



ANDRÉ SCHUDEL

Der Brustkrebs- Skandal

Wie Angst, Fehllarme und
Überdiagnosen Frauen krank
machen.

Was du selber tun kannst,
bevor es zu spät ist.

DER BRUSTKREBS- SKANDAL

Wie Angst, Fehllarme und
Überdiagnosen Frauen krank machen.

Was du selber tun kannst,
bevor es zu spät ist.

RATGEBER UND WEGWEISER

ANDRÉ SCHUDEL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

2026 Copyright © by André Schudel

Text/Layout: André Schudel

Lektorat: Monika Schudel

Alle Rechte vorbehalten.

Auszüge, auch nur teilweise, sind nicht erlaubt.

Hergestellt mit canva.com

Bilder: freepik.com

André Schudel

5610 Wohlen, Schweiz

Das Buch ist aus dem Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramm entstanden.

Weitere Informationen: www.schmerzexperten.ch

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6957-1114-7

Warum Krankheiten bekämpfen?

Fast alle erkrankten Frauen denken wie die Schulmedizin und wollen ihre Krankheit bekämpfen und vernichten so ihre Gesundheit komplett.

In der medizinischen und sehr oft auch in einer alternativen Behandlung reiht sich ein Irrtum an den anderen. Durch nicht kompetentes Wissen bleiben leidende Menschen krank oder werden noch kränker. Der im Glauben an die Heilkraft seiner Medikamente, Spritzen und Operationen arbeitende Arzt kennt kaum noch den natürlichen Gesundheitszustand des Menschen. Er sieht nur Krankheitsfälle und diagnostiziert dementsprechend Krankheitsercheinungen.

Selten bis nie ist die Krankheit das Problem, sondern die medizinischen und alternativen Behandlungen und der Lebensstil der leidenden Person.

Schreiben wir Klartext: Es ist die Kriegsführung mit hoch risikoreichen Hormonen, Medikamenten und Impfstoffen, die den Menschen kränker und kränker machen.

Oft werden Frauen, bei denen eine genetische Mutation im BRCA1-Gen festgestellt wurde, zur vorsorglichen Amputation beider Brüste gedrängt. Ob das tatsächlich notwendig ist? BRCA1 und BRCA2 sind Gene, die normalerweise helfen, DNA-Schäden selbständig zu reparieren und somit eine wichtige Funktion haben.

Was sagen Studien?

- «Doppelt operieren rettet Leben», diese Aussage greift bei Patientinnen mit einseitigem Brustkrebs zu kurz.

Quelle: <https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/fullarticle/2821596>

- Für gesunde BRCA-Trägerinnen (mit einer Mutation) senkt eine prophylaktische Mastektomie das Erkrankungsrisiko sehr deutlich (~90%), der Überlebensvorteil ist aber individueller und weniger sicher als bei der *RRSO. Entscheidungen sollten nach genetischer Beratung, Alter, Familienplanung, Screening-Alternativen (MRT) und persönlicher Präferenz getroffen werden.

Quelle: https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/fullarticle/2836854?utm_source=chatgpt.com

*RRSO = Risikoreduzierende Salpingo-Oophorektomie. Das bedeutet: Die Entfernung der Eileiter (Salpingen) und Eierstöcke (Ovarien) zur Vorbeugung von Krebs.

Anstatt sich verstümmeln zu lassen und weiterhin mit einem Krebsrisiko zu leben, wäre es doch sinnvoller, die Grundprobleme, also die Ursachen, zu erkennen und zu beheben.

Du kannst selber dafür sorgen, dass es deinen Genen gut geht und sie mit deinem Lebensstil positiv beeinflussen.

BRCA1/2-Mutationen sind strukturelle Veränderungen im Erbgut, sie lassen sich nicht «wegessen». Aber: Es gibt Hinweise, dass Lebensstilfaktoren beeinflussen, ob und wann eine Mutation tatsächlich zu Krebs führt. Das nennt man Penetranz-Modulation.

Frauen mit einer BRCA-Mutation, die pflanzenbasiert, fettarm, sportlich und alkoholfrei leben, scheinen tatsächlich ein geringeres Erkrankungsrisiko zu haben als der Durchschnitt der Mutationsträgerinnen.

Inhalt

- 5 - Warum Krankheiten bekämpfen**
- 13 - Die weibliche Brust**
- 18 - Hormonelle Schwankungen und
gutartige Brustveränderungen**
- 19 - Ernstere hormonelle oder strukturelle Erkrankungen**
- 21 - Diagnose Angst**
- 25 - Krebs verstehen und die Angst loslassen**
- 31 - Wichtige Fragen an deine Ärztin, resp. deinen Arzt**
- 33 - Wie kann Brustkrebs entstehen**
- 37 - Falsch-positive Diagnosen**
- 40 - Überdiagnosen und Übertherapien**
- 43 - Das Geschäft mit der Angst**
- 46 - Wissenschaft vs. Realität**
- 49 - Frauen zwischen Angst und Selbstbestimmung**
- 52 - Alternativen und Zukunft**
- 56 - Therapie oder Tortur**
- 62 - Warum die Medizin vom Nichtwissen lebt**
- 66 - Die Macht der Autorität**
- 73 - Die Ursachen**
- 90 - Was kannst du mit diesem Buch erreichen**
- 96 - Die beste Methode gesund zu werden**
- 98 - So gehst du vor**
- 115 - Beginne nun mit...**

126	- Die beste Ernährung
130	- Kernaussagen zu Ernährung und Gesundheit
136	- Lektine
139	- Gluten
141	- Wie gesund sind Öle
143	- Einfache Rezepte
151	- Süssigkeiten
152	- Die gefährlichsten Nährstoffmängel und was lösen sie aus
162	- Entweder bleibst du dabei oder...
163	- Was dir zusätzlich hilft, dein Immunsystem zu stärken
167	- Zusammenfassung
168	- Schockiert
170	- Toter Punkt
171	- Fragen und Antworten
177	- Studien
181	- Persönliche Worte

Hinweis

Dieses Buch ist aus meiner Arbeit in unserer Schmerzpraxis entstanden, die ich mit meiner Frau Monika über 23 Jahre sehr erfolgreich geführt habe.

Die Aussagen sind nicht als Ersatz für eine persönliche und fundierte ärztliche Beratung gedacht. Die Leserinnen sollten bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst eine Ärztin, resp. einen Arzt aufsuchen. Medizinische Nachkontrollen sind ebenso wichtig.

Suche weiterhin die Zusammenarbeit mit deiner Ärztin, resp. deinem Arzt.

Obwohl davon ausgegangen wird, dass zur Zeit der Erstellung des Buches alle genannten Informationen und Ratschläge korrekt sind, wird darauf hingewiesen, dass der Autor für mögliche Fehler oder Auslassungen nicht haftbar gemacht werden kann.

Wenn du die genannten Ratschläge umsetzt, geschieht das in deiner eigenen Verantwortung. Eine Garantie für den Erfolg kann nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen- und/oder andere Schäden ausgeschlossen.

Die Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramme in Buchform sind ausgereift, einfach und sofort umsetzbar. Die ersten Erfolge sind bereits nach kurzer Zeit spürbar.

Obwohl die Empfehlungen sehr sicher sind, gibt es ein paar Kontraindikationen zu beachten. Seltene Fälle allergischer Reaktionen wurden in Zusammenhang mit gesunder Ernährung und nicht Absetzen der Medikamente festgestellt, auch können Interaktionen mit etlichen Medikamenten auftreten. Lies deshalb unbedingt die Beipackzettel deiner Medikamente, die du eventuell einnimmst, unter der Rubrik Wechselwirkungen aufmerksam durch, oder frag deine Ärztin, resp. deinen Arzt.

Es werden keine Heilversprechungen gemacht. Der Autor ist kein Heiler und kann nicht heilen. Nur dein Körper kann selber heilen, wenn du es zulässt.

Unterschätze nie die Selbstheilungskraft deines Körpers.

Vorwort

Dein Körper ist ein Wunderwerk der Natur.

Warum?

Er ist in der Lage sich selbst zu heilen.

Kein Arzt, keine Medizin, kein Heiler, kann deinen Körper und Geist heilen. Sie alle können Krankheiten konservieren, aber nicht heilen. Die Ärztin, resp. der Arzt spricht dann von einer Remission, also einer kleinen Krankheitspause für eine kurze Zeit.

Vieles wird jedoch mit den unzähligen Medikamenten, die Leidende einnehmen, verschlimmbessert.

Jede Wunde schliesst sich von selbst. Je gesünder du dich ernährst, desto schneller geht es. Der Körper lernt seit unvorstellbar langer Zeit mit allen möglichen und unmöglichen Problemen selber fertig zu werden und gibt die bewährten Methoden und Erfahrungen an die nächste Generation weiter. Für alle «alten» Krankheiten haben wir die dazu passenden Heilverfahren in uns gespeichert, wenn wir sie nicht mit Chemikalien (Medizin) unterdrücken. Für alle «neuen» Krankheiten, die wie wild aus dem Boden spriessen, ist der Mensch, die Gesellschaft, selbst stark daran beteiligt.

Doch auch hier hat unser Körper die passenden Lösungen zur Hand. Es wird etwas schwieriger, wenn Krankheiten erfunden werden und der Mensch unbedingt leiden will. Auch da wüsste er sich selber zu helfen. Der Körper hat sogar Lösungen, wenn wir ihn täglich mit falscher Ernährung und Medikamenten vergiften. Und wenn wir ihn zusätzlich durch Stress schwächen.

Dein Körper will immer gesund sein. Taucht durch ungesunden Lebensstil eine Krankheit auf, will er sofort heilen und unternimmt alles, was notwendig ist, um gesund und schmerzfrei zu werden.

Doch viele lassen es nicht zu. Sie schlucken Hormone und Gift in Form von Medikamenten und ruinieren damit ihr Immunsystem.

Alles, was dieses Wunderwerk, dein Körper und Geist braucht, um zu funktionieren und dir ein schönes Leben zu ermöglichen ist:

Living Nature®.

Also Leben und Natur. Du bist lebend, du bist Natur. Wenn du das akzeptierst und dementsprechend umsetzt, lebst du gesund, fröhlich und bist fit - es geht dir gut. Bis ins hohe Alter.

**«Der Arzt ist am besten, der dem Arzt im
Patienten selbst die Chance gibt, sich an die
Arbeit zu machen.»**

Albert Schweitzer



Die weibliche Brust

© diana.grytsku, freepik.com

Die weibliche Brust liegt auf dem grossen Brustmuskel (Musculus pectoralis major) und besteht aus Drüsen-, Fett- und Bindegewebe. Sie ist kein Muskel, sondern ein sekretorisches Organ (also zur Milchbildung fähig).

Aus was besteht die Brust

Bestandteile	Funktion / Beschreibung
Brustdrüse (Glandula mammaria)	Besteht aus 15-20 Drüsenlappen (Lobi), die jeweils in viele kleine Drüsenbläschen (Alveolen) unterteilt sind. Hier wird bei Bedarf (z.B. Stillzeit) Milch gebildet.
Milchgänge (Ductuli / Ductus lactiferi)	Sie leiten die Milch von den Drüsenbläschen zur Brustwarze (Mamille). Kurz vor der Brustwarze erweitern sie sich zu kleinen Milchsäckchen (Sinus lactiferi).

Brustwarze (Mamille)	Zentrale Erhebung, durch welche die Milchgänge nach aussen münden. Sie enthält Muskelfasern, Nervenenden und Talgdrüsen.
Warzenhof (Areola mammae)	Dunkler gefärbter Hautbereich um die Brustwarze, mit kleinen Drüsen (Montgomery-Drüsen), die ein schützendes Sekret abgeben.
Fettgewebe (Subkutanes Fett)	Umgeben die Drüsenanteile und bestimmt die Grösse und Form der Brust.
Bindegewebe (Cooper'sche Ligamente)	Stränge aus Bindegewebe, die der Brust Halt und Form geben (vergleichbar mit inneren «Trägern»).
Blutgefäße und Nerven	Sie versorgen die Brust mit Sauerstoff, Nährstoffen und Empfindungsreizen.

Lage und Form

Die Brust liegt etwa zwischen der 3. und 7. Rippe. Sie verläuft von der Mitte des Brustkorbs (Sternum) bis zur vorderen Achsellinie. Ihre Form variiert stark: Rund, tropfenförmig, kegelförmig usw., abhängig von Genetik, Grösse des Fettanteils, Alter, Hormonstatus und Bindegewebsstärke.

Hormonelle Steuerung

Die Brust ist ein hormonabhängiges Organ.

- Östrogen fördert das Wachstum der Milchgänge.
- Progesteron regt das Drüsengewebe an.
- Prolaktin steuert die Milchbildung.
- Oxytocin löst den Milchfluss (Milchejektionsreflex) aus.

- In der Pubertät wächst die Brust durch Östrogene.
- Während des Zykluses kann sie anschwellen oder spannen.
- In der Schwangerschaft und Stillzeit vergrößert sich das Drüsengewebe stark.
- In den Wechseljahren bildet sich das Drüsengewebe zurück und wird durch Fett ersetzt.

Veränderungen im Lebenslauf

In der Kindheit

Nur kleine Brustknospen, kaum Drüsengewebe.

In der Pubertät

Wachstum durch Östrogen, Ausbildung von Fett- und Drüsengewebe.

Als erwachsene Frau

Zyklusabhängige Veränderungen, Reifung abgeschlossen.

In der Schwangerschaft

Drüsengewebe wächst, Milchbildungsvorbereitung beginnt.

In der Stillzeit

Aktive Milchbildung und -abgabe.

Interessant: Damit die Milch nicht ihre Lebenskraft verliert, muss das Baby direkt ab der Brustwarze trinken (saugen).

In den Wechseljahren

Rückbildung des Drüsengewebes, mehr Fettanteil, geringere Festigkeit.

Die biologische Hauptfunktion der weiblichen Brust

- Ernährung des Neugeborenen (Milchproduktion und -abgabe).
- Sexuelle Sensibilität (reich an Nervenenden).
- Sekundäres Geschlechtsmerkmal (ästhetisch und hormonell signalgebend).

Hormone - der Hauptfaktor für Wachstum

Das Brustwachstum hängt primär von weiblichen Sexualhormonen ab:

Östrogen: Fördert das Wachstum der Milchgänge in der Brust und die Einlagerung von Fettgewebe.

Progesteron: Unterstützt die Entwicklung der Drüsenläppchen (Milchdrüsen).

Prolaktin: Wird in der Stillzeit wichtig, kann aber auch bei hormonellen Schwankungen das Brustgewebe beeinflussen.

Wachstumshormone und IGF-1: Unterstützen allgemein das Zellwachstum, auch im Brustgewebe.

Phasen, in denen diese Hormone ansteigen und das Brustvolumen zunimmt: Pubertät, Schwangerschaft, Zyklus, hormonelle Verhütung (z.B. die Pille).

Die Pille und andere hormonelle Verhütungsmittel

Viele Antibabypillen enthalten Östrogen und/oder Gestagen (ein künstliches Progesteron). Diese können das Brustgewebe vorübergehend vergrößern, da sie ähnliche Wirkungen wie körpereigene Hormone haben.

Sobald man die Pille absetzt, kann sich das Brustvolumen wieder verringern, wenn der Hormonspiegel absinkt. Es ist aber keine dauerhafte Brustvergrößerung, eher ein hormonell bedingter Effekt (z.B. Wassereinlagerung oder vermehrtes Fettgewebe).

Lies unbedingt den Beipackzettel der Pille. Synthetisch hergestellte Hormone bringen immer Unruhe in den Körper und können Brustkrebs auslösen und/oder fördern.

Hormone in Milchprodukten

Kuhmilch enthält natürliche Hormone, insbesondere Östrogene und Progesteron, da sie von trächtigen Kühen stammt.

Diese Mengen sind «relativ» gering, können aber bei empfindlichen Menschen hormonelle Effekte haben. Besonders bei industriell verarbeiteten Milchprodukten oder hohem Milchkonsum kann es den Hormonhaushalt beeinflussen.

Ernährung und Körperfettanteil

Die Brust besteht grösstenteils aus Fettgewebe. Wer zunimmt, hat daher oft auch eine grössere Brust (und umgekehrt).

Bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel enthalten Phytoöstrogene (pflanzliche Stoffe, die ähnlich wie Östrogen wirken), z.B. Soja, Leinsamen, Fenchel, Rotklee, Hopfen. Diese können das Brustgewebe leicht beeinflussen.

Genetik und individuelle Unterschiede

Wie viel und empfindlich das Brustgewebe auf Hormone anspricht, ist genetisch bedingt. Manche Frauen reagieren auf kleine Hormonveränderungen stark, andere kaum.

Hormonelle Schwankungen und gutartige Brustveränderungen

Mastopathie: Knoten, Spannungsgefühl, Schmerzen vor der Periode.

Ursachen: Überempfindlichkeit auf Östrogen.

Zysten: Flüssigkeitsgefüllte Bläschen im Brustgewebe.

Ursachen: Hormonelle Schwankungen, besonders Östrogen-dominanz.

Fibroadenome: Feste, bewegliche Knoten, meist gutartig.

Ursachen: Reaktion auf hormonelle Stimulation (Östrogen, Wachstumshormone).

Mastodynie: Schmerzempfindliche, gespannte Brust.

Ursachen: Zyklusabhängig (Progesteronmangel, Östrogen-überschuss).

Diese Zustände sind nicht bösartig, können aber hormonabhängig auftreten oder sich verstärken, z.B. durch:

- Pille, Hormontherapien, Hormone in Lebensmitteln.
- Übergewicht (mehr Fett = mehr Östrogenproduktion).
- Stress (Cortisol beeinflusst den Hormonhaushalt).
- Medikamente.

Ernstere hormonelle oder strukturelle Erkrankungen

Brustkrebs (Mammakarzinom): Unkontrolliertes Wachstum von Brustzellen.

Ursachen: Langjährige Östrogenüberstimulation (die Pille, andere Hormone, Milchprodukte), genetische Faktoren (z.B. BRCA-Mutation, vor allem durch ungesunden Lebensstil, ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkohol, Medikamente, Bewegungsmangel u.a.).

Prolaktinom (Hypophysentumor): Gutartiger Tumor der Hirnanhangdrüse, der zu viel Prolaktin bildet, führt zu Brustwachstum, Milchfluss ohne Schwangerschaft und zu Zyklusstörungen.
Ursachen: Ähnlich wie oben.

Östrogendominanz: Zu viel Östrogen im Verhältnis zu Progesteron.

Ursachen: Pille, Übergewicht, Medikamente, Leberbelastung, hormonhaltige Umweltstoffe, Milchprodukte.

Galaktorrhoe: Spontaner Milchfluss ohne Stillzeit.

Ursachen: Prolaktinerhöhung, Medikamente, Schilddrüsenstörungen, ungesunde Ernährung, Milchprodukte.

Entzündliche Erkrankungen

Diese sind seltener, aber möglich:

- **Mastitis** (Brustentzündung): Häufig beim Stillen, manchmal auch ausserhalb der Stillzeit durch Infektionen oder Hormonstörungen.
- **Abszessbildung:** Wenn eine Entzündung eitrig wird.

Einfluss der Medikamente und Hormone

Pille, Hormonspirale, Hormonpflaster können gutartige Knoten oder Wassereinlagerungen fördern. Deutlicher steht es in den Beipackzetteln der Medikamente.

Anabole Steroide oder Testosteronpräparate können bei Frauen zu hormonellen Dysbalancen führen (auch zur Brustverkleinerung).

Milchprodukte oder Fleisch aus Massentierhaltung enthalten teils hormonaktive Rückstände, die den Körper belasten können.

Anmerkung: Viele Frauen haben durch die ständige Einnahme der Pille, anderer Hormone und Hormone in Nahrungsmitteln ein regelrechtes Hormonchaos. Dies wird jedoch von der Schulmedizin belächelt oder sogar abgestritten.

«Früherkennung rettet Leben!»

So lautet das Versprechen. Doch die Realität ist weit komplizierter. Millionen Frauen lassen regelmässig ihre Brust untersuchen, um Krebs möglichst früh zu entdecken.

Was kaum jemand weiss: Über die Hälfte von ihnen erlebt im Laufe der Jahre mindestens eine falsch-positive Diagnose, die schlaflose Nächte, unnötige Biopsien und lähmende Angst nach sich zieht. Viele durchlaufen Therapien für Tumore, die niemals gefährlich geworden wären.

Während Frauen leiden, verdienen Kliniken, Pharmaindustrie und Gerätehersteller Milliarden.

Dieses Buch deckt auf, wie gross das Geschäft mit der Angst vor Brustkrebs ist, warum so viele Frauen zu Patientinnen gemacht werden und welche Stimmen in der öffentlichen Debatte systematisch überhört werden.

Mit schonungsloser Klarheit, verständlich erklärt, zeigt es, wie Screening-Programme funktionieren, wem sie nützen und wem sie schaden.

Ein Weckruf für Frauen, die endlich selbstbestimmt entscheiden wollen, was wirklich gut für sie ist. Dieses Buch beschreibt zudem auch das Wichtigste: Klare Lösungen, die helfen können, gesund zu werden.

