

● <b>Geleitwort von Prof. A. Wolf</b>	9
● <b>Brustkrebs – ist Vorbeugung möglich?</b>	11
Kein therapeutischer Durchbruch in Sicht	12
Früherkennung ist nicht Vorbeugung	13
• Gelungene Prävention: Beispiel Herzinfarkt	14
Warum erkranken Japanerinnen so selten an Brustkrebs?	15
• Die Rolle der Phytoöstrogene	16
• Freie Radikale	17
Das NCP-Ernährungsprogramm	17
• Ein Programm auch für bereits an Brustkrebs erkrankte Frauen	18
• Krebs vorbeugende Substanzen in unseren Nahrungsmitteln	19
● <b>Krebs – was ist das?</b>	21
Wie entsteht Krebs? – Die Rolle der Gene und der freien Radikale	22
• Der genetische Code	22
• Mutation – fehlerhafte Abschriften	23
• Gene steuern das Krebswachstum	24
• Gentests zur Ermittlung des Brustkrebsrisikos	24
• Karzinogene – Krebsauslöser in unserer Umwelt	25
• Auch Moleküle sind nicht gern allein	26
• Freie Radikale – Ursache für das Altern	27
• Biologische Schlachten	29

<b>Exkurs:</b> Psyche, Immunsystem und Krebs	30
Beim Krebswachstum spielen auch die Hormone eine Rolle	32
• Unsere »Früherkennung« erfasst eigentlich Tumorstadien	32
• Körper eigene Immunzellen schützen vor Krebs	33
• Die vielfältigen Aufgaben der Östrogene	33
Östrogene und Krebswachstum	35
• Pille und Brustkrebsrisiko	35
• Krebsprophylaxe durch die Pille?	36
Hormonersatzpräparate und Brustkrebs	37
• Vom Jungbrunnen zum Teufelszeug?	38
• Polymorphismen bestimmen den Östrogenstoffwechsel	39
• Östrogenmetabolismus entscheidet	40
• Gute und schlechte Abbauprodukte	41
• Was nutzt uns dieses Wissen?	42
<b>Exkurs:</b> Xenoöstrogene – Krebs auslösende Hormone in unserer Umwelt	43
<b>• Das NCP-Ernährungsprogramm</b>	45
<b>1</b> Bauen Sie Fett ab und wählen Sie die richtigen Nahrungsfette	46
• Das Fettgewebe als Hormonproduzent	47
• Risikofaktor Nahrungsfette?	50
• Der kritische Schwellenwert	53
• Welche Fette sollten Sie meiden?	55

<b>2</b> Die Krebsentstehung vermeiden – antioxidative Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe	57
• Krebsprophylaxe muss bereits vor der Tumor-entstehung einsetzen	58
• Bioaktive Substanzen	59
• Gesund durch noch mehr Vitamine – die orthomolekulare Medizin	64
<b>Exkurs:</b> Krebs und Altern – die Anti-Aging-Medizin	66
• Sekundäre Pflanzenstoffe	68
<b>3</b> Das Krebswachstum stoppen – Phytoöstrogene und Indole	78
• Hormonartige Substanzen in unserer Nahrung	78
• Warum Japanerinnen keine Hitzewallungen haben	79
• Gesundheit durch Soja	80
• Brustkrebsgefahr durch Phytoöstrogene?	83
• Kreuzblütlergemüse – die spezielle Wirkung der Indole	84
• Wirkungen auf den Östrogenstoffwechsel	85
<b>4</b> Ballaststoffe – warum sie so wichtig sind	87
• Schutz gegen Darmkrebs	87
• Bessere Ausscheidung der Östrogene	88
<b>5</b> Alkohol – ein Risikofaktor für den Brustkrebs	89
• Schon geringe Mengen erhöhen das Risiko	90
• Bei Hormonpräparaten auf den Alkoholkonsum achten	91
• Brustkrebs bei Männern	91
• Brustkrebs und Rauchen	93

6	Der Faktor Bewegung – Sport und Brustkrebsprophylaxe	94
	<b>Exkurs:</b> Ernährung und Prostatakarzinom: Erste Ergebnisse	96
●	<b>Chemoprävention – Medikamente zur Vorbeugung von Brustkrebs</b>	101
	Medikamente gegen Brustkrebs – kein Traum	102
	• Tamoxifen	102
	• SERMs	104
	Brustkrebsprophylaxe jetzt	107
	• Sind die Empfehlungen verfrüht?	108
	• Kriterien wissenschaftlicher Studien	108
	• Gesicherte Trends	110
	• Abschlussbetrachtung: Nil-Nocere – es schadet nicht	112
●	<b>Köstlich-gesunde Rezepte</b>	115
●	<b>Bücher bei TRIAS zum Weiterlesen</b>	140
●	<b>Adressen, die weiterhelfen</b>	141
●	<b>Stichwortverzeichnis</b>	142