

# I. Brustkrebs (W42–W47)

## Risikofaktoren

Die Risiken für Brustkrebs sind eine frühere Brustkrebserkrankung (fünffach erhöhtes Risiko), eine späte Menopause (Menopause mit 45 Jahren reduziert das Brustkrebs-Risiko um 50 %) sowie Nullipara (Frauen ohne Geburten, Risiko von etwa 30 % erhöht). Bei 85 % aller Frauen mit Brustkrebs sind keine Vorerkrankungen von Brustkrebs in der Familie bekannt. Doch eine genetische Prädisposition kann vorliegen: Die Gene BRCA1 und BRCA2 sind «Tumorunterdrücker-Gene». Wenn sie defekt sind, tritt ein deutlich erhöhtes Brustkrebsrisiko auf. Ein weiteres Gen, CYP1, beeinflusst die Brustkrebsentstehung über den Östrogenspiegel. Man vermutet eine Mitschuld dieses Gens bei 30 % aller Frauen. Doch nur etwa 4 % aller Frauen erben ein genetisches Brustkrebsrisiko. Und auch bei ihnen ist nicht gesagt, dass sie wirklich Brustkrebs bekommen.

Gene sind wie Schalter. Sie schalten sich dann ein, wenn die Umweltbedingungen entsprechend sind. Denken Sie an einen Lichtschalter. Den werden Sie nur betätigen, um das Licht einzuschalten, wenn es dunkel ist. Die Therapie, um den Lichtschalter nicht zu betätigen und damit das Licht einzuschalten, wäre daher: Am Tag arbeiten und in der Nacht, sobald es dunkel wird, schlafen.

Ähnlich verhält es sich mit den Genen bei Brustkrebs. Viele Faktoren spielen mit, damit Brustkrebs entstehen kann. Da die Häufigkeit dieser Erkrankung seit ein paar Jahrzehnten in unserer westlichen Gesellschaft exponentiell ansteigt, wie auch jene von Dickdarm- und Prostatakrebs, MUSS es etwas mit unserem Lebensstil oder unseren Lebensbedingungen zu tun haben. STRESS alleine kann es nicht sein, zumal auch frühere Gesellschaften wie in China immer dramatischen, lebensbedrohenden

Stresssituationen ausgesetzt waren. Trotzdem wurden nicht mehr Krebsfälle verzeichnet. ABER Krebs kann Teil eines Konglomerats von Ursachen sein. STRESS bedeutet WIND («Viel Luft um nichts!») und Sie wissen bereits:

### **Wind ist die Mutter aller Krankheiten.**

Durch Wind wird alles schlimmer. Wenn Sie in der Sauna sitzen und jemand fächert mit einem Handtuch, wird es viel heißer. Kälte ist im Wind viel kälter, ebenso wird Feuchtigkeit mit Wind viel befeuchtender und Trockenheit wird viel trocknender.

### **Emotionen müssen ausgeglichen sein, nicht zu viel und nicht zu wenig, und gut fließen.**

Das wird im Stress sehr schwierig, oder? Und gerade jene, die sagen, sie BRAUCHEN den Stress, um gut zu funktionieren, verlieren das Gefühl für ihre Grenzen und gehen permanent über ihren Punkt.

### **Eustress kann gefährlicher sein als Distress.**

Der positiv empfundene Stress (Eustress) fühlt sich vielleicht im Kopf gut an, mit unserem Großhirnvorderlappen. Im Körper laufen aber genau die gleichen Stressreaktionen ab wie beim Distress (dem negativ empfundenen Stress), nur dass ihn keiner stoppt. Stress ist dann mehr eine Sucht und Sucht ist fast immer eine Flucht, meist vor Emotionen: die Angst zu versagen, die Angst, nicht wahrgenommen zu werden, das Bedürfnis, geliebt zu werden, die Verdrängung der Einsamkeit, Flucht vor der Trauer, vor der Wirklichkeit.

Gerade bei Brustkrebs ist die Harmonie der Gefühle sehr wichtig. Gerade in unserer Gesellschaft wird die Frau leider noch immer ständig vor fast unlösbare Probleme gestellt. Weil sie dem Mann meist körperlich unterlegen ist, wird die Arbeitswelt noch immer von den Männern dominiert und bei vielen Gelegenheiten wird die körperliche Unterlegenheit durch Worte, Gesten und Handlungen betont. Die heutige Frau muss sich ständig und doppelt in der Arbeitswelt beweisen und die natürlichen Instinkte, wie der, sich um alle anderen viel besser und zuallererst zu kümmern, werden schamlos ausgenutzt. Die Mehrfachbelastung mit Familie und Haushalt und Beruf, und bei all dem noch wunderbar auszusehen, ist fast nicht zu

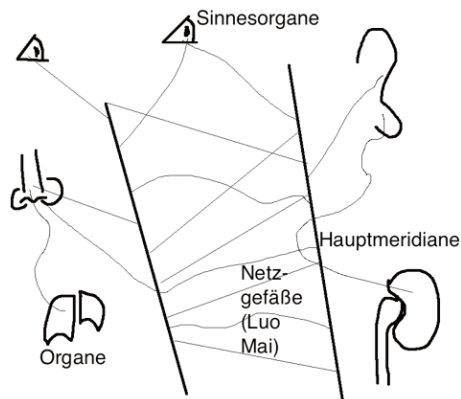
schaffen, wenn ich das als Mann neidlos und bewundernd sagen darf. Viele Frauen schaffen es. Doch der Preis ist hoch.

Es ist mit westlichen Studien bereits bewiesen, dass Emotionen, welche aus dem Gleichgewicht sind, starke Risikofaktoren für schwere Krankheiten sind.

**Zwei Drittel aller Erkrankungen gehen auf ein Ungleichgewicht der Emotionen zurück.**

So sagen es die Chinesen seit über 2 000 Jahren.

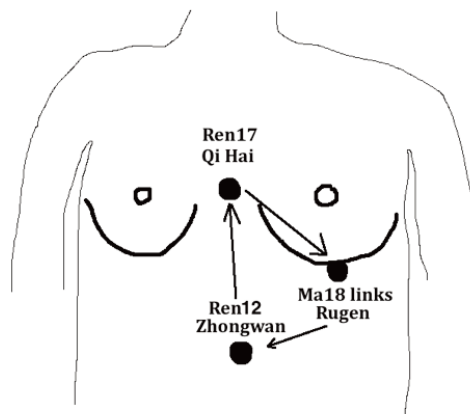
Sehen wir kurz in die Theorie der chinesischen Akupunktur hinein: Der Akupunkturpunkt «Magen 17» heißt Ruzhong, «Mitte der Brust» und ist die Brustwarze, die Mamille. Das Wort *Zhong* bedeutet Mitte. Der Akupunkturpunkt «Magen 18» heißt Rugen, Wurzel der Brust, und befindet sich unterhalb der Brust direkt unter der Brustwarze. Rugen ist Teil eines alten fast unbekanntes Meridians, einer von den zwei *Da Luo*, den zwei großen Luo-Gefäßen, den Luo Mai, den Netzgefäßen. Die Netzgefäße sind unendlich viele Querverzweigungen der Hauptmeridiane, die man sich als Hauptstraßen vorstellen kann. Die Netzgefäße verbinden alles mit allem, vor allem auch die Organe mit den Sinnesorganen.



Von all den unendlich vielen Netzgefäßen Luo Mai gibt es eben zwei große, und einer von beiden interessiert uns im Moment: **Xu Li**, der Meridian der Lebenslust.

Er verbindet den Magen (Akupunkturpunkt Ren Mai 12, Zhongwan, «Mitte des Magens»; dieser Punkt steht für unsere Mitte) mit der Brustkorbmitte (Ren Mai 17, dort leben unsere Ahnen: Qi Hai 气海, der Punkt heißt auch «Mitte des Brustkorbs», Zong Qi 宗气) und dem linken Magen 18 (Rugen). Der Meridian verbindet die wichtigsten Zentren miteinander: Magen und Milz (Zhong), Lunge und unsere Ahnen (Brustkorb, Zong), Herz (das «physische Herz» befindet sich unter Rugen links) und die Lebensfreude des Shen.

**Xu Li verbindet den Magen mit den Ahnen und dem Herzen.**



**Xu Li**

Und genau darum geht es bei Brustkrebs: Die Energie, das Qi, fließt nicht gut zwischen unserer Mitte, für die der Punkt Ren 12 steht, unseren Ahnen, für die der Punkt Ren 17 steht, welcher Teil unseres «westlichen Immunsystems» ist, und dem Herzen und seinem Geist Shen, für den Ma 18 links steht. In der Akupunktur sieht das so einfach aus: Ich nadle Ren 12, dann Ren 17 und dann Ma 18 links und es fließt wieder. Wenn es doch im Leben auch so einfach wäre!

Warum bleibt bei so vielen modernen Frauen die Lebensfreude, der Shen, auf der Strecke? Warum nehmen sich moderne Frauen oft so wenig Zeit zum Essen und

zum Kochen, sodass der Magen Stress bekommt und die Milz mit all dem Unverdauten überfordert wird? Warum entsteht so oft eine Enge im Brustkorb, weil man sich so durch den Alltag hetzt mit all der Mehrfachbelastung?

Lebensfreude auf «Akupunktursprache» bedeutet, dass es im Meridian Xu Li gut fließt: Das Herz ist voller Shen, der Geist beseelt und glücklich, der Magen gefüllt mit wohligen Essen, was ein weiteres Glücksgefühl in unserer Mitte verursacht, und die Ahnen freuen sich, dass alles so gut läuft: Unser Immunsystem funktioniert bestens und die Atmung fließt frei vom Brustkorb durch den ganzen Körper.

Dann entsteht kein Knoten im Magenmeridian. Dann entsteht kein Brustkrebs. Xu Li fasst alles bildlich und einfach zusammen:

**Essen, Glück, Immunsystem, Atem. Alles in Harmonie.**

Glück kann man lernen. Beginnen Sie damit, lieb zu sein zu Ihrer Mitte ...!

## Östrogen

Je mehr Östrogen im Leben einer Frau ist, desto höher ist das Brustkrebsrisiko. Die Studienlage präsentiert hier eine klare Aussage. Je früher die erste Regel im Leben und je später die letzte, je länger also die fruchtbare Lebenszeit einer Frau ist, desto höher ist das Brustkrebsrisiko, wobei Schwangerschaften das Risiko wieder deutlich reduzieren. Während einer Schwangerschaft reifen die Brustdrüsenzellen vollständig aus und das macht sie viel resistenter gegenüber den Hormonen des Menstruationszyklus. Umso früher die erste Schwangerschaft ist, desto größer ist der Zellschutz. Dabei wird in der Schwangerschaft **Estriol** von der Plazenta in 1000-fach erhöhter Dosis im Vergleich zum Wert vor der Schwangerschaft produziert, ein schwaches, kurz wirksames, schützendes Östrogen, welches sich auf die Östrogenrezeptoren setzt und dadurch verhindert, dass die wesentlich stärker

wirksamen Östrogene Estradiol und Estron ihre Wirkung entfalten können. Nach der ersten Schwangerschaft ist der Estriol-Spiegel im Blut jahrelang um etwa 20 Prozent erhöht. Zwei Gründe für das vermehrte Auftreten von Brustkrebs dürften der weitläufige Gebrauch der Anti-Baby-Pille und von Östrogenen in der Menopause sein. Weiters begegnen uns Östrogene in unserer selbst geschaffenen neuen Umwelt vermehrt in tierischen Produkten sowie in Mineralwasserflaschen aus PET-Kunststoff. Eine Studie aus dem Jahr 2009 zeigt, dass Mineralwasser aus **PET-Flaschen** Stoffe enthält, die wie **Östrogene** wirken. Bei deutlichem Übergewicht produzieren **Fettzellen** vermehrt Östrogene und erhöhen dadurch das Brustkrebsrisiko. Empfängnisverhütung ohne Östrogen hat zur Entwicklung der Pille mit Progesteron geführt. Aber auch hierbei wurde festgestellt, dass eine **Progesteron-Gabe** zu einem erhöhten Brustkrebsrisiko führt. Generell kann man sagen, dass jede Art von Hormontherapie, sei es als Verhütungsmittel oder als Hormonersatz nach dem Wechsel, unphysiologisch ist und das sensible natürliche Hormongleichgewicht des Körpers durcheinander bringt. Das bestätigen auch die Studien über den Zusammenhang zwischen einer Hormongabe und dem vermehrten Auftreten von Brustkrebs und Ovarialkrebs.

## Phytoöstrogene

Alleine schon der Begriff ist irreführend, weil er impliziert, dass Pflanzen Östrogene enthalten, was sie nicht tun. *Phytoöstrogene* sind Substanzen mit einer chemischen Verwandtschaft zu Östrogen. **Isoflavone** sind die Phytoöstrogene von Soja, Rotklee, aus der Rinde von Pflaumenbäumen, von Kichererbsen, Sandelholz, Wiesenklee und einigen Schwertlilien. Eine weitere Gruppe von Phytoöstrogenen sind die **Lignane**, ebenfalls mit leicht Östrogen-artiger Wirkung. Sie sind in Leinsamen, der Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*), Baldrianwurzeln, Sesamsamen, Früchten wie der Schizandra und verschiedenen Gemüsen enthalten. In den Pflanzen dienen

die Phytoöstrogene der Kontrolle des Wachstums und als Abwehrstoffe gegen Erkrankungen. Die chemische Struktur der Phytoöstrogene ist nahe genug an menschlichen Östrogenen, sodass die Phytoöstrogene sich auf Östrogen-Rezeptoren setzen können. Falls im Körper gar kein Östrogen vorhanden ist, wirken sie ganz schwach Östrogen-artig. Falls im Körper genügend Östrogene vorhanden sind, wie bei einer gebärfähigen Frau, verdrängen die Phytoöstrogene das körpereigene Östrogen vom Rezeptor und wirken daher als ANTI-ÖSTROGEN.

Metastudien haben ganz klar bewiesen, dass Soja NICHT KREBSFÖRDERLICH, sondern im Gegenteil bei hormonsensiblen Brustkrebs KREBSHEMMEND wirkt. Studien der Georgetown University in Washington zeigen da klare Ergebnisse.

**Genistein** und **Daidzen** sind Isoflavone, die aus der Sojabohne isoliert werden können. Beide setzen sich auf die Östrogen-Rezeptoren von Brustzellen, welche normalerweise von den starken Östrogenen *Estradiol* und *Estron* besetzt werden. Der Effekt über die negative Rückkopplung an die Eierstöcke ist eine vermehrte Bildung des schwächeren Estriols, welches die Knochen vermehrt gegen Osteoporose schützt und auch einen positiven psychischen Effekt hat. Genistein hat noch weitere positive Effekte: Es ist ein Antioxidans und schützt generell vor Krebs; weiters hat es einen hemmenden Effekt auf die Verklumpung der Blutplättchen (Aggregation der Thrombozyten), was chinesisch der Blut-Stagnation entspricht. Die Blut-Stagnation ist ein entscheidender Baustein bei der Krebsentstehung. Es senkt den Östrogen-Spiegel generell durch Bremsung der Produktion über die Hypophyse und die Ovarien. Weiters bremst es mutagene Prozesse durch die Hemmung des Enzyms Thyrosinkinase.

Werden Phytoöstrogene wie Genistein, Daidzen und Lignane über die Nahrung zugeführt, wandeln die Darmbakterien diese in Substanzen wie **Equol** und **Enterolacton** um, welche sich auf Östrogen-Rezeptoren setzen und den oben beschriebenen Effekt mitverursachen. Diese Substanzen haben einen Schutzeffekt gegen Brustkrebs und wahrscheinlich auch Ovarialkrebs. Untersuchungen zeigen, dass Frauen mit Brustkrebs einen sehr niedrigen Spiegel von Equol und Enterolacton im Urin haben. Frauen mit einer makrobiotischen Ernährungsform, mit viel vollwertigem Getreide und Gemüse, haben einen deutlich höheren Spiegel

von Equol und Enterolacton als Frauen mit einer bei uns üblichen Standardernährung.

Die Studienergebnisse sind heute so klar, dass man die Aussage tätigen kann, dass Phytoöstrogene zum Schutz vor Brustkrebs in die tägliche Ernährung miteinbezogen werden sollen. Aber nicht nur Soja bietet sich an, sondern auch zum Beispiel Leinsamen, Kürbiskerne und Mungbohnen sprossen sind gute Quellen dafür.

Es gibt keine Belege dafür, dass sich Phytoöstrogene *während* einer Brustkrebstherapie negativ auf die Behandlung auswirken. Im Gegensatz dazu gibt es eine große Zahl an Hinweisen (siehe oben), dass Phytoöstrogene den Therapieerfolg deutlich verstärken können. Studien über die Traubensilberkerze (*Cimicifuga*) während einer Krebstherapie mit Tamoxifen haben deutlich gezeigt, dass *Cimicifuga* das Ergebnis der Krebstherapie positiv beeinflusst. Derzeit laufen weltweit einige Studien zum Thema «Phytoöstrogene in der Krebstherapie». Um den präventiven Gedanken nochmals aufzugreifen: So wie es aussieht, schützen sie gegen Brustkrebs und unterstützen die westliche Krebstherapie bei Brustkrebs.

## Chinesische Kräuter bei Brustkrebs

Die chinesische Engelwurz, *Radix Angelicae Sinensis*, ist nach Gebrauch und Studienlage bei Brustkrebs unbedenklich zu verwenden. Östrogenartige Effekte wurden in der Vergangenheit falsch interpretiert, vergleichbar mit den Phytohormonen. Vorsicht ist bei Kräutern geboten, welche die Östrogenproduktion über die Hypophyse ankurbeln können, wie zum Beispiel REN SHEN, Ginseng, oder tierische Bestandteile, welche direkt Östrogene enthalten können, wie Tierhorn (*Cornu Cervi*). Zwei weitere tierische Produkte verwende ich in diesem Buch SPEZIELL aufgrund ihrer Anti-Krebs-Wirkung: CHAN TUI, *Periostracum Cicadae*, die



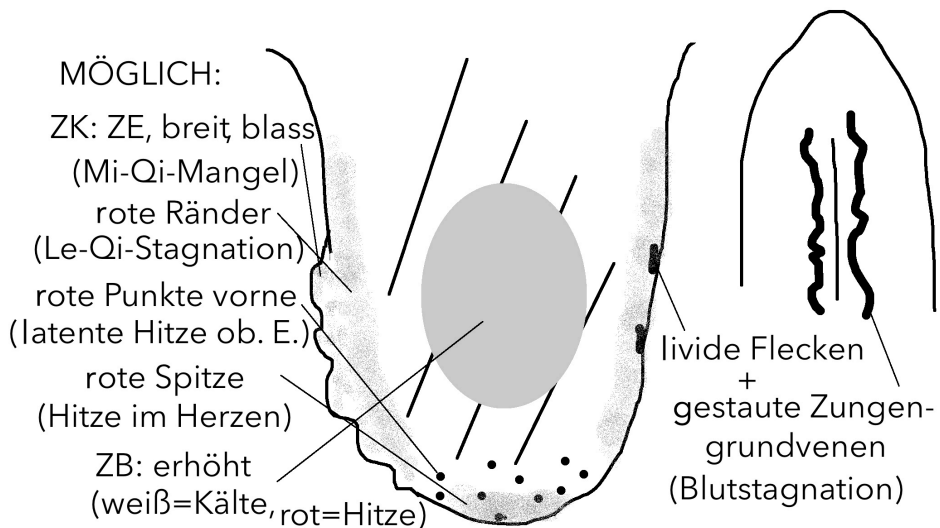
Panzer der Zikaden, und CHAO WU LING ZHI, Excrementum Trogloteri, die Ausscheidungen von speziellen Fledermäusen. Ersteres hemmt die Metastasierung, zweiteres die Blut-Stagnation, die ein Wegbereiter für Krebs ist.

## Chinesische Medizin

Die chinesische Zungendiagnose ist hilfreich, um Entstehung, Verlauf und das Therapieergebnis bei Brustkrebs zu beurteilen. Dabei geht es vor allem um das vordere Drittel der Zunge mit den Rändern und der Zungenspitze.

Kein Brustkrebs ohne Schleim!

So hat es mein Lehrer François Ramakers wiederholt gesagt. Er spricht dabei den Milz-Qi-Mangel an, mit Feuchtigkeit und Schleim als Zeichen einer *müden Mitte*. Rötungen der Ränder sprechen für eine Leberspannung mit Hitze, eine rote Zungenspitze für Hitze im Herzen mit Rastlosigkeit, vereinzelt rote Punkte im vorderen Drittel des Zungenkörpers für eine unterschwellige latente Hitze, vielleicht von einem früheren Infekt. Ein erhöhter gelber Zungenbelag spricht für feuchte Hitze oder Toxine, dunkle livide Flecken im Zungenkörper und dunkel gefüllte Zungenrundvenen für Blut-Stagnation, was für einen längeren schweren Krankheitsverlauf spricht.



Die Zungendiagnose sollte während der gesamten Therapie dokumentiert (am besten fotografiert) werden, um die Veränderungen und damit das Fortschreiten der Erkrankung sowie das Ansprechen auf die Therapie zu erkennen.

Ist Brustkrebs einmal diagnostiziert, sollte das Ziel sein, diesen möglichst schnell in einen operablen Zustand zu bekommen. Daher wird zur Tumorverkleinerung und Verhinderung der Streuung oft vor der Operation eine Chemotherapie verabreicht. Die Operation stellt die Heilung dar, falls der Tumor noch nicht gestreut hat. Daher nochmals: Früherkennung mittels Selbsttastung der Brust nach der Monatsblutung, Ultraschall der Brust, Mammographie, idealerweise Magnetresonanztomographie sind hier von besonderer Bedeutung.

Zur Vorbereitung auf die Operation sollte eine der Patientin entsprechende **Basis-Mischung** gegeben werden, bei guter Verträglichkeit bis zu 6 bis 18 Gramm pro Tag. Handelt es sich um eine junge Frau zwischen 25 und 40 Jahren, schlank und voll im Berufsleben, bietet sich die Mischung W18 (Tao Hong Si Wu Tang) an. Überwiegen Anspannung und Nervosität, gepaart mit Verdauungsstörungen, empfiehlt sich zum Beispiel W23. Bei tiefer Erschöpfung, also breiter Zunge mit

Schleim, empfiehlt sich eine Milz-Mischung, wie zum Beispiel W16. Postmenopausal mit Hitze-Symptomen: W19 oder W18. Alle diese Mischungen enthalten Kräuter, welche die Wundheilung ankurbeln und das rote und weiße Blutbild stärken.

Ab etwa drei Wochen nach der Operation kann man eine Mischung einnehmen, die noch spezieller auf den Brustkrebs wirkt, wie zum Beispiel:

#### **W42 Weidinger-Mischung Nummer 42: «Mamma Post-OP»**

BAI SHAO YAO	Radix Paeoniae Lactiflorae	10 %	↑ Blut, ↑ Wundh., ↓ Le-Sp.
DANG GUI	Radix Angelicae Sinensis	10 %	↑ Blut, ↑ Wundh., ↔ Blut
MAI MEN DONG	Tuber Ophiopogonis Japonici	10 %	↑ Lu-Yin, ↑ Wundh.
HUANG QI	Radix Astragali Membranacei	10 %	↑ Qi, ↑ Wundh., ↑ wBB
SAN QI	Radix Notoginseng	10 %	↓ Blutung, ↓ CA
FU LING	Sclerotium Poriae Cocos	8 %	↓ Schwellung, ↑ wBB, ↑ Qi
ZHU LING	Sclerotium Polypori Umbellati	8 %	↓ Schwellung, ↑ wBB
XIA KU CAO	Spica Prunellae	10 %	↓ Hitze, ↓ Schleim, AB, ↓ CA
JIN YIN HUA	Flos Lonicerae Japonicae	8 %	↓ Hitze, AB
BAI HUA SHE SHE CAO	Herba Hedyotis diffusae (= Herba Oldenlandiae)	8 %	↓ Hitze, DETOX, ↓ CA
GUA LOU SHI	Fructus Trichosanthis	8 %	↔ Thorax-Qi, ↓ Schleim, ↓ CA

BAI SHAO YAO und DANG GUI bauen das Blut auf und fördern die Wundheilung, MAI MEN DONG stärkt das Yin im oberen Erwärmer und fördert die Wundheilung,

HUANG QI fördert ebenfalls die Wundheilung und baut das Qi für Lunge und Milz auf, zusammen mit FU LING und ZHU LING fördert HUANG QI die Produktion der weißen Blutzellen (Leukozyten), SAN JI stoppt Blutungen, XIA KU CAO, JIN YIN HUA und BAI HUA SHE CAO kühlen Hitze (Entzündungen) und verhindern Infektionen, GUA LOU SHI bewegt das Qi im Brustkorb. Diese Mischung wirkt krebshemmend.

**Begleitend zu einer Strahlentherapie:**

Basis-Modul (z. B. W18, W16, W23) + IRRAD-Modul

**Begleitend zu einer Chemotherapie (siehe auch Kapitel *Begleitung westlicher Therapie*):**

- Basis-Modul (je nach Symptom, bei Schwäche z. B. W16, W17, W18) + CHT-Modul (I alternierend mit II, jeweils einen Monat)
- ODER
- CHT-Modul alleine in voller Dosis
- ODER
- W44 + W38/39

Während einer Anti-Hormontherapie mit Tamoxifen, Arimidex, Femara und Vergleichbarem können chinesische Kräuter helfen, die wechselartigen Beschwerden auszugleichen. W43 kann mit einem Basis-Modul oder einem CHT-Modul bei begleitender Chemotherapie kombiniert werden:

**W43 Weidinger-Mischung Nummer 43: «Tamox-Hitze-Ausgleichsformel»**

SHU DI HUANG	Radix Rehmanniae Glutinosae Praeparata	14 %	↑ Le- + Ni-Yin
SHA REN	Fructus Amomi	5 %	Macht SHU DI verdaubar
SHAN ZHU YU	Fructus Corni	5 %	→←, ↓ Schwitzen

WU WEI ZI	Fructus Schizandrae	10 %	→←-, ↓ Schwitzen, ↑ Lu
SHAN YAO	Rhizoma Dioscoreae oppositae	18 %	⊕ Mi-LuQi + NiYin, ↓ DF
CHI SHAO YAO	Radix Paeoniae Rubra	8 %	↓ Blut-Hitze, ↓ Hitze
MU DAN PI	Cortex Moutan Radicis	8 %	↓ Blut-Hitze, ↓ Hitze
ZHI MU	Radix Anemarrhenae Asphodeloidis	8 %	↓ Leere-Hitze
LONG GU	Fossilia Mastodi (=Os Draconis)	8 %	Senkt ab, beruhigt, ⊕ Knochen
MU LI	Concha Ostreae	8 %	Senkt ab, beruhigt, ⊕ Knochen
TAO REN	Semen Persicae	8 %	↔ Blut, ↓ Blu-Stagnation

Diese Mischung enthält als tierische Komponente **MU LI**, die Austernschale. Bei der **veganen Alternative** ersetzt man sie durch **CI SHI**, Magnetitum.

Tamoxifen ist ein Anti-Östrogen. Östrogen entspricht chinesisch Yin und Blut. Der Yin-Mangel durch den Ausfall der Östrogen-Wirkung zeigt sich in vermehrten Hitze-Symptomen wie Wallungen und Schweißausbrüchen, mit der Gefahr des Flüssigkeitsverlustes und des «Austrocknens». Hitze und Trockenheit lassen das Blut schwer fließen und die Gefahr von Blut-Stagnation droht. Und Tamoxifen schwächt die Knochen, der Ort der Reserven unserer Niere.

SHU DI HUANG baut das Yin von Niere und Leber stark auf. Um es für uns leichter verdaulich zu machen, füge ich SHA REN dazu. SHAN ZHU YU und WU WEI ZI sind Adstringenzien (→←-), welche die Niere zusammenhalten und das Schwitzen reduzieren. Außerdem stärkt WU WEI ZI das Wei-Qi und damit unser Immunsystem. SHAN YAO stärkt die Milz und beendet Durchfall, unterstützt die Niere und die Lunge. CHI SHAO YAO und MU DAN PI kühlen die Hitze und befeuchten dadurch. ZHI MU behandelt die Symptome des Yin-Mangels wie Wallungen und aufsteigende Hitze. LONG GU und MU LI senken das Yang ab,

unterstützen das Yin und beruhigen den unruhigen Geist. Chemisch gesprochen sind beide Mineralien und unterstützen damit die Knochenregeneration.

Treten vermehrt Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen unter Tamoxifen auf, können auch **Salbei-Kapseln (Nosweat®)** eingenommen werden. Die empfohlene Menge von 1 bis 2 Kapseln kann man durchaus überschreiten und bis zu 6 Kapseln am Tag einnehmen. Manchmal bekommt man dadurch Blähungen oder einen gereizten Magen. Dann reduzieren Sie bitte wieder!