

## Tipps um Brustkrebs und Prostatakrebs vorzubeugen

- **Vermeiden Sie hormonwirksame Medikamente**
- Sorgen Sie für **emotionale Ausgeglichenheit** und befreien Sie sich von Schuldgefühlen, Groll, Angst usw. **Bachblüten** helfen Ihnen dabei.
- Streben Sie **Normalgewicht** an, denn Fettzellen produzieren Östrogene.
- Verwenden Sie wenn nötig NUR **bioidentische Hormone**.
- Benutzen Sie reine **Naturkosmetikprodukte**.
- Ersetzen Sie **Plastik** durch Materialien wie Glas, Keramik, Karton, etc.
- Benutzen Sie **ökologisch einwandfreie Waschmittel** ohne optische Aufheller.
- Tragen Sie **metallbügelfreie, passende BHs** aus reiner Bio-Baumwolle.
- Reduzieren Sie **Stress** in Ihrem Alltag.
- Essen Sie biologische, **natürliche Lebensmittel**, sowie genügend Proteine und gute Fette.
- Essen Sie regelmässig Kreuzblütler wie **Broccoli**, Rosenkohl, Kohlrabi, Wirz, etc. oder nehmen Sie ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel zu sich.
- **Reduzieren Sie weissen Zucker** und Weissmehlprodukte auf ein Minimum.
- **Rauchen Sie nicht** und trinken Sie nur wenig Alkohol.
- **Reduzieren Sie Röntgenstrahlen** auf ein Minimum.
- **Bewegen Sie sich** regelmässig an der frischen Luft.
- Zweimal pro Woche **Krafttraining** verbessert die Hormonbalance und das Wohlbefinden.
- **Tanken Sie viel Sonne** und vermeiden Sie Sonnencremes, welche die krebshemmende Vitamin D Produktion zunichtemachen. Nehmen Sie während der sonnenarmen Monate ein **Vitamin D** Präparat ein.
- Benutzen Sie keine Mikrowellenöfen, Schnurlos-Telefone und WLAN-Geräte und **reduzieren Sie den Gebrauch von Mobiltelefonen**.
- Nehmen Sie täglich **Glykonährstoffe** und andere Nahrungsergänzungsmittel zu sich, wie z.B. Kurkumapräparate und natürliches Vitamin C.
- **Schlafen Sie genug** und behandeln Sie sich selber mit Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung und Respekt.

**Lassen Sie sich zu all diesen Punkten ausführlich beraten und starten Sie noch heute mit einem JA zu einem gesünderen Lebensstil.**

**Ursula Wenk – Naturheilpraxis Wenk**  
Schulhausstrasse 1, CH-6023 Rothenburg / LU  
Telefon: +41 (0)41 552 00 70, E-Mail: [ursula@naturheilpraxis-wenk.ch](mailto:ursula@naturheilpraxis-wenk.ch)