

Dr. Bob Arnot (,,:.<\_ K  
Das Anti-Brustkrebs-Buch

Vorbeugung durch richtige Ernährung und Lebensweise

Aus dem Amerikanischen von  
Helga Migura

# Inhalt

Vorwort von Dr. Michael R Osborne

## **Teil Eins: Ernährung und Brustkrebs**

Einleitung	13
Wie Brustkrebs entsteht	28
Wie man mit Nahrungsmitteln Brustkrebs vorbeugen kann	43

## **Teil Zwei: Zwölf Schritte, dem Brustkrebs vorzubeugen**

<i>Schritt 1:</i> Blockieren Sie den Östrogenrezeptor	61
<i>Schritt 2:</i> Essen Sie andere Fette	80
Omega-9-Fettsäuren	93
Omega-3-Fettsäuren	95
<i>Schritt 3:</i> Produzieren Sie gute Östrogene	106
<i>Schritt 4:</i> Senken Sie den Insulinspiegel	110
<i>Schritt 5:</i> Reduzieren Sie die Glukosebelastung	115
<i>Schritt 6:</i> Essen Sie mehr Ballaststoffe	128
<i>Schritt 7:</i> Wehren Sie oxidativen Streß ab	138
<i>Schritt 8:</i> Meiden Sie chemische Östrogene	152
<i>Schritt 9:</i> Bauen Sie Körperfett ab	161
<i>Schritt 10:</i> Schränken Sie den Alkoholkonsum ein	165
<i>Schritt 11:</i> Erhöhen Sie die Vitamin-D-Zufuhr	167
<i>Schritt 12:</i> Werden Sie körperlich aktiv	170

## *Teil Drei: Brustkrebsvorbeugungspläne*

Wegweiser zu den Brustkrebsvorbeugungsplänen	177
Brustkrebsvorbeugungsplan für Frauen mit hohem Östrogenspiegel (vor der Menopause)	179
Brustkrebsvorbeugungsplan für Frauen mit niedrigem Östrogenspiegel (nach der Menopause)	184
Rückfallvorbeugungsplan für Brustkrebsüberlebende	192
Intensiv-Ergänzungsmittel	200
Töchter: Generationenübergreifende Brustkrebsvorbeugung	204
Gesunde Kost	219
Speisepläne	225
Schlußbemerkung	237

## *Anhang*

Genisteinwerte	241
Fragen und Antworten zur Verwendung von Tamoxifen	245
Literaturhinweise	251
Danksagung	262
Register	266