

Fröhliche Weihnacht überall...



... tönet durch die Lüfte froher Schall!

Das Team des Tumorzentrums München singt zwar nicht für Sie zum Fest (ist vielleicht auch besser so ...), wünscht Ihnen aber auf diesem Weg frohe Weihnachten und besinnliche Feiertage im Kreise Ihrer Lieben. Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse und freuen uns sehr, dass Sie uns im vergangenen Jahr begleitet haben.



Das Tumorzentrum München blickt auf ein ereignisreiches Jahr 2018 zurück. So wandelte sich unser Blog von einem reinen Ernährungsblog zu einem TZM-Blog mit dem Namen „Gemeinsam stark“, der nun mit Beiträgen aus den vier essenziellen Bereichen Ernährung, Komplementärmedizin, Psycho-Onkologie und Bewegung aufwarten kann. Dementsprechend gab es eine Menge interessanter Artikel mit

ganz unterschiedlichen Themen wie [„Den Krebs aushungern – ist das möglich?“](#), [„Reishi- der König der Heilpilze?“](#), [„Der Gang in den Wald – in jeder Hinsicht ein Gewinn“](#) und [„Segeln für Krebspatienten“](#).

2018 war das Team des Tumorzentrums auf Patientenveranstaltungen und für den Wissensaustausch unter Kollegen sogar überregional unterwegs. Neben zahlreichen Events und Vorträgen in und um München, konnte man uns beispielsweise in Ingolstadt, Wiesbaden und Göttingen antreffen. Am weitesten schaffte es aber unser Herr Doerfler, der Onkologen und Forscher in Israel für die Planung wissenschaftlicher Projekte zum Thema Cannabis in der Krebstherapie traf.



Aber mehr noch: Wir konnten 2018 nicht nur den Kneipärztebund, sondern auch [SevenCooks](#) als neue Kooperationspartner gewinnen. Damit haben wir nicht nur jede Menge spannende Rezepte für nächstes Jahr in Aussicht, sondern auch den Weg für tolle zukünftige Aktionen geebnet. Wir hoffen, sie werden so erfolgreich wie das präventive Kochevent mit dem Sternekoch Martin Fauster für die Angestellten der Sparkasse München (Kampagne [„Sterneköche gegen Dickdarmkrebs“](#); siehe auch [den zugehörigen Blog](#)).

Darüber hinaus standen die drei Beratungsstellen des TZM (die [Krebsberatungsstelle](#), die [Beratungsstelle für Ernährung](#) und die [Beratungsstelle für Komplementärmedizin und Naturheilkunde](#)) im vergangenen Jahr wieder einer Vielzahl von Patienten, Angehörigen und Ärzten persönlich mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um Ihre ganz individuellen Probleme ging. Vereinbaren Sie bei Bedarf jederzeit ganz unkompliziert und kostenfrei einen Beratungstermin.

Zu Weihnachten haben wir für Sie als kleines Präsent ein Rezept für ein ganz besonderes Getränk, das sicherlich nicht nur Ihr Herz erwärmt:

Orangen-Ingwer-Tee mit Schokolade (nach Véronique Witzigmann)



Zutaten für 2-3 Gläser à 200ml:

- 1 EL Schwarzteemischung mit Pfirsich (aus dem Teeladen)
- 350 ml frisch gepresster Orangensaft (ca. 6 Orangen)
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 2 Messerspitzen Ingwermus (aus dem Glas)
- 10 g gehackte Bitterschokolade

Zubereitung:

Den Tee mit 200 ml Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.

Den Orangensaft mit den Gewürzen aufkochen, vom Herd nehmen und 2 Minuten ziehen lassen. Alle Gewürze entfernen, die Schokolade untermischen und den Gewürzsaft mit dem Pfirsichtee mischen. Den Drink nach Belieben mit etwas Honig abschmecken und in Gläsern mit einer Zimtstange und einem Streifen Orangenschale garniert servieren.

Dieses Rezept finden Sie auch im Buch „Meine Marmeladen, Chutneys & Co.“ von Véronique Witzigmann.

Nun bleibt uns nur noch zu sagen...

