

Mit Freude und Genuss zu besserer Gesundheit

Ein Workshop für an Krebs erkrankte Menschen gab Tipps für frische und ausgewogene Ernährung.

VILLINGEN-SCHWENNINGEN.

„Die beste Medizin kommt aus der Küche“ – unter diesem inspirierenden Motto stand ein besonderer Koch-Workshop für an Krebs erkrankte Menschen im AOK-Gesundheitszentrum Villingen.

Veranstaltet wurde das ausgebuchte Format von der Psychosozialen Krebsberatungsstelle in Kooperation mit dem Verein mit Krebs Leben, der Frauenselbsthilfe Krebs sowie der AOK Schwarzwald-Baar. Der Workshop bot den Teilnehmern nicht nur praktische Impulse für eine gesunde Ernährung, sondern auch neue Zuversicht und Gemeinschaft.

Den Auftakt machte ein beeindruckender Vortrag von Volkmarr Nüssler, geschäftsführender Koordinator des Tumor-

zentrums München. Seine zentrale Botschaft: Eine gesunde, frische und ausgewogene Ernährung kann die Lebensqualität entscheidend verbessern – gerade auch in belastenden Lebensphasen wie einer Krebserkrankung.

Als besonderes Geschenk erhielten alle Teilnehmer zwei Bücher von Professor Nüssler: „Stark gegen Krebs“ und „Die beste Medizin kommt aus der Küche“. Beide Werke liefern wertvolle Informationen und praktische Anleitungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung im Alltag.

Kulinarischer Höhepunkt war das gemeinsame Kochen mit Martin Fauster, Sternekoch des Freiburger Gourmetrestaurants „Zur Wolfshöhle“. Unter seiner Anleitung ent-



Unter Anleitung des Sternekochs Martin Fauster bereiteten die Teilnehmer des Workshops „Die beste Medizin kommt aus der Küche“ gesunde, schmackhafte Gerichte zu.

Foto: Sabine Küssner

standen gesunde, schmackhafte Gerichte, die auch in einem hektischen Alltag leicht umzusetzen sind. Fauster zeigte praxisnah, wie stressfreies und nährstoffreiches Kochen möglich ist – mit viel Genuss und ohne Verzicht.

Die Atmosphäre war von Anfang bis Ende von Freude,

Offenheit und gegenseitigem Austausch geprägt. Viele Teilnehmer betonten, wie wohltuend es sei, mit Gleichgesinnten zu kochen, Neues zu lernen und gleichzeitig Kraft zu schöpfen – für Körper, Geist und Seele.

Wer die Arbeit des Vereins mit Krebs Leben unterstützen möchten, kann

über die Homepage www.mit-krebsleben-sbh.de Kontakt aufnehmen. Bei Fragen steht die Verfügung Krebsberatungsstelle in Villingen unter der Telefonnummer 07721/9137187 und E-Mail krebsberatungsstelle@lraskb.de oder krebsberatungsstelle@sbk-vs.de zur Verfügung.