben daran. Die Forschung will das ändern. Ihre Ergebnisse für eine gezielte Prophylaxe:

BESSERE FRÜHERKENNUNG Wird Brustkrebs rechtzeitig entdeckt, liegt die Heilungsrate bei 80 bis 90 Prozent. Bisher galt die Mammografie als bestes diagnostisches Instrument. Eine Studie der Universität Bonn ergab jedoch, dass die Magnetresonanztomografie (MRT) Brustkrebs-Vorstufen deutlich treffsicherer erkennt. In Deutschland steht diese Methode allerdings noch längst nicht flächendeckend zur Verfügung. Auch deshalb ist und bleibt die Selbstuntersuchung eines der wichtigsten Mittel der Früherkennung. Bis heute werden 80 Prozent der Knoten von den Frauen selbst ertastet! Aber: Nur gut jede vierte Frau untersucht ihre Brüste regelmäßig einmal im Monat!

GUT MIT VITAMIN D VERSORGT? Eine Studie mit 4000 Frauen am Northern California Cancer Center ergab, dass Vitamin D das Brustkrebsrisiko senken kann: Täglich mindestens 20 Minuten ans Tageslicht gehen, denn ohne UV-Strahlung kann der Körper den Schutzstoff nicht herstellen. Zusätzlich Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel (Milchprodukte, Eigelb, fetter Fisch) essen.

GENETISCHE ENTSCHLÜSSELUNG 5 bis 10 Prozent aller Brustkrebserkrankungen sind genetisch bedingt. Das „Konsortium für erblichen Brust- und Eierstockkrebs“ hat neue Risikogene identifiziert. Ziel der Forschung ist es, eines Tages für jede Frau das individuelle Risiko zu bestimmen und darauf basierend das entsprechende Präventionsprogramm anzubieten. Bis das Realität wird, sollten sich Frauen mit Brustkrebs in der Familie in Zentren für Familiären Brustkrebs (Adressen unter www.krebshilfe.de) zur Vorbeugung beraten lassen.

SPORT GEGEN KREBS Wer weniger als 1,75 Stunden pro Woche Sport treibt, hat ein höheres Erkrankungsrisiko – so eine Studie der Washington University in St. Louis. Am besten gleich aktiv werden, z. B. beim Lauf „Race for the Cure“ am 28.9. in Frankfurt, www.raceforthecure.de, oder beim Avon-Frauenlauf am 5.10. in München, www.frauenlauf-muenchen.de

natürlich & niedrig dosiert

ANTIBIOTIKA LIEBEN GRÜNEN TEE

Im Herbst lauern wieder vermehrt bakterielle Infektionen. Neuigkeiten zum Thema Antibiotika:

1. Eine ägyptische Studie zeigte: Sie wirken besser zusammen mit grünem Tee. Teilweise werden sogar resistente Bakterien abgetötet. Wer keinen Grüntee mag: Gibt's auch als hoch konzentrierten Extrakt in Dragees oder Pulver (z. B. von Teavigo, Foto).
2. Bei Schnupfen oder Halsweh ist die äußere Anwendung mit einem Inhalierspray (z. B. „Locabiosol S“) verträglicher.
3. Der Procalcitonin-Test (beim Arzt, ca. 28 Euro) gibt Auskunft, ob und wie lange eine Antibiotika-Einnahme sinnvoll ist. Mehr Infos unter www.gezielt-ist-sicher.de



wellfit CHECK:

LEICHTER ABNEHMEN

Mit Hilfe von Vitalpilzen purzeln Pfunde schneller. Man nimmt sie als Pulver oder Tablette. Bezugsquellen unter www.vitalpilze.de. Unsere Tabelle zeigt, welcher Pilz wann besonders geeignet ist.

KLAPPER-SCHWAMM

Er reduziert die Einlagerung von Fett und Zucker in der Leber. Dadurch nimmt man weniger schnell zu. Tagesdosis: 2 Gramm.

AFFENKOPF-PILZ

Durch ihn regenerieren sich die Schleimhäute der Verdauungsorgane besser. Regt den Stoffwechsel an, entschlackt. Pro Tag 2 Gramm.

CHINESISCHER RAUPENPILZ

Entwässert, indem er die Nierentätigkeit pusht, erhöht den Grundumsatz. Hilft außerdem gegen Frustfressen. Tagesdosis: 1 Gramm.

GLÄNZENDER LACK-PORLING

Regt viele Stoffwechselforgänge an. Er reguliert z. B. den Blutzuckerspiegel und hält so das Hungergefühl im Zaum. Täglich 1 Gramm.

FOTOS: LORENZO MANCINIA-LIFE, WODICKA/BILDMASCHINE