



# Frauenpraxis Spiez

## Brustgesundheit für deinen Alltag

Immer wieder werde ich gefragt, was Frau für ihre Brustgesundheit tun und lassen kann.

- **Im Kontakt sein**  
Fühlst du deine Brüste als einen Teil deines Körpers? Wie spürst du sie gerade? Wie fühlst du ihr Inneres? Wie fühlt sich ihre Haut an? Wie die Haut deiner Brustknospen?
- **Berühren**  
Deine Brüste mögen es, wenn du sie liebevoll in deinen Händen hältst. Forme deine Hände zu Schalen und halte beide von unten oder halte beide nach einander von oben und von unten. Nimm wahr, wie deine Brüste berührt werden wollen. Schenke ihnen was du magst. Oft. Dabei lernst du deine Brüste und ihre normalen Veränderungen im Zyklus, in der Lust und im Lebenslauf kennen und lieben.
- **Bewegen** (nach Nina Rampa und Ahninnen)  
Stell dich nackt vor den Spiegel. Schenk dir ein breites Lächeln. Richte dich auf. Lege deine Hände auf deine Schultern. Hebe deine Ellenbogen. Bringe sie wonniglich und geniesserisch langsam nach hinten, nach unten, nach vorne, nach oben, nach hinten. Kreise nur in diese Richtung. 15-mal, zweimal am Tag. Blut- und Lymphfluss werden angeregt, das Gewebe gereinigt.
- **Bewegung**  
2-3-mal pro Woche 60 Minuten im Wald spazieren oder 40 Minuten Ausdauer trainieren (leicht!). Studien zeigen immer wieder, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist. Sie senkt u.a. das Krebsrisiko.
- **Ernährung**  
Mit Saisonaler, biologischer, Pflanzen reicher Nahrung mit viel Hülsenfrüchten und kaltgepressten Ölen liegst du goldrichtig. So versorgst du dich optimal mit wichtigen Vitalstoffen. Regionale, saisonale, biologische Produkte enthalten mehr Vitamine und andere Inhaltsstoffe. Herkömmliche Nahrungsmittel sind durch die Anbaumethoden mit schädlichen Stoffen belastet.  
Hülsenfrüchte wie Linsen, Gelberbsen, Kichererbsen, enthalten sogenannte SERM - Selektive Östrogen Rezeptor Modulatoren – diese schützen Körperzellen vor Östrogenen aus der Umwelt, indem sie die Rezeptoren an den Zellen blockieren.
- **Trinken**  
Mit Wasser, bio Tees und verdünnten bio Fruchtsäften aus der Glasflasche liegst du goldrichtig. Vermeide Plastikflaschen. Plastik enthält Xenohormone.
- **Grünsaft nach Dr. med. Dorin Ritzmann** (siehe separates pdf)  
Trinke 2-4 dl pro Tag von diesem Getränk. So hältst du deine Basisschutzsysteme (Hormone, Immunsystem, Stoffwechsel) im Gleichgewicht. Das unterstützt deinen Körper in allen gesunden Abläufen.
- **BH freies Dasein**  
Trage Büstiers und BHs ohne Bügel oder gar keine. So kann die Lymphe in deinen Brüsten frei fließen.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Coach bso, Supervisorin bso  
Mentorin OdA AM, Supervisorin OdA KT

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)





# Frauenpraxis Spiez

- **Naturkosmetik und natürliche Deos ohne Aluminium**  
Aluminium reichert sich im Körper an und begünstigt Krebs. Herkömmliche Kosmetik enthält oft belastende bis (fraglich) krebserregende Inhaltsstoffe.
- **Sonnencremes mit mineralischem Lichtschutzfilter**  
Chemische Sonnenschutzfilter enthalten sogenannte Xenohormone, die im Körper östrogenähnlich wirken. Zuviel Östrogen im Verhältnis zum Progesteron kann Krebs begünstigen.
- **Hormonelle Balance**  
Ist dir in jeder Zyklusphase ganz wohl in Körper und Brüsten, sind deine Hormone im Gleichgewicht. Andernfalls suche dir eine Naturheilpraktikerin und unterstütze deine hormonelle Balance.
- **1 EL geschrotete Leinsamen (mit einem grossen Glas Wasser einnehmen!!) und 1EL Leinöl/Tag**  
Die Phytoöstrogene im Leinsamen unterstützen die hormonelle Balance, indem sie bei zu viel Östrogen die Rezeptoren blockieren, bei zu wenig Östrogen dort andocken und östrogenähnlich wirken. Die Omega 3 Fettsäuren des Leins wirken krebswidrig, antientzündlich, cholesterinsenkend u.v.a.m.
- **Vitamin D3**  
Studien zeigen, dass ein Vitamin D3 Spiegel auf hohem Niveau (100-110nmol/l) Schutz vor Krebserkrankungen bietet. Nimmst du ein Präparat, kontrolliere deinen Vitamin D3 Blutwert regelmässig!
- **Vermeide Hormone**  
Egal ob herkömmliche oder bioidentische, ob als Verhütungsmittel oder bei Beschwerden in den Wechseljahren, Hormone erhöhen das Risiko u.a. an Brustkrebs zu erkranken, während ihrer Anwendungsdauer und ebenso lange danach. Erkundige dich nach Alternativen!
- **Vermeide Strahlung**  
Die Strahlung von Mammographie, Röntgen, Computertomographie erhöht das Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Studien zeigen, dass sich Nutzen und Risiken von Mammographien die Waage halten. Es gilt das Pro und Contra gut abzuwägen!
- **Leberpflege**  
Deine Leber mag Ruhe und Entspannung. Sie liegt rechts unter deiner Brust und deinen Rippen und liebt einen Wickel mit 1 Schafgarbentüchlein von Alped auf der Haut des rechten Rippenbogens und heisser Bettflasche drauf für 15-20 Minuten vor dem Einschlafen.
- **Seelenbalsam für deine Brüste**
  - Raum und Zeit für dich, tun und lassen können, was dir jetzt gerade guttut
  - Entspannung und Ruhe zur Freude deiner Leber
  - Zuerst an dich denken, dann an die anderen, zuerst deine Bedürfnisse wahrnehmen
  - Dein Leben regieren, statt das der anderen
  - Dich nähren aus dir selbst heraus, dich im Kontakt mit dir, anderen, der Welt nähren lassen
  - Hingabe leben im richtigen Mass, Selbstaufgabe und Sturheit aufgeben

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Coach bso, Supervisorin bso  
Mentorin OdA AM, Supervisorin OdA KT

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

