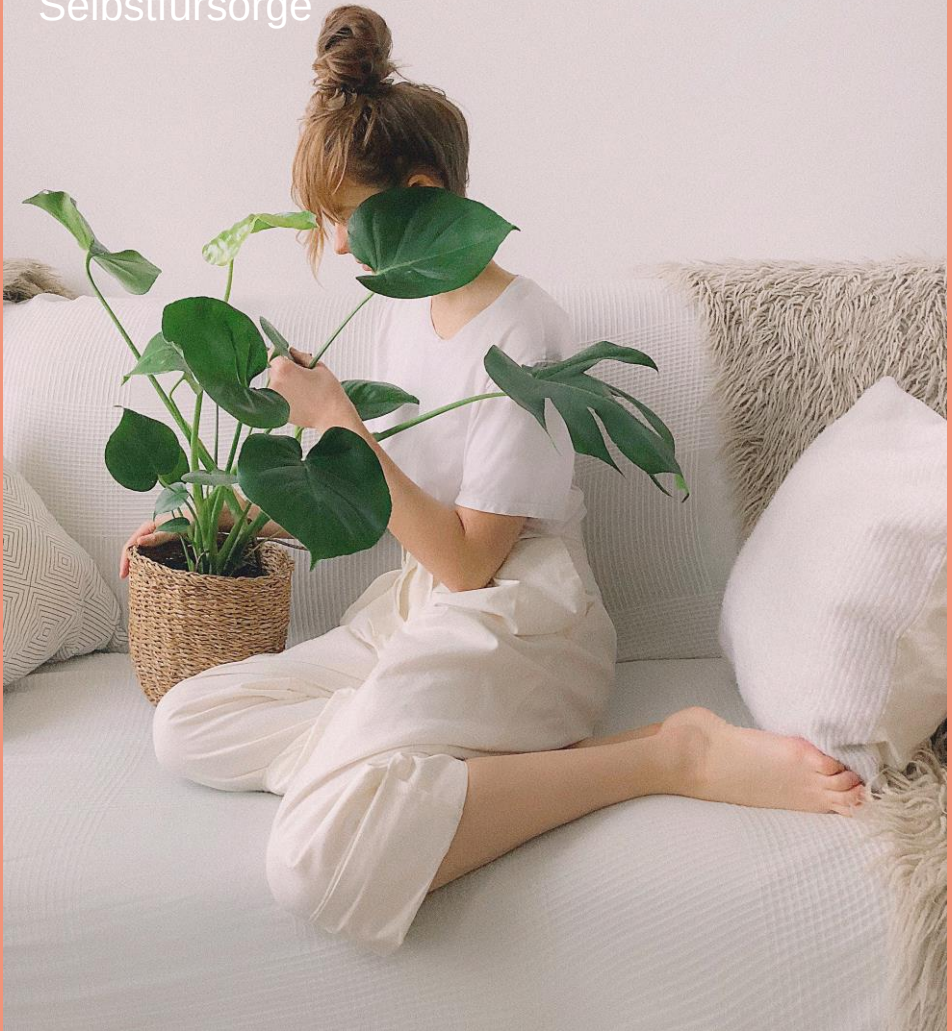


Weibliche Brust

Selbstfürsorge



E-Book

Bettina Fornoff
www.womans-nature.de

Inhaltsverzeichnis

Weibliche Brust - Selbstfürsorge	2
Bedeutung – Symbolik – Psychosomatik	4
Erkrankungen der Brüste	7
Mastodynie – prämenstruelle Brustbeschwerden	7
Mastopathie – gutartige Knoten	9
Brustkrebs	13
Hinweis:	25
Quellen:	25



Abbildung 54: Forgiss / Fotolia

Die Brüste liegen auf der 3. – 7. Rippe. Sie zählen zu den sekundären Geschlechtsmerkmalen. Sie bilden sich während der Pubertät unter dem Einfluss der Geschlechtsmerkmale aus.

Jeder Brustdrüsenkörper besteht aus 15 – 20 Drüsenlappen, die durch lockeres Bindegewebe voneinander getrennt sind. Die Lappen der Brustdrüse setzen sich aus kleineren Läppchen und diese wiederum aus Milchbläschen (Alveolen) zusammen. Aus jedem Lappen geht ein Milchausführungsgang (Ductus) hervor, der auf der Brustwarze (Mamille) mündet. Diese ist vom Warzenhof umgeben. In den Warzenhof münden 10-15 kleine Drüsen (Montgomery-Drüsen).

Die Brustdrüse ist in ein individuell sehr unterschiedlich ausgeprägtes Fettpolster eingebettet, das auch für die Brustgröße verantwortlich ist.

Durch die Brust ziehen Lymphbahnen und Blutgefäße. Der Lymphabfluss erfolgt hauptsächlich über die Lymphknoten der Achselhöhle, in geringem Umfang auch in Richtung Schlüsselbein und Brustbein.

Mit dem Ende der Pubertät ist die Brustentwicklung zunächst abgeschlossen. Tritt eine Schwangerschaft ein, entwickeln sich die Milchbläschen in der Spätschwangerschaft und am Anfang der Stillzeit weiter. Ab ungefähr dem 40. Lj. wird der Drüsenkörper zunehmend durch Bindegewebe und später auch Fettgewebe ersetzt, dadurch verliert die Brust an Volumen und Elastizität.

Wirkung der Hormone auf die Brustdrüsen:

Östrogen (Eierstöcke, Plazenta) – Fördern das Wachstum der Milchgänge.

Progesteron (Plazenta, Eierstöcke, Gelbkörper) – Zuständig für das Wachstum der Milchbläschen (Alveolen).

Prolaktin (Hypophyse) – fördert die Milchproduktion.

Oxytocin (Hypothalamus, Hypophyse) fördert den Milchfluss durch Kontraktion.

Kulturgeschichtlich

hatten unsere Brüste eine große Bedeutung – sie galten als Fruchtbarkeits-Symbol. Die Venus von Willendorf entstand ca. 25.000 vor Christus. Es fanden sich auch Mammutzähne mit eingeschnitzten Brüsten als Symbol für den Fruchtbarkeitszyklus.

Der Begriff Brust leitet sich indogermanisch von „Schwellung“ ab. Lateinisch finden wir den Bezug zur Mutter **“Mammae”**.

Bedeutung – Symbolik – Psychosomatik

Die Brust der Frau ist nicht nur Zeichen ihrer Weiblichkeit, sondern auch Symbol weiblicher Schönheit und erotischer Attraktivität. Das ist erst in neuerer Zeit so, und in unserer Kultur. Brüste waren lange Zeit kein Symbol für Sexualität sondern Symbol für Leben zu ernähren. In Afrika ist das teilweise heute noch so, dort gelten vom Leben ausgezehnte Brüste sogar als Zierde und diese Frauen bekommen große Anerkennung innerhalb ihrer Gemeinschaft.



Foto: Fotolia/2380673

Zusätzlich bedeutet die Brust als sexuelles Organ für manche Frau eine Quelle der Lust. Deshalb empfinden viele

Frauen bereits schon den geringsten Verdacht auf eine Brusterkrankung, als Bedrohung ihrer Identität als Frau.

Das Verhältnis das eine Frau zu ihrer Brust hat wird nicht zuletzt auch von der Werbung und den Medien bestimmt. Dort werden wir Frauen immer wieder mit den wohlgeformten, retouchierten, künstlich bearbeiteten Brüsten junger Models konfrontiert und verglichen. Entsprechen die eigenen Brüste nicht den Vorgaben der Werbung, sinkt oft das Selbstwertgefühl als Frau. Es kommt oft zur Selbstabwertung – zu klein, zu groß, zu schlaff... Brust-OP's in jungem Alter sind leider mittlerweile fast schon normal.

Brüste haben viel mit dem „Außen“ zu tun – dem Leben in Äußerlichkeiten.

Die Brüste befinden sich auf Höhe des Herz-Chakras – des 4. Chakras. Lt. R. Dahlke → Fehlhaltungen des Herz-Chakras führen zu Themen wie: Wut, Feindseligkeit, Kritik, Groll, Schuldgefühle, gebrochenes Herz, unverarbeitete Mutter-Themen, ... Heilung des Herzchakras bedeutet: Harmonie, Liebe, Einssein, Selbstliebe.

Haltung: Brüste sind für den Mann da!
Lösung: Selbstliebe

Brüste gelten u. a. auch als Symbol der Fülle, der Macht und der Geborgenheit (sie versorgen den Säugling optimal)

Laut der amerikanischen Ärztin Christiane Northrup sind Brüste das Symbol des Gebens und der Fürsorge. Und genau dort fängt oft die Problematik an: Frauen neigen dazu, stets zu viel an andere zu geben, nur sich selbst geben sie nicht genug!!! Das führt zu Störungen des Energieflusses,

denn es besteht ein **Ungleichgewicht von Geben und Nehmen**. Dieses Ungleichgewicht kann zu Erkrankungen der Brust führen.

Vielen Frauen mangelt es an einer klaren Abgrenzung zwischen ICH und DU. Ein übertriebener Altruismus, gepaart mit einem Helfersyndrom und/oder mangelndes Selbstvertrauen verwischen oft die Grenze und fühlen sich für uns so an als würden wir zuviel Verantwortung tragen, als würden wir keinen eigenen Freiraum mehr haben oder im Lebensumfeld ersticken zu müssen.

Oft müssen wir aber auch, besonders wenn wir Mütter sind, ganz klare Grenzen ziehen und wieder lernen auch mal egoistisch zu sein – und uns abzugrenzen. Das können die Kinder sein, das kann auch im Beruflichen sein, gegen Kollegen, die einem förmlich die Energie aussaugen – oder gegen die Schwiegermutter usw., oder den Ehemann...

Für all diese Situationen und Gefühle, die wir kennen, gibt es eine Abgrenzungsübung, die ich gerne empfehle.

Welche Situationen kennst Du, in der Du das Gefühl hast Du erlebst „Übergriffe“ und du hast keinen eigenen Freiraum mehr?

Gibt es Personen, gegenüber Du das Gefühl hast „der saugt mich aus?“

[Siehe Video „Abgrenzungsübung“](#)

Erkrankungen der Brüste

Egal ob Brustschmerzen, Brust-Zysten oder Brustkrebs, Erkrankungen der Brüste können viele Ursachen haben. Oft entstehen sie durch ein Ungleichgewicht von Östrogen und Progesteron.

Mastodynie – prämenstruelle Brustbeschwerden

Die Schmerzen in den Brüsten sind meistens hormon- und damit zyklusabhängig. Der häufigste Zeitpunkt des Auftretens ist die Zeit kurz vor der Menstruation oder generell in der 2. Zyklushälfte. In diesem Fall handelt es sich um ein relatives Progesteronuntergewicht (zu viel Östrogen im Verhältnis zu Progesteron).

Es kommt zu vermehrten Wassereinlagerungen zwischen Eisprung und Periode. Als Ursache sieht man hier:

- zu hohen Östrogenspiegel (Pille, Koffein, Stress, Wechseljahre, Leberschwäche)
- Zu hoher Prolaktinspiegel
- Psychopharmaka
- Xenoöstrogene (Kunststoffe, Kosmetik, Lebensmittel, Mineralwasser in Plastikflaschen = Umweltgifte)

Psychosomatisch geht es hier um:

- Hilferuf der Brüste
- Mangel an Geborgenheit
- Mangel an Zärtlichkeit
- Beachte mich, aber berühre mich nicht...

Das relative Progesteronuntergewicht kann mit Progesteronpflanzen ausgeglichen werden, z.B. mit

Frauenmantel, Yamswurzel oder Mönchspfeffer. Besonders wichtig ist die Unterstützung der Leber, auch Vitamin E hat sich bewährt.

Empfehlungen bei Mastodynie:

Äußere Anwendungen:

- Quarkwickel - ½ cm dicke Schicht Magerquark, feuchtes Baumwolltuch darüber, evtl. mit warmem Tuch abdecken. Nach einer halben Stunde, wenn der Quark trocken ist abwaschen.
- Wickel mit Retterspitz oder Heilerde
- Brustmassage mit Kräuter-Frauenöl

Innerlich:

- Teemischung aus Frauenmantelkraut, Brennesselblättern, Löwenzahnwurzeln u. Johanniskraut
- Homöopathie (Pulsatilla – Sepia – individuelle homöopathische Behandlung)
- Phytotherapeutika (Yamswurzel – Alchemilla – Mönchspfeffer)
- Vitamin E (400 – 800 IE/Tag)
- Vegane Detox-Kur, Heilfasten, F.X. Mayr Kur, Basenfasten

Mastopathie – gutartige Knoten

Neben der Anamnese und der Untersuchung wird die Diagnose einer Mastopathie vor allem durch Ultraschall durchgeführt. Die klinische Diagnose einer fibrös-zystischen Mastopathie bedarf weiterer Abklärung, um eine Präkanzerose nicht zu übersehen.

Als Differentialdiagnosen einer Mastopathie sind vor allem das Mammakarzinom sowie gutartige Tumoren der Brust auszuschließen.

Als Mastopathie werden Veränderungen im Brustdrüsengewebe bezeichnet, die von Verhärtungen und Schmerzen begleitet werden, aber nicht tumorös sind. Es ist die häufigste Brusterkrankung von Frauen, die zwischen 40 bis 50 % aller Frauen betrifft (weitaus häufiger als Brustkrebs) – der Altersgipfel liegt bei 45 bis 55 Jahren – also in Zeiten des Wechsels. Die Schulmedizin unterscheidet 3 Grade der Mastopathie. Bei Grad 1 und 2 ist das Brustkrebsrisiko nicht erhöht, bei Grad 3 steigt das Brustkrebsrisiko um das Dreifache.

Als Ursachen nimmt man an, ähnlich wie bei der Mastodynie:

- einen relativen Progesteronmangel und Östrogenüberschuß,
- eine Ausscheidungsschwäche von Leber, Niere, Darm,
- ein geschwächtes Immunsystem,
- Zeiten von Dauerstress,
- Zeiten hormoneller Umstellung – meist verschwinden die Beschwerden in der Menopause.

Symptome:

- Brust hart,
- druckempfindlich,
- fühlbare harte Knoten meist in beiden Brüsten,
- eventuell Schmerzen,
- eventuell Absonderungen,
- anschwellen der Brust besonders prämenstruell.

Es wird zwischen verschiedenen Arten von Gewebsveränderungen unterschieden:

- Zysten (mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume)
- Fibrome (aus Bindegewebe)
- Adenome (aus Drüsengewebe)

Psychosomatik nach Dahlke:

Knoten stehen für Blockaden, abgespaltene Gefühle, ungeliebte Themen, ungelöste Probleme. Zuwendung ist wichtig!

Zysten stehen für eingekapselte hinuntergeschluckte Tränen, Verhärtung gegenüber dem weiblichen Prinzip, oft Frauen die nicht gestillt haben, Businessfrauen, Abkapselung/Alleinsein-Gefühl, Abgeschottet von der Welt, unproduktive Geheimnisse mit der Gefahr des Platzens

Bearbeitung: mit den Seelenkräften an das Thema Fruchtbarkeit herangehen, sich der wahren Absichten im Bereich der eigenen Fruchtbarkeit bewußt werden, sich eingestehen was Frau dort wachsen lassen will und was sie wachsen lässt.

Einlösung: Aussöhnung mit der Rolle der Fruchtbarkeit im eigenen Leben.

Empfehlungen bei Mastopathie:

- Leber unterstützen! Leber-Teemischungen, Schafgarbenwickel, Genussgifte wie Alkohol, Kaffee u. Nikotin meiden.
- Leinöl und Leinsamen zu sich nehmen.
- Progesteronimpuls durch Frauenmantel, Yamswurzel, Mönchspfeffer in der 2. Zyklushälfte.
- Vitamin E 400 – 800 IE/Tag.
- Lymphabfluss unterstützen durch Brustmassage, Lymphtee (Honigkleekraut, Klettenlabkraut, Ringelblumenblüten)
- Verhärtungen auflösen mit Weleda Conium maculatum Salbe plus äther. Rosen- und Lavendelöl.
- Verschiedene Brustauflagen: Quark, Heilerde, Kohlblätter, Rizinusöl
- Klassische Homöopathie
- Genug trinken!

Bei Leinöl beachten, dass es frisch sein muß und nicht erhitzt werden darf – immer nur kleine Mengen einkaufen und kalt stellen.

Die Kohlblätter, für die Brustauflage, lauwarm abwaschen, trockentupfen, Mittelrippe rausschneiden, mit Nudelholz walken, auflegen, Tuch darüber legen.

Lymphtee

- 30 g Honigkleekraut
- 30 g Klettenlabkraut
- 30 g Ringelblumenblüten
- 1 geh Teel., 10 Min. ziehen lassen, 3 x tgl. 1 Tasse

Brustkrebs

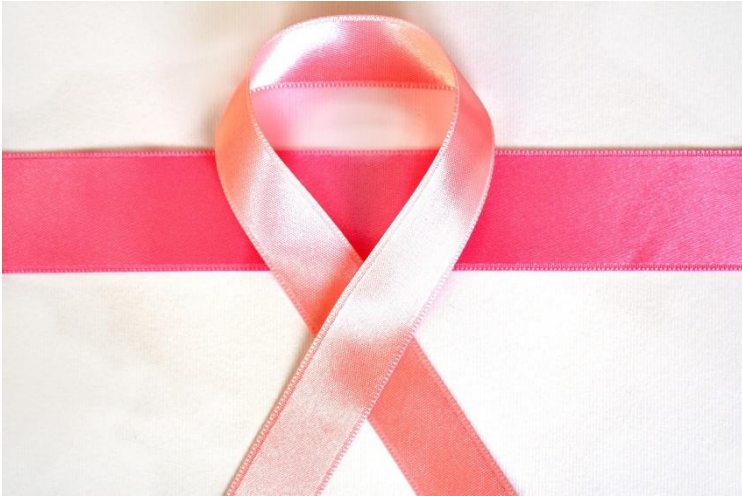


Foto: pixabay/marijana1

Brustkrebs ist die meistverbreitete Krebsart der Frau und das Brustkrebsrisiko steigt mit dem Lebensalter. Im Alter zwischen 40 und 50 Jahren ist es die häufigste Todesursache bei Frauen.

Abnorme Zellen in der Brust wachsen unkontrolliert und mit der Zeit verlieren die Tumore Zellen, die sich dann über das lymphatische System und das Blut in andere Organe ausbreiten.

Meistens wird der Tumor im oberen äußeren Quadranten und in der Achselhöhle lokalisiert. **Bei Brustkrebs handelt es sich um ein „multifaktorielles“ Geschehen!! Viele unterschiedliche Einflüsse können zur Erkrankung führen.**

Risikofaktoren:

Überraschenderweise ist die Veranlagung dabei nicht von so hohem Stellenwert, wie oft vermutet. Nur bei ca. 20 Prozent aller Frauen mit Brustkrebs, findet man auch Brustkrebs in der Familienanamnese. Der eigene Lebensstil, Ernährung und natürlich auch psychosomatische Ursachen sind hier sehr entscheidend.

- Mit dem Lebensalter steigend (bei 40-50jährigen Frauen die häufigste Todesursache)
- Hormone, Hormon-Ersatztherapie
- **Vererbung – doch nur bei 20 % mit Krebs in der Familie, 80 % ohne Krebs in der Familie**
- Strahlung
- Umweltfaktoren
- Arbeits- und Lebensweise, besonders Nachtarbeit, Licht nachts (Melatonin, Hormon das in der Dunkelheit gebildet wird und u.a. ein sehr wichtiges Antioxidans ist – schon Licht nachts kurz anmachen unterbricht die Melatoninbildung)
- Nullipara (kinderlose Frau) oder erstes Kind über 30
- Kein Stillen
- Übergewicht
- Alkoholkonsum
- Mechanische Verletzungen (Biopsien)
- Deo's mit Aluminium
- Bügel-BH's die schlecht sitzen
- Brustimplantate
- Umwelttoxine
- Ernährung (tierisches Eiweiß reduzieren, viele Antioxidanzien werden gebraucht, gute Omega Pflanzenöle, Budwig Diät)

Symptome bei Brustkrebs können u.a. sein:

- Nicht druckschmerzhaftes Knoten
- Fest, nicht verschieblich
- Einseitige Verhärtung in der Achselhöhle
- Unverschieblichkeit der Haut über der Verhärtung
- Einziehungen der Haut
- Oranger Haut
- Sekretion aus der Brustwarze
- Asymmetrie der Brüste
- vergrößerte Lymphknoten in der Achselhöhle

Es ist mir ganz besonders wichtig, so oft wie möglich und immer wieder daran zu erinnern: Beugen Sie vor und tun Sie etwas für die Gesunderhaltung Ihrer Brüste!

HIERFÜR STEHT, MEINER MEINUNG NACH, DIE TÄGLICHE BRUSTMASSAGE MIT AN ERSTER STELLE.

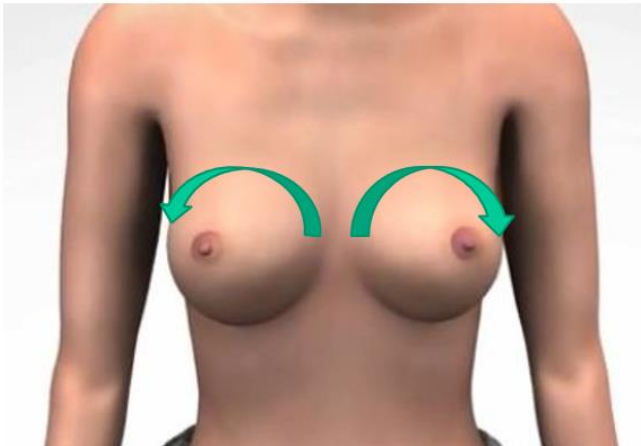
Es gibt verschiedene Methoden und Anleitungen für die Massage der weiblichen Brust. Egal welche Methode Sie anwenden, entscheidend ist, dass sie liebevoll mit ihren Brüsten umgehen. *Gehen Sie stets achtsam mit Ihren Brüsten, wie auch mit sich selbst um.*

Für die folgende Anleitung zur Brustmassage, die ihren Ursprung im Qigong hat, empfiehlt sich ein hochwertiges Olivenöl, Ringelblumenöl, Johanniskrautöl, das Brustöl nach Heide Fischer (erhältlich über die Limes-Apotheke) oder ein selbst hergestelltes Kräuter-Brustöl (Rezeptur siehe unten).

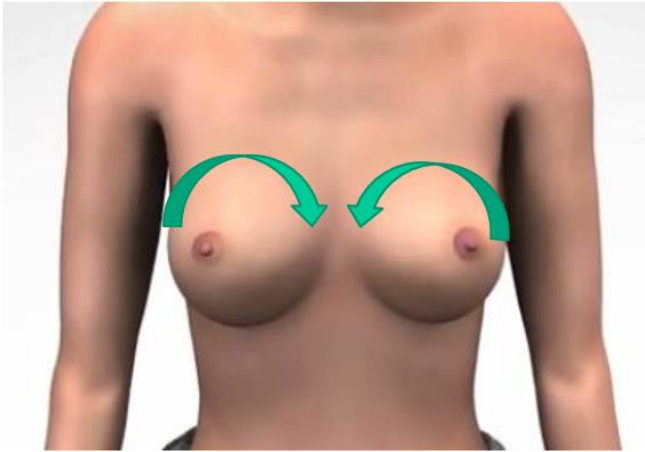
Brustmassage-Anleitung:

- Stehen Sie locker, die Füße etwa schulterbreit auseinander und schütteln Sie Ihre Arme und Hände aus.
- Dann reiben Sie die Handflächen einige Male fest aneinander und legen sie auf Ihre Brüste.
- Spüren Sie einen Moment in Ihre Brüste.
- Nun nehmen Sie etwas Brustöl und massieren Sie damit in leichten Kreisen (mit der linken Hand die linke Brust/mit der rechten Hand die rechte Brust) mit der Brustwarze im Zentrum – ganz leicht, berühren Sie nur leicht die Oberfläche der Haut – 36-mal, von unten nach oben beginnend und dann in die andere Richtung. Anschließend legen Sie die Finger in die Achselhöhle und „pumpen“ sie, ganz sanft ca. 10- bis 20-mal...

36 x kreisende Bewegungen
von unten nach oben beginnend



36 x kreisende Bewegungen
von oben nach unten beginnend



Eine weitere Möglichkeit der Brustmassage beschreibt meine Kollegin Rosina Sonnenschmidt in ihrem Buch „Weibliche und männliche Sexualorgane - Selbstverwirklichung“. Die Massage kann mit Öl oder auch mit Veilchensalbe nach Hildegard von Bingen durchgeführt werden. Dazu reiben Sie die Brüste zuerst mit der Veilchensalbe oder einem hochwertigen Öl ein.

- Dann beginnen Sie als Rechtshänderin mit der rechten Hand in der Mitte des Brustbeins, mit sanften kreisenden Bewegungen, nach unten um die rechte Brust herum, bis Sie wieder auf dem Brustbein angekommen sind.
- Anschließend fahren Sie mit der selben Hand, mit sanft kreisenden Bewegung nun nach unten um die linke Brust herum, bis sie von oben wieder auf dem Brustbein ankommen.
- Führen Sie diese Bewegung der liegenden Acht ca. 12-mal um die Brüste herum.

Rezeptur Kräuteröl für die Brustmassage:

Ringelblumenblüten 6 g, Johanniskraut 4 g, Veilchenblüten 4 g, Frauenmantelkraut 3 g, Rosenblütenblätter 3 g, Olivenöl 100 ml, Mandelöl 100 ml, Äther. Öl Rose 3 Tr., Lavendel 10 Tr.

Die Öle miteinander mischen, klein geschnittene Kräuter dazugeben. Vorsichtig auf 70 Grad erwärmen und unter Rühren bei dieser Temperatur 20 Min. „ausziehen“. Durch einen Teefilter abseihen. In dunkle Fläschchen abfüllen, evtl. 1 Kapsel Vitamin E zur Haltbarkeit aufschneiden und hineinmischen.

(nach Kräuterfrau Annette Schwarz-Laun)

Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein ganz besonders wichtiger Teil der Brustkrebsprophylaxe und sollte einmal monatlich durchgeführt werden, am besten direkt nach der Menstruationsblutung, da dann die Brust weich und entspannt ist. Wenn du bereits in der Menopause bist und keine Periode mehr hast, so denke dir einfach einen bestimmten Termin im Monat für die Selbstuntersuchung, die du dann regelmäßig durchführst.

Eine genaue Anleitung hierzu bekommst du bei deinem Frauenarzt und in jedem Brustkrebszentrum. Fragen bei deiner nächsten Vorsorgeuntersuchung danach.



Achte auf einen gut passenden BH aus Naturmaterialien.
geargodz / fotolia

Außerdem: Achte auf gut passende BHs ohne Bügel und aus Naturfasern – es darf nichts einschneiden! Verbringe so viel Zeit wie möglich am Tag **ohne BH!** BHs hemmen unseren Körper sich zu reinigen, und Krebszellen und Toxine wie PCBs, DDT, Dioxin, Benzol und andere kanzerogene Substanzen, die sich im Fettgewebe des Körpers wie der Brust ablagern, können so nicht abtransportiert werden. Die Lymphe muss fließen können! Es gibt seit einigen Jahren eine amerikanische Studie, die belegt, dass das Brustkrebsrisiko u. a. auch mit unseren Büstenhaltern und der Dauer der täglichen Tragezeit zusammenhängt. (nachzulesen in „Dressed to kill – the link between Breast Cancer and Bras“ Singer/Grismajjer).

Bitte achte auch ganz besonders darauf, dass du **keine Deos mit Aluminium-Zusätzen** benutzt! Gerade in der sehr sensiblen Zone der Achselhöhle, in der sich viele

Lymphknoten befinden, dürfen keine chemischen Zusätze und für den Organismus schädlichen Giftstoffe aufgebracht werden. Mittlerweile gibt es viele verschiedene natürliche Deodorants von Naturkosmetik-Herstellern die man nutzen kann. Achte immer auf die Inhaltsstoffe!



Deodorants mit Aluminium oder chemischen Konservierungsstoffen unbedingt vermeiden! studiovespa / fotolia

Psychosomatik bei Brustkrebs

Betrachtet man die inneren Konflikte hinter vielen Brustkrebserkrankungen so kann man feststellen, dass es sich fast immer um Angst/Sorge-Konflikte handelt.

Organ-Konflikt bei Brustkrebs nach Rosina Sonnenschmidt:

Brust rechts > Vaterkraft, Partner, Bruder, Arbeitsstelle, Angst, Sorge

Brust links > Mutterkraft, Weiblichkeit, Tochter, Kinder, Angst, Sorge

Psychosomatik nach Dahlke:

- Angst sich selbst zu leben
- Die eigene seelische Identität nicht kennen, in fremden Gefühlen leben
- Fremdheit zur eigenen Weiblichkeit
- Ungelöste Mutterbeziehungen, enttäuschte Mutterliebe
- Aggression bricht sich im Körper Bahn
- Zutiefst verletzt und böse sein, ohne nach außen bösartig zu reagieren (innerer Trotz, Rachegefühle)
- Weigerung loszuschlagen, Druck zu machen, eindringlich zu werden, anzuklagen
- Stolz darauf nicht egoistisch zu sein!

Bearbeitung:

- Zum weiblichen Rhythmus zurückfinden (Rosina Sonnenschmidt)
- Zur eigenen Weiblichkeit stehen Mütterlichkeit, nähren, sich selbst nähren
- Sich seinen Teil vom weibl. Leben holen

- Eigene Kraft finden und mutig einsetzen
- Wut und Emotionen zeigen
- Kummer herausschreiben

Einlösung:

- Den eigenen Traum leben
- Mit durchdringender Kraft das eigene Frausein erlösen, um dann Weichherzigkeit, mütterl. Verständnis ins Leben zu bringen
- Vom körperlichen auf das herausfordernde geistig-seelische Niveau wechseln und dort auf expansives Wachstum setzen

Die Frau ist das nährnde rhythmische Prinzip (R. Sonnenschmidt)

Die weibliche Kraft erhält ihre größte „Nahrung“ durch die Rhythmen der Natur! Alles in uns ist rhythmisch angelegt. Und es ist so wichtig, das wieder zu erkennen und zu leben und zu begreifen.

- Wir brauchen den Rhythmus, wie Ebbe und Flut
- Wir brauchen Aktivität und Rückzug
- Wir brauchen Erreichbarkeit und Unerreichbarkeit

dahin müssen wir wieder zurückfinden um gesund zu bleiben. Die meisten Frauenerkrankungen sind „hausgemacht“, weil die nötige Ruhe und Entspannung fehlt. Die prämenstruellen Symptome sind nichts anderes als der Ruf des Körpers, sich auf den Rückzug vorzubereiten und

sich aus dem Getriebe des Alltags-Aktionismus herauszunehmen und in die Entspannung und in die Pause zu wechseln. Wir Frauen leben permanent gegen unsere natürlichen Rhythmen und wundern uns dann über die Symptome, die unser Körper produziert.

Siehe auch <http://www.mondhuetten.de/>

Für die Behandlung von Brustkrebs gibt es kein Patentrezept. Meiner Meinung nach ist eine Kombination aus Schulmedizin, Naturheilkunde, Psychotherapie sinnvoll.

Naturheilkundliche Therapien sind u.a.:

- Misteltherapie
- Homöopathie
- Antioxydantien
- Entspannungs- u. Visualisierungstechniken
- Ernährungsumstellung
- Darmsanierung
- Phytotherapie
- Lymphdrainage
- Kunsttherapie
- Atemtherapie
- Enzymtherapie
- Vitaminsubstitution, Effektive Mikroorganismen

Ich empfehle VOR einer Biopsie oder einer Operation eine 2. Meinung einholen!! Am optimalsten ist es, sofort wenn ein Verdacht auf Brustkrebs besteht zu einer ganzheitlichen Beratung zu gehen – es ist nicht zu unterschätzen, was die DIAGNOSE Brustkrebs in einer Frau auslöst – oftmals stehen die Frauen danach wie unter Schock, fast wie nach

einem Todesurteil. Also VORHER Unterstützung holen, aufklären lassen, RUHE bewahren!

Sehr empfehlenswert und kostenfrei ist die Beratung von den Ärzten bei Biokrebs: Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Krebspatienten, Angehörigen und Therapeuten. www.biokrebs.de

Erforsche die individuelle Geschichte deiner Brüste. Umfasse deine Brüste und überlege dir wie du zu deiner Weiblichkeit und zu deinen Brüsten stehst...

- ✚ Schenke dir selbst liebevolle Zuwendung – liebe dich selbst!
- ✚ Öffnen dein Herz!
- ✚ Sorge für dich, keiner kann das so gut wie du selbst! Hab Respekt und Achtung vor dir selbst!



Foto: AdobeStock/126311278

© Bettina Fornoff | www.womans-nature.de

Hinweis:

Keiner der genannten Tipps ersetzt den Besuch bei deinem Arzt oder Heilpraktiker!

Quellen:

Dr. Rosina Sonnenschmidt „Weibliche und männliche Sexualorgane“

Dr. Christiane Northrup „Frauenkörper-Frauenweisheit“

Dr. Heide Fischer „Frauenheilpflanzen“

Dr. Rüdiger Dahlke „Krankheit als Symbol“