



menschlich. führend. kompetent.
Frauengesundheit
möglichst gesund alt werden

Prof. Dr. Constanze Banz-Jansen,
MaHM



zu meiner Person...

- 1972 in Hamburg geboren, zur Schule gegangen, Medizin studiert
- verheiratet/ ein Sohn
- 1999 Frauenklinik Universität Lübeck
- 2001-2003 Forschungsaufenthalt in Boston /USA
- 2004 – 2015 FK Universität Lübeck, FÄ, habilitiert, ltd. OÄ, MaHM
- 2015 – 2018 Frauenklinik Oldenburg, stellv. Klinikdirektorin, APL
- Sept. 2018 bis jetzt Chefärztin Frauenklinik Bethel
- 8/2022 bis 4/2023 Vertretungsprofessorin Gynäkologie und Geburtshilfe Medizinische Hochschule OWL, Universität Bielefeld

- Zusatzbezeichnungen: Perinatalmedizin, gynäkologische Onkologie und Naturheilkunde

Krebs“vorsorge“

Krebsfrüherkennung

Primär- und Sekundärprävention

Selbsteilungskräfte stärken

Eigenständigkeit fördern

Was kann jede von uns selber tun?

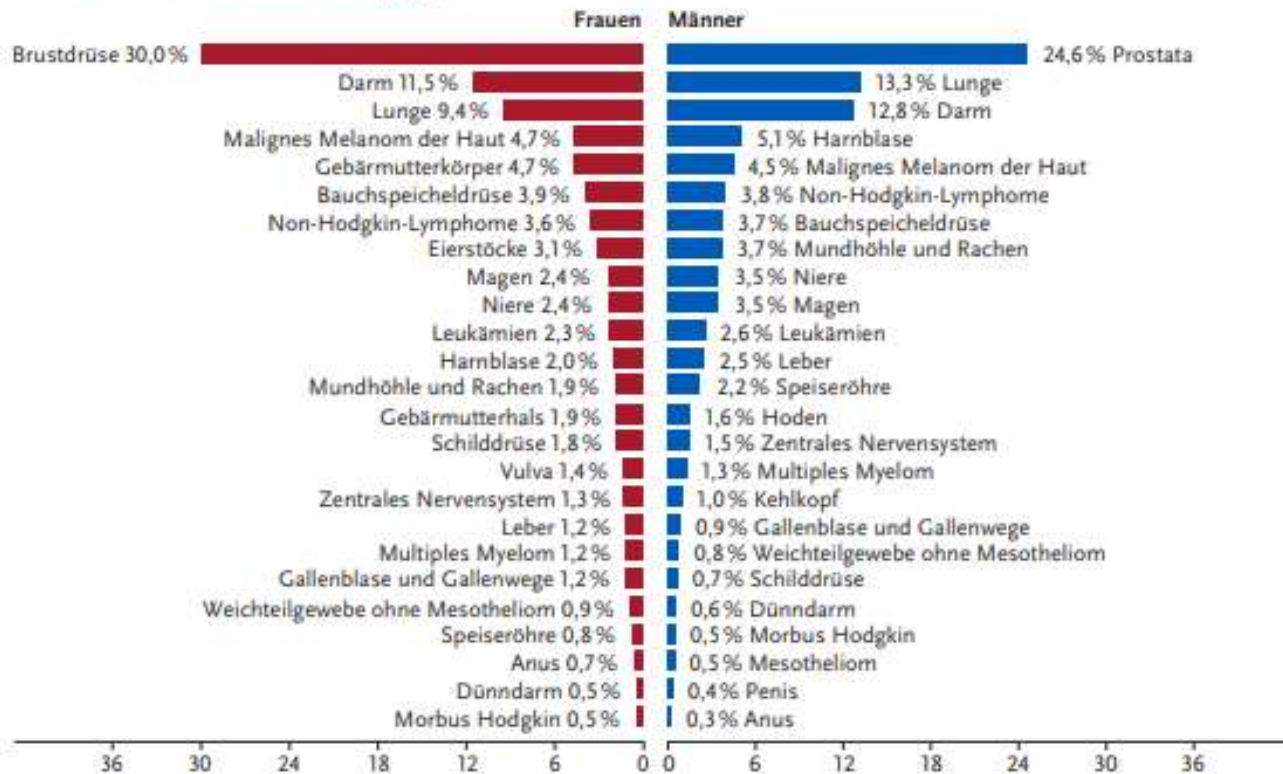
**integrative Medizin =
konventionelle Medizin +
Naturheilkunde**

= Komplementärmedizin

nicht: alternative Medizin

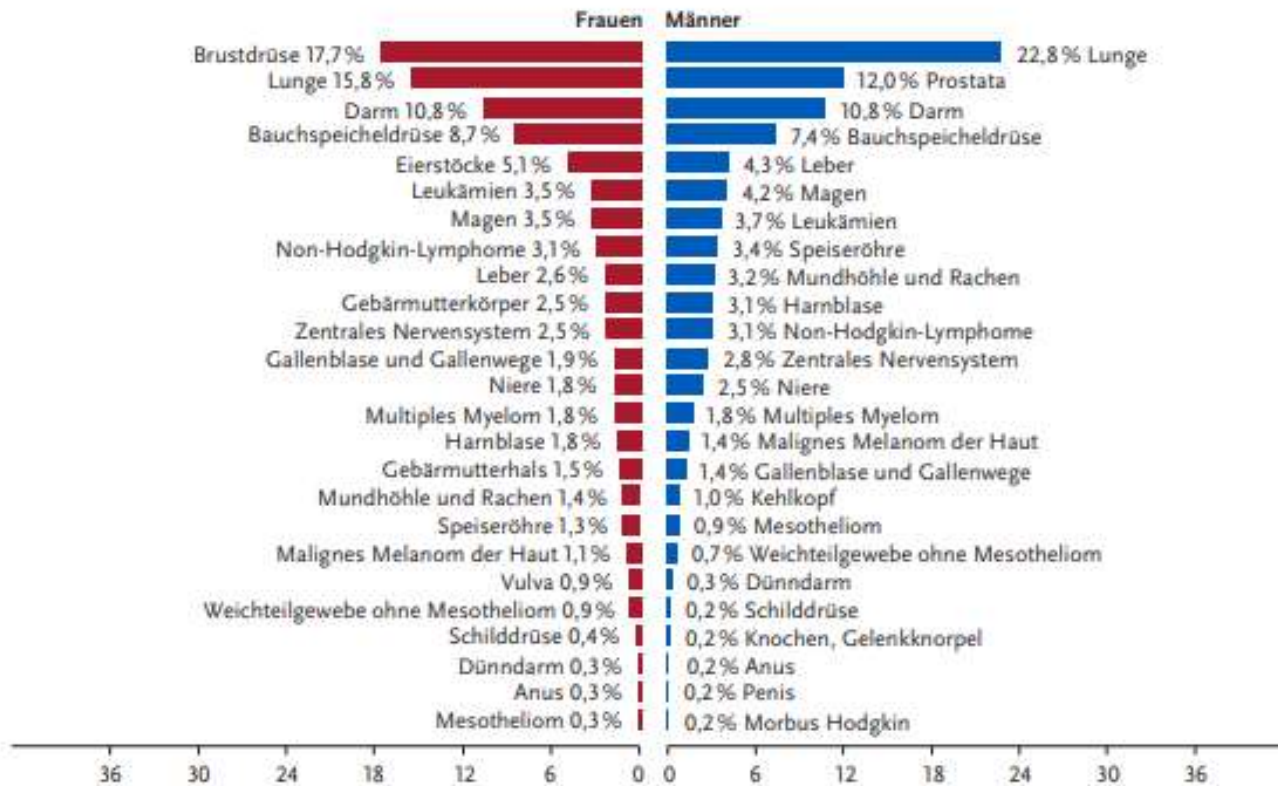
An welchen Krebsarten erkranken Frauen in Deutschland ?

Abbildung 3.0.1
Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebsneuerkrankungen in Deutschland 2018
ohne nicht-melanotischen Hautkrebs (C44)



An welchen Krebsarten sterben Frauen in Deutschland ?

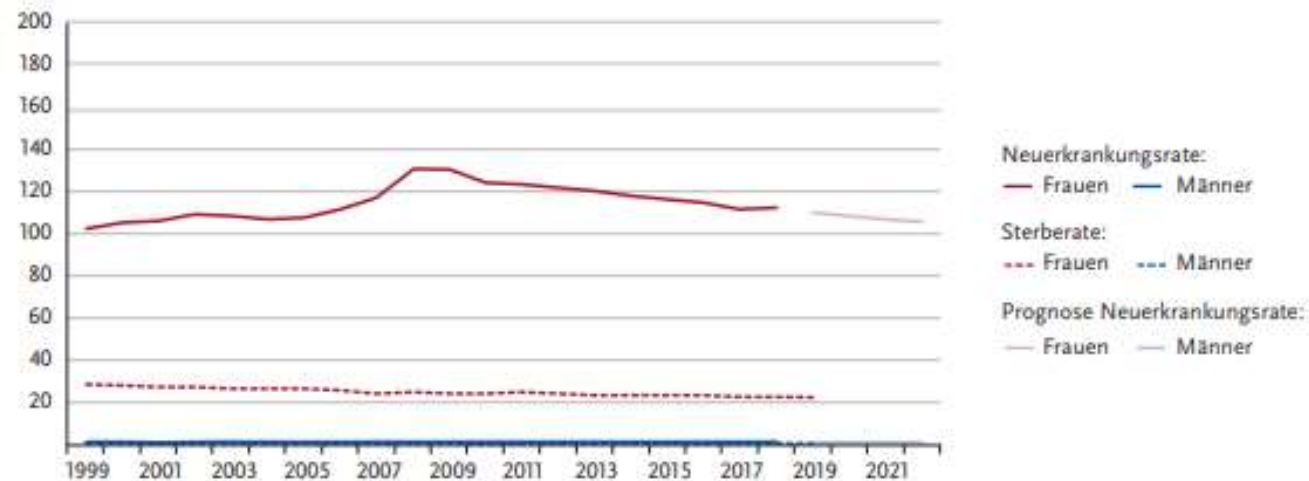
Abbildung 3.0.2
Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebssterbefällen in Deutschland 2018



Brustkrebs

- 70.000 Frauen/Jahr in Deutschland
- Soll ich zum Mammographiescreening gehen?

Abbildung 3.17.1a
Altersstandardisierte Neuerkrankungs- und Sterberaten nach Geschlecht, ICD-10 C50, Deutschland 1999–2018/2019,
Prognose (Inzidenz) bis 2022
je 100.000 (alter Europastandard)

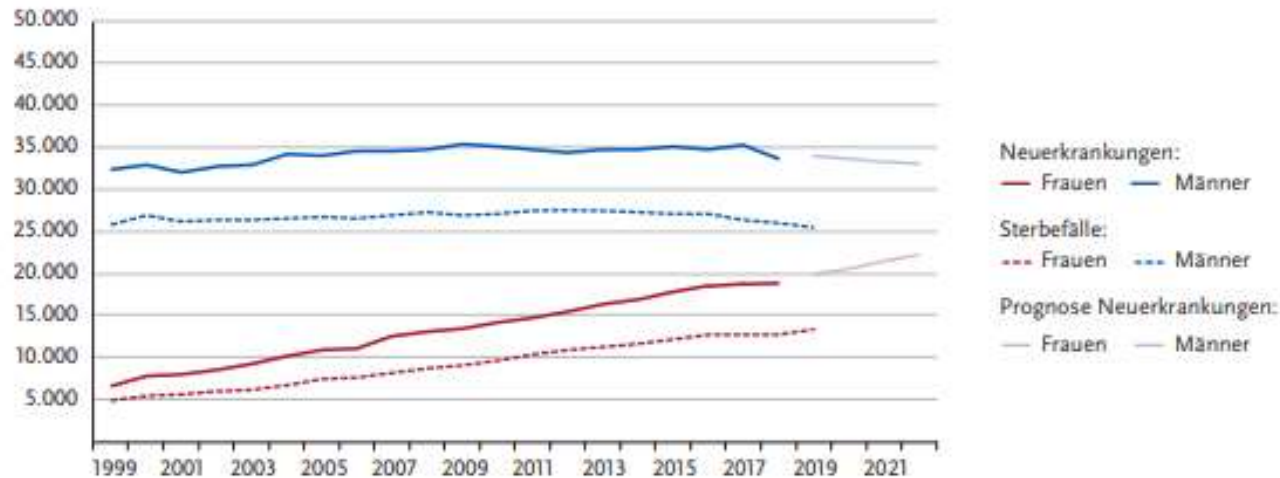


Risikofaktoren für Brustkrebs

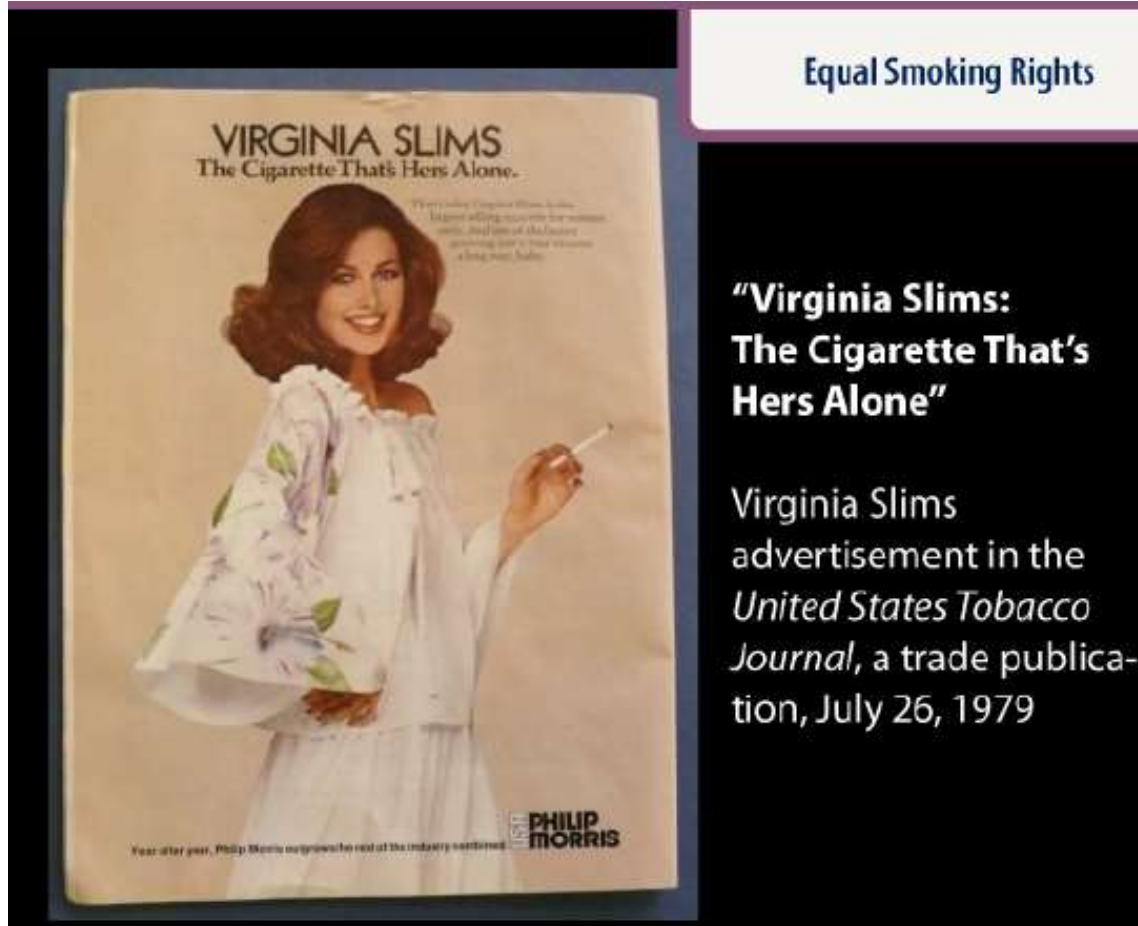
- genetisch 5%
- **Adipositas**, Diabetes und **Bewegungsmangel** nach den Wechseljahren
- **Alkohol !!!**
- Rauchen
- Ernährung, z.B. rotes Fleisch
- Hormonersatztherapie, Pille ?
- keine Schwangerschaft oder erst nach dem 35. Lj.
- kurze Stillzeit

Lungenkrebs

Abbildung 3.12.1b
Absolute Zahl der Neuerkrankungs- und Sterbefälle nach Geschlecht, ICD-10 C33–C34, Deutschland 1999–2018/2019,
Prognose (Inzidenz) bis 2022



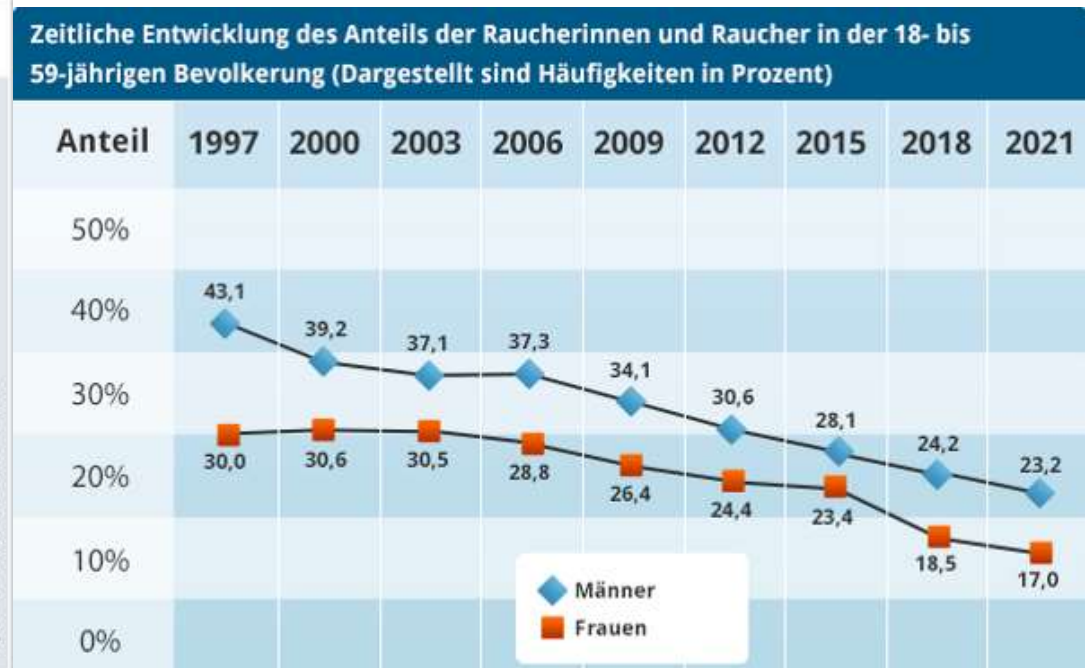
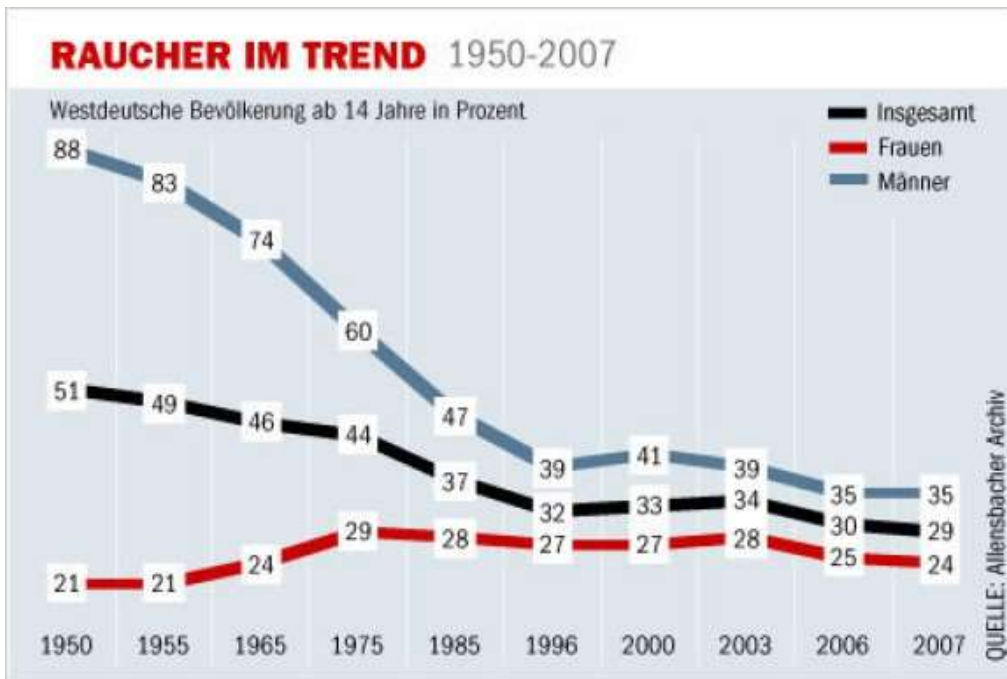
Equal Smoking Rights



“Virginia Slims: The Cigarette That’s Hers Alone”

Virginia Slims
advertisement in the
*United States Tobacco
Journal*, a trade publica-
tion, July 26, 1979

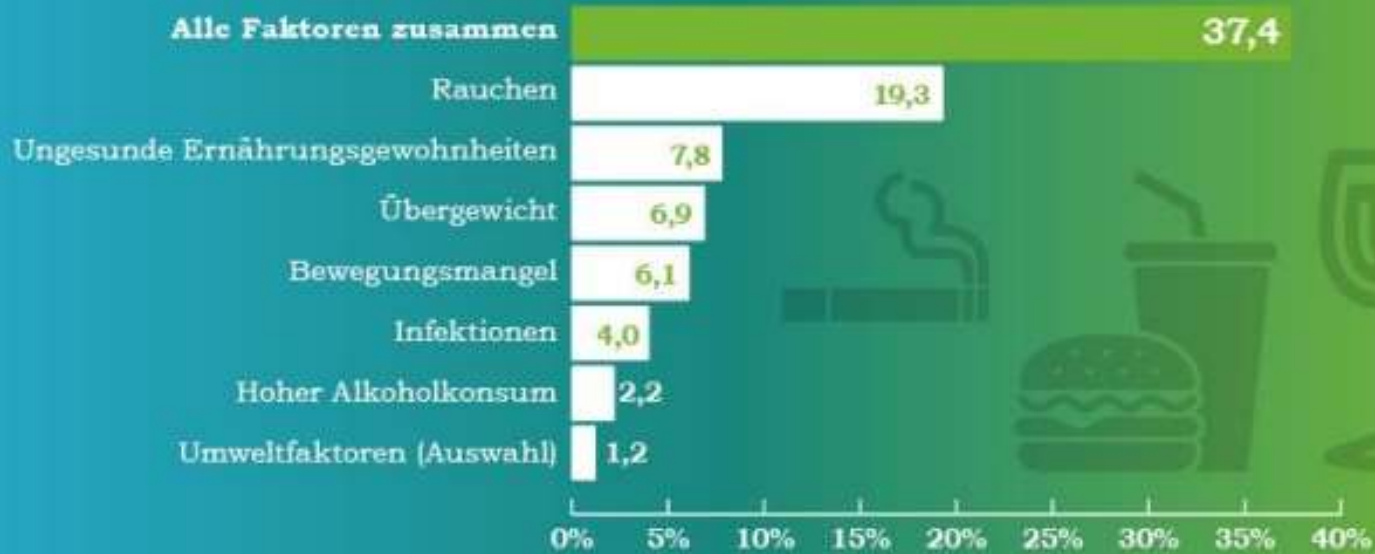
Tabakkonsum von Frauen



SEBAST



Krebs durch ungesundes Verhalten

Anteil der Krebsfälle, die dem Lebensstil geschuldet sind



Vorsorge und Früherkennung

Die gesetzlichen Früherkennungsleistungen - im Überblick

	Organ	Untersuchung	Alter	Rhythmus
	Haut	Hautkrebs-Screening	ab 35	alle zwei Jahre
	Darm	Immunologischer Stuhltest	50-54	jährlich (ab 55: alle 2 Jahre als Alternative zur Darmspiegelung)
Darmspiegelung Frauen Männer		ab 55 ab 50	insgesamt 2x	
	Brustkrebs	Tastuntersuchung	ab 30	jährlich
		Mammographie-Screening	50-69	alle zwei Jahre
	Gebärmutterhalskrebs	Pap-Abstrich Pap-Abstrich+ HPV-Test	ab 20 ab 35	jährlich alle drei Jahre

Also, was kann ich tun gegen Krebs....?

- BMI in der Norm
- Bewegung, Bewegung, Bewegung
- Diabetes gut einstellen
- **Sonnenschutz**, Hautcreme mit LSF
- Gesunde Ernährung, Vitamin D
- Nicht Rauchen, wenig Alkohol

- Früherkennung wahrnehmen, HPV-Impfung

Was ist eigentlich mit Hormonen?

Vorteile:

- Weniger vegetative Symptome, Osteoporose, Inkontinenz, Gelenkschmerzen

Nachteile:

- Erhöhtes Krebs- und Thromboserisiko? Was ist mit Demenz?

Achtung: welche Hormone? Lokal oder systemisch? Wann?
Wie lange? Z.n. Gebärmutterentfernung?

Wenn, dann bioidentische Hormone!

Haupttodesursache von Frauen in Deutschland:

Herz- und Kreislauferkrankungen!

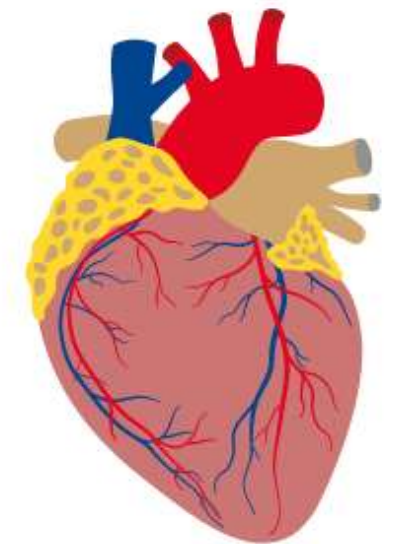
Naturheilkunde

- **Dazu gehört (evidence based):**
 - Bewegungstherapie
 - Ernährungstherapie
 - Hydrotherapie
 - Phytotherapie
 - Ordnungstherapie (z.B. Yoga, Tai Chi, Autogenes Training, etc.)
 - erweitert: Neuraltherapie, Schröpfen, Misteltherapie, Gua Sha Massage, Symbioselenkung

- **Dazu gehört nicht:** z.B. Homöopathie, Irisdiagnostik und andere alternative Methoden

Herzgesundheit in der Primär- und Sekundärprävention

(Adipositas, Diabetes, Hypertonus,
koronare Herzerkrankung)



Lebensstilmodifikation



©iStockphoto.com

5 SÄULEN DER NATURHEILKUNDE



PHYTO- THERAPIE

*Einsatz von Pflanzen-
wirkstoffen*



HYDRO- THERAPIE & BALNEO- THERAPIE

*Wasser-
anwendungen und
äußere Anwendungen,
Wärme- und Kälte-
therapie*



BEWEGUNGS- THERAPIE

*Regelmäßige
präventive oder
therapeutische
körperliche
Betätigung*



ERNÄHRUNGS- THERAPIE

*Gesunde bzw. eine
dem Krankheitsbild
angepasste
Ernährung*



ORDNUNGS- THERAPIE

*Strukturierung der
äußeren und inneren
Lebensordnung*

herzgesunde Ernährung

- Grundlage Pflanzen: Gemüse, Salat, Obst, Ballaststoffe**
- Vollkorn, Knoblauch, Zwiebeln, Kräuter**
- Nüsse, Samen, Öle, Omega-3**
- Fisch, wenig Fleisch, Vitamin D**
- gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Kefir), Käse**
- ca. 2 Liter Wasser, ungesüßte Getränke (Achtung Zucker!)**
- Fasten?**
- Zeit nehmen beim Essen!**



Bewegung

- **mindestens 30 Minuten (moderate) Bewegung pro Tag**
- **Integration von Bewegung in den Alltag**
- **Auswahl nach persönlicher Vorliebe und Fähigkeiten, z.B. Spazieren gehen, Walken, Schwimmen, etc.**
- **Senkt auch das Krebsrisiko um bis zu 30%**
- **Ebenso Rezidivrisiko von Krebs**



Hydrotherapie

- Kneipptherapie: Wassertreten,
Wechselduschen, kalte Güsse, kalte
Fuß- und Armbäder, Tautreten
- Biosauna 60 – 80 Grad
- trockene Bürstenmassage



Phytotherapie

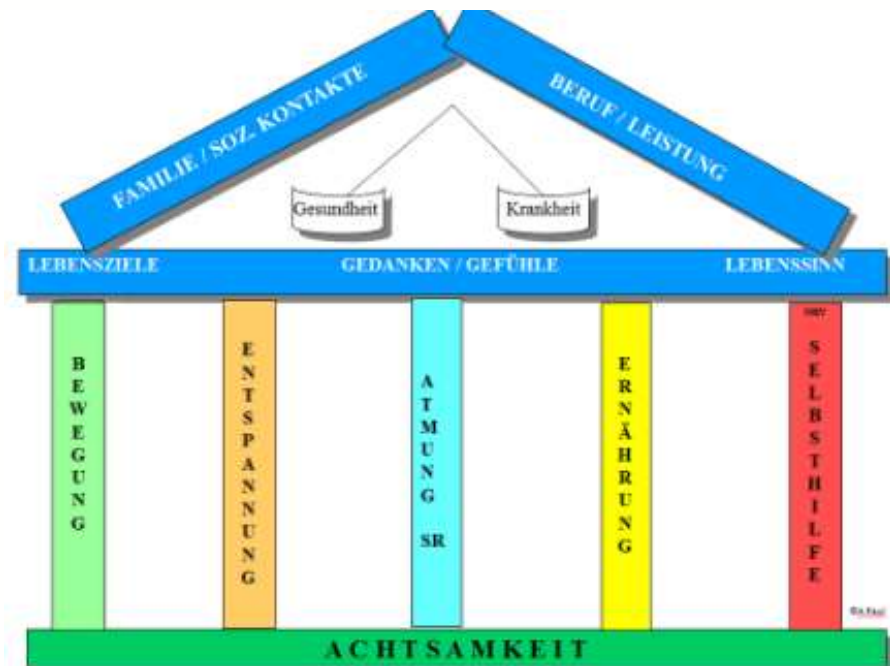
- alpha-Linolensäure
- Gingkoextrakt 120 – 240 mg tgl.
- Weißdorn (z.B. Crategutt 2x450 mg tgl.)
- Artischockenextrakt als Lipidsenker 600 mg tgl.
- Knoblauchpulver (z.B. K Kwai forte 300 mg tgl.)
- Flohsamen, Haferkleie, Vitamin D
- Polyphenole (dunkle Schokolade!),
Rote-Trauben-Extrakt
- Lavendel, Melisse, Baldrian und Hibiscus zur
Blutdrucksenkung



Zweigriffeliger Weißdorn (*Crataegus laevigata*)

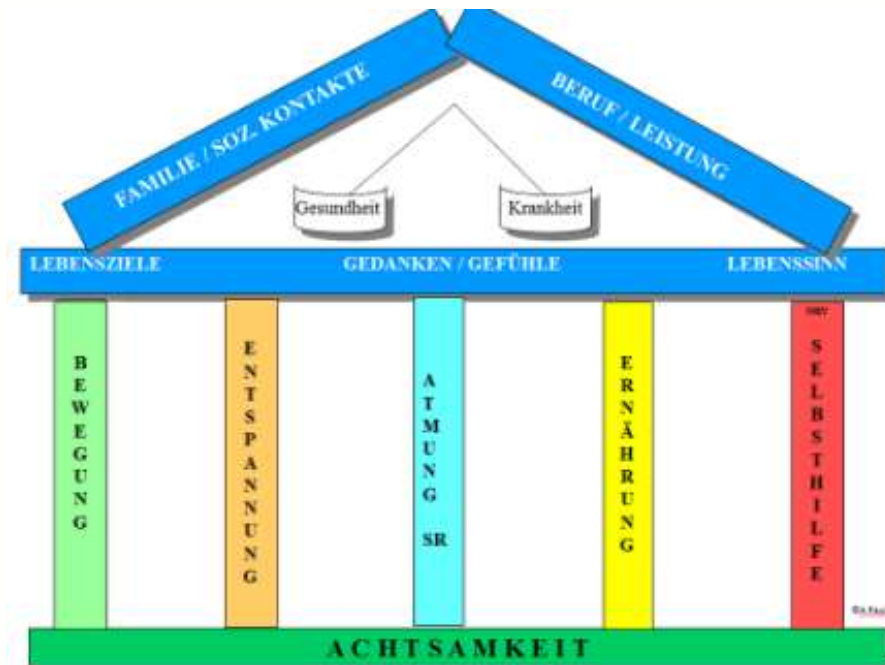
Ordnungstherapie = Balance

- liebevolle Beziehungen (zu Gott, Menschen, Tieren, Natur)
- Gleichgewicht Spannung/Entspannung
- Meditation, Beten, autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, TaiChi, etc.
- Massage, Schröpfen, Neuraltherapie, Leibwickel
- Atmung!



Also was kann jede von uns tun? Es ist scheinbar so einfach...

- gesund essen
- nicht rauchen
- Bewegung, Bewegung, Bewegung!**
- wenig Alkohol
- kein Übergewicht
- Sonnenschutz
- Begeisterung/Entspannung
- Gesellschaft



Literaturvorschläge

- **Gender Medizin/Warum Frauen eine andere Medizin brauchen: Prof. Dr. Vera Regitz-Zagrosek und Dr. Stefanie Schmid-Altringer**
- **Woman on Fire: Dr. Sheila de Liz**
- **Die Kraft der Selbstheilung: Dr. Anna Paul**





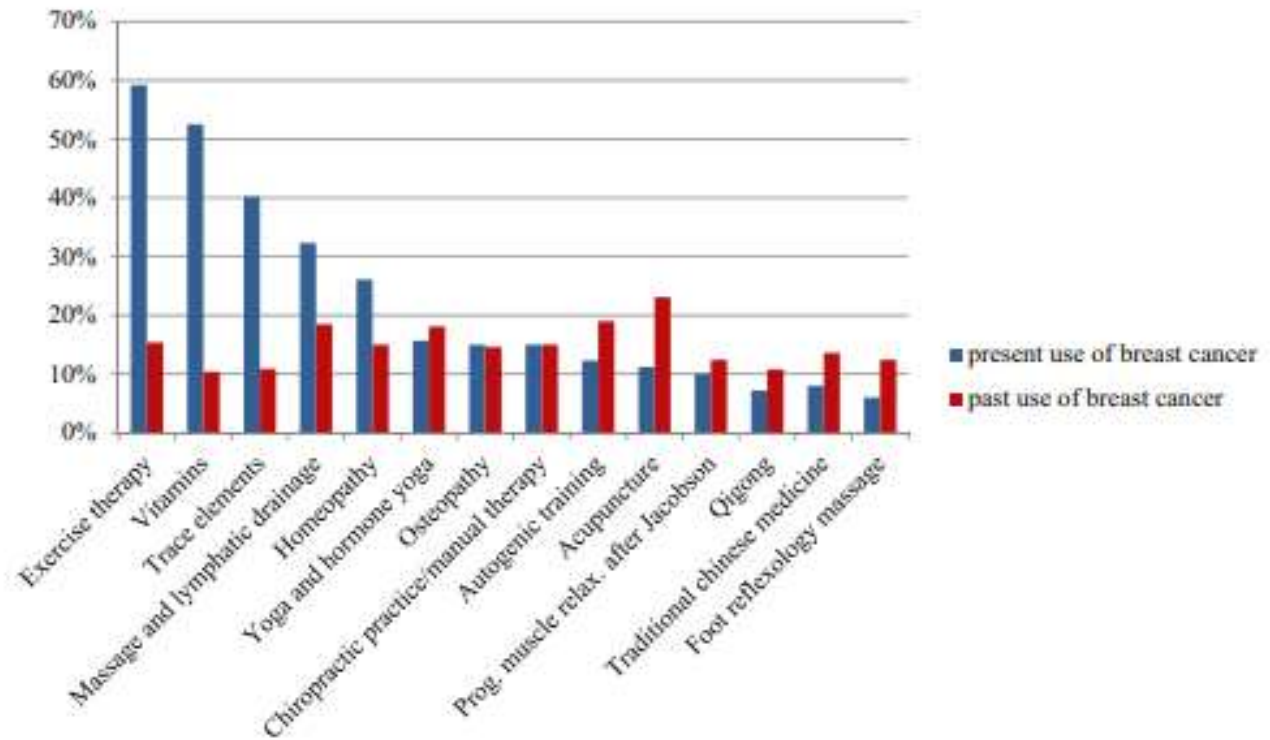
Danke!

constanze.banz-jansen@evkb.de

0521-772-75381



Fig. 2 Frequency of present and past used integrative methods in breast cancer (BC) patients



Archives of Gynecology and Obstetrics (2021) 303:1315–1330
<https://doi.org/10.1007/s00404-020-05880-0>

GYNECOLOGIC ONCOLOGY



Demand for integrative medicine among women with breast and gynecological cancer: a multicenter cross-sectional study in Southern and Northern Germany

Donata Grimm^{1,2}  · Sofia Mathes³ · Linn Woelber¹ · Caroline Van Aken¹ · Barbara Schmalfeldt¹ · Volkmar Mueller¹ · Marion Kiechle³ · Christine Brambs³ · Daniela Paepke³

Received: 9 July 2020 / Accepted: 4 November 2020 / Published online: 2 December 2020
© The Author(s) 2020