

Heilsamer Genuss mit einem Sternekoch

Krebspatienten schöpfen bei Kochworkshop Kraft und Zuversicht. Der Einfluss der Ernährung wird ebenfalls beleuchtet

VS-Villingen „Die beste Medizin kommt aus der Küche“ – unter diesem Motto fand im AOK-Gesundheitszentrum Villingen ein besonderer Koch-Workshop für an Krebs erkrankte Menschen statt. Die Teilnehmer konnten praktische Impulse für eine gesunde Ernährung erhalten, aber auch neue Zuversicht schöpfen und Gemeinschaft erleben, heißt es in einer Pressemitteilung.

Volkmar Nüssler, geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums München, hatte in seinem Vortrag eine zen-



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

Kulinarischer Höhepunkt war das gemeinsame Kochen mit Martin Fauster, Sternekoch des Freiburger Gourmetrestaurants „Zur Wolfshöhle“. Unter seiner Anleitung entstanden gesunde, schmackhafte Gerichte, die auch in ei-

Von links Lydia Fries-Spöcker, AOK; Paul La Rosée, Schwarzwald-Baar-Klinikum; Martin Fauster, Sternekoch; Volkmar Nüssler, Sabine Küssner und Daniel Bass, Krebsberatungsstelle VS. FOTO: LANDRATSAMT

nem hektischen Alltag leicht umzusetzen sind. Fauster zeigte praxisnah, wie stressfreies und nährstoffreiches Kochen möglich ist – mit viel Genuss und ohne Verzicht. Viele Teilnehmer betonten, wie wohltuend es sei, mit Gleichgesinnten zu kochen, Neues zu lernen und gleichzeitig Kraft zu schöpfen – für Körper, Geist und Seele.

Veranstaltet wurde der Workshop von der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Villingen in Kooperation mit dem Verein mit Krebs Leben, der Frauenselbsthilfe Krebs sowie der AOK Schwarzwald-Baar. Infos unter www.mitkrebsleben-sbh.de, Krebsberatungsstelle Villingen, Telefon: 07721/9137187, Mail: krebsberatung@sbk-vs.de.