

## Einladung zum Vortrag "Bewusstes Essen - der Blockbuster für ein langes Leben"



Die Umwelt-Akademie

Am 16.01.2018 lädt die Umwelt-Akademie zu einem Vortrag aus der Veranstaltungsreihe „Gesundheit und Verantwortung“ ein. Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler, der geschäftsführende Koordinator des Tumorzentrums München, spricht dort über „Bewusstes Essen – der Blockbuster für ein langes Leben“. Das Tumorzentrum München freut sich diese Einladung an Sie weiterreichen zu dürfen.



Essen und Bewegung sind die Blockbuster für ein langes, gesundes Leben. Auf dem Weg zur gesunden Ernährung begegnen uns aber zwei große Stolpersteine:

Entscheidend ist erstens der Verzehr von ökologisch produziertem Gemüse, Obst, Getreide und von artgerecht-gehaltenen und -gefütterten Nutztieren. Beides gibt es, aber nicht an „jeder Ecke“.

Der zweite nicht minder schwierig zu überwindende Stolperstein ist das Kochen. Wer dieses wunderbare Handwerk nicht in seinen Grundsätzen beherrscht, wird es schwer haben, sich langfristig gesund zu ernähren.




#### Neue Koch-APP für Krebspatienten



Die APP ist speziell auf Tumorkrankheiten ausgerichtet und wird von einer Ernährungsexpertin betreut. Wir danken Herrn Eckart Mühlmann für seine Unterstützung bei der APP und bei der Aktion „Stärke für die Gesundheit“.

Merkmale der APP:  
- Interaktive Erklärung der Ernährungsweise (Gesundheit)  
- Erklärung komplizierterer Schritte durch kleine Videoschritte  
- Möglichkeit des Speicherns von Rezepten für den Einkauf  
- So ist die App ideal für alle, die sich stark fühlen und aufbauen.  
- Nutztaktik (Verkostung)  
- Tipp-Zettel mit besonderen Empfehlungen des Kochs  
- Rezeptkollaboration für Krebspatienten

 [www.tumorzentrum-muenchen.de](http://www.tumorzentrum-muenchen.de) Prof. Dr. med. Volkmars Nüssler sieht es als unabdingbare Grundlage für eine gesunde Ernährung, die Menschen wieder zum Kochen zu motivieren und das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu fördern.

Vor allem für schwer erkrankte Menschen ist es wichtig, die Ernährung Ihren jeweiligen Bedürfnissen anzupassen. Prof. Nüssler wird am Beispiel von Tumorerkrankungen erklären, welchen Einfluss unser Essverhalten auf Entstehung und Verlauf von Erkrankungen und allgemein auf ein erfülltes und gesundes Leben haben kann. Dabei geht es ihm auch um die Wertschätzung der Lebensmittel und der Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen.

Prof. Dr. Volkmars Nüssler hat gemeinsam mit dem Verein „[Food & Health e.V.](#)“ die Koch-App „[HealthFood](#)“ für Tumorkrankheiten entwickelt. Außerdem ist er Autor des Krebsbuches „[Stark gegen Krebs](#)“. Wie Sie mit der richtigen Ernährung vorbeugen, die Heilung unterstützen und Kraft schöpfen. Präventives Essen gegen Krebs. Gerichte für die Gesundheit.“

**Wann?** Dienstag, 16. Januar 2018, 19.00 Uhr

Wo? Café Sparda, Sparda-Bank München eG, Arnulfstraße 15, 80335 München

U-Bahn: Haltestelle „Hauptbahnhof“, Nordausgang; von dort fußläufig 10 Minuten; S-Bahn: Haltestelle „Hackerbrücke“, Ausgang Richtung ZOB (Zentraler Omnibusbahnhof); von dort fußläufig 5 Minuten

**Referent:** Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler, Geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums München

**Anmeldung** nicht obligatorisch, aber hilfreich unter: [veranstaltungen@die-umwelt-akademie.de](mailto:veranstaltungen@die-umwelt-akademie.de)

**Kommentare** zur Veranstaltung und **weitere Informationen** auf folgender Website: [Gesundes Essen](#)

Die Umweltakademie und das Tumorzentrum München freuen sich auf Ihr Kommen! Dieser Blog ist in Zusammenarbeit mit der Umwelt-Akademie (Fr. A. Hübner) entstanden.