

PRESSEINFORMATION

Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs

Heidelberg, 23.01.2019

Gemeinsame Veranstaltungsreihe der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. und der vhs Heidelberg startet mit Thema Fasten

Mit Vorträgen und praxisnahen Kochkursen ganzheitliche Ernährung schmackhaft machen: Das ist die Idee der gemeinsamen Veranstaltungsreihe „Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs“ der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V. und der Volkshochschule Heidelberg. „Der Ernährungszustand von Krebspatienten und chronisch Kranken hat große Bedeutung für ihr Wohlbefinden und kann den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen“, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. in Heidelberg.

„Eine gesunde, vielfältige Ernährung lässt sich leicht im Alltag umsetzen. Das wollen wir erkrankten wie gesunden Menschen vermitteln“, sagt Renate Geisler, Abteilungsleiterin Gesundheit der Volkshochschule Heidelberg. „Beim Auftakt der Reihe im Wintersemester war die Resonanz sehr hoch. Die Kochkurse haben wir zum Beispiel mehrfach angeboten“.

Den Beginn macht am 27. Februar Dr. med. György Irmey mit einem Vortrag über Fasten. Er gibt spannende Einblicke in den Fastenstoffwechsel und das darin verborgene Gesundheitspotential. Die Ernährungsberaterin Anke Weishaupt bietet anschauliche Beispiele für eine gelungene Fastenwoche. Fasten wird immer beliebter, auch die Medizin forscht derzeit an seiner Wirkung. Laut einer Pilotstudie an der Charité in Berlin macht kurzzeitiges Fasten Chemotherapie effektiver und verträglicher.

In drei jahreszeitlich abgestimmten Kochkursen erproben die Teilnehmer selbst gesundheitsfördernde Nahrung. Leichte ayurvedische Frühlingsspeisen zum Entschlacken und Anregen des Stoffwechsels stehen am 10.03. auf dem Speiseplan. Im Kurs „Frisch – vegetarisch – gesund!“ (04.04.) kochen die Teilnehmer mit dem ausgebildeten (Diät)koch leckere saisonale Gerichte. Um Vitalstoff-Power durch grüne Smoothies geht es am 09.05. Der Pflanzenfarbstoff Chlorophyll bringt konzentrierte Lebensenergie in die Zellen.

Krebspatienten und ihre Angehörige sind häufig unsicher über die ‚richtige‘ Ernährung bei Krebs. Manche probieren teilweise einseitige Diäten aus. Dr. Nicole Weis von der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr beleuchtet in ihrem Vortrag „Bunt ist gesund“ (am Freitag, 15.03., 19 Uhr) die vielfältigen Aspekte einer gesunden, auf den Stoffwechsel abgestimmten Ernährung, die den Körper gut mit allen nötigen antikrebs-aktiven Nährstoffen und ausreichend Kalorien versorgt.

Fortsetzung...

Presseinformation

„Gesundes Essen heißt nicht verzichten, sondern soll die Lebensfreude stärken“, fasst Dr. med. György Irmey die Idee der Veranstaltungsreihe zusammen. Gerade das gemeinsame Kochen unter Anleitung ausgebildeter Fachkräfte macht Spaß und motiviert, die Rezepte zu Hause nachzukochen.

Die Vorträge und Kochkurse können einzeln über die VHS Heidelberg gebucht werden. Ausführliche Infos und Anmeldung unter <https://www.vhs-hd.de/programm/gesundheit.html>

Pressekontakt

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)
Rainer Lange, Pressereferent
Tel.: 06221 - 433-2108
presse@biokrebs.de

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der seit 37 Jahren Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt. Mit über 12.000 Mitgliedern und Förderern ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum. Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Gesellschaft berät kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert. Die GfBK hat die Selbstverpflichtungserklärung (SVE) der Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) unterzeichnet. Damit leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung einer Kultur der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.