

Das neue Buch des Tumorzentrums München "Stark gegen Krebs"

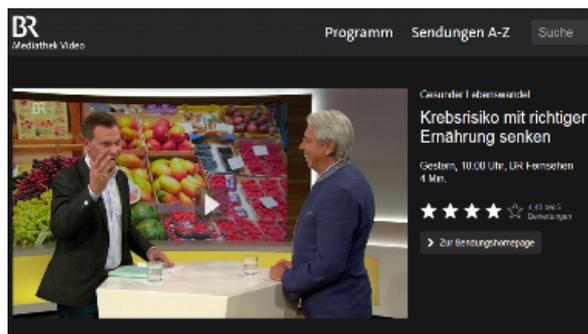
STARK GEGEN KREBS

Wie Sie mit der richtigen
ERNÄHRUNG
vorbeugen, die Heilung
unterstützen und
neue Kraft schöpfen





Auch diese Woche konnte das Tumorzentrum München den Bayerischen Rundfunk (BR) wieder für sich gewinnen. Am Donnerstag war Herr Prof. Dr. Volkmar Nüssler, geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums München, eingeladen sein neues Buch „[Stark gegen Krebs](#) – wie Sie mit der richtigen Ernährung vorbeugen, die Heilung unterstützen und neue Kraft schöpfen“ [in der Abendschau](#) vorzustellen: „Das Buch wendet sich gleichermaßen an Betroffene und Gesunde. Es soll Mut machen, den eigenen Lebensstil individuell zu optimieren. Schwerpunkt ist dabei das Thema Ernährung, das auf dem neuesten Stand der Wissenschaft behandelt wird.“



Im Buch trifft Sachverstand auf kreative Spitzengastronomie: Rezepte von Sterneköchen auf Basis neuester Erkenntnisse der Krebsforschung lassen die Vorbeugung und den Kampf gegen den Krebs zum kulinarischen Erlebnis werden.

Als Autor, aber auch als Wissenschaftler, hat Herr Professor Nüssler vor allem zwei Anliegen: die Menschen wieder zum Kochen zu motivieren, als unabdingliche Grundlage für eine gesunde Ernährung, und das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu fördern. Bei letzterem geht es vor allem um ethische Fragen, das heißt artgerechte Tierhaltung und ökologischer Anbau von Obst, Gemüse und Getreide.



Ziel dabei ist die Freude am Kochen und das gemeinsame Genießen mit der Familie oder Freunden. Der durchaus erwünschte Nebeneffekt dabei ist eine gesündere Lebensweise und

ein besseres Verständnis für die Herkunft der Nahrungsmittel. Die große Auswahl von einfachen bis anspruchsvollen Rezepten der engagierten Sterneköche macht dies möglich! Darüber hinaus liefert das Buch wertvolle alltagstaugliche und individuell anwendbare Expertentipps zum Thema Bewegung und Entspannung.



Die Idee zum Buch entstand im Rahmen der Kampagne „[Sterneköche gegen \(Dickdarm\)-Krebs](#)“. Diese konzentriert sich auf die Aufklärung von Auszubildenden und Berufseinsteigern. Mit praktischen Beispielen wird hier gezeigt, wie leicht es ist, gesunde und leckere Mahlzeiten selbst zu kochen. Beim Einstieg in den Berufsalltag kommt es oft zu einer Umstellung der Lebenssituation und diese Belastung verursacht Stress. Zugleich werden die Erholungsphasen geringer. Die Mitarbeiter essen schneller, ungesünder und die Bewegung beschränkt sich meist auf das Büro und den Weg nach Hause. Hier können Unternehmen, Institutionen und Hochschulen frühzeitig eingreifen und Berufsanfänger, Azubis oder Studenten dabei unterstützen, gesund zu bleiben.

Das Tumorzentrum München organisiert im Rahmen der Kampagne Kochevents mit Sterneköchen in den Mensen oder Kantinen von Ausbildungsbetrieben. Der Koch bereitet die Zutaten mit den jungen Teilnehmern vor und zeigt ihnen dann, wie man das Gericht kocht. Eine Ernährungsberaterin erläutert den Nutzen der verwendeten Lebensmittel für die Gesundheit.



Erst vergangene Woche berichteten wir über die zweite Kampagnenaktion, die diesmal in der Wichtel Akademie München stattfand. Die Mitarbeiter durften mit [prominenter Unterstützung](#) durch Schirmherr Prinz Luitpold von Bayern und Sterneköchin Anna Matscher ein gesundes, schmackhaftes 3-Gänge-Menü aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereiten. Der BR war auch hier dabei und zeigte einen Beitrag in der [Abendschau](#).



„[Stark gegen Krebs](#)„ – Sachverstand trifft auf kreative Spitzengastronomie. Wie kocht man einfach, lecker und gesund? Finden Sie es heraus!

Weitere tolle Rezeptideen von unseren Sterneköchen – inklusive vieler praktischer Tipps, anschaulichen Bildern und Videos – finden Sie auch in unserer Rezepte-App „[HealthFood](#)“.