

Blickpunkte



Natur wohin das Auge schaut auf Volkmars Gut Rosenhof: Auch die Dachbegrünung ist ein Biotop.

FOTOS: KNÖLLER (5)

Irgendwo zwischen Markt- oberdorf und Schongau biegt ein unscheinbares Sträßchen ab. Gäbe es kein Navi, könnte man den Weg in die 1800-Einwohner-Gemeinde Bidingen im Ostallgäu mit ihren 13 kleinen Dörfern glatt verfehlen. Nach einigen engen Kurven taucht plötzlich ein 34 Hektar großes riesiges Paradies auf: Feuchtbiotope, eine Streuobst- und Blumenwiese, Pferdekoppeln mit einer Himalaya-Birkenallee, einem Rundstall mit Dachbegrünung, einem Bauerngarten, einem Wildobst-Areal und einer Präriewiese. Und jede Menge Tiere: Pferde, Schweine, Hunde, Katzen, Hühner, Ziegen, ein Lama, Kaninchen, Hirsche und Rehe, Tauben, Enten und Vögel. Über 100 Vier- und Zweibeiner allemal.

Das ist das Refugium des renommierten Krebsarztes und Buchautors Professor Dr. Volkmars Nüssler, der sich auf Gut Rosenhof zusammen mit seiner Frau Anja Beran einen Lebenstraum erfüllt.

Bewegung kann Leben retten

Doch es geht nicht allein um die dort im Übermaß vorhandene Idylle. Die Bewegung und die Pflege der grünenden und blühenden Landschaft und der sie umgebenden Tiere hat bei dem 69-jährigen Mediziner selbst wahre Wunder bewirkt, wie er jetzt erstmals im PZ-Gespräch der Öffentlichkeit verrät. Und weil er zusätzlich noch gerne, gesund und zudem fleischarm kocht, konnte er selbst eine schwere Krebs-Erkrankung gut überwinden.

Als Nüssler im Mai vorigen Jahres im ausverkauften PZ-Autorenforum seine Bücher vorstellte, ahnte niemand, dass er ein starkes halbes Jahr zuvor von einem Burkitt-Lymphom, das ist eine besondere Art von Lymphdrüsen-Krebs, vollständig geheilt wurde.

Was ihm geholfen hat, kann jedermann helfen. „Meine erste Botschaft ist: Ich will allen Menschen Mut machen und mit der Mär brechen, dass ein Arzt keinen Tumor bekommen kann. Meine zweite Botschaft ist: Man sollte sich bewusst ernähren und bewegen. Das mache ich auf meinem Hof. Auch das Risiko wieder zu erkranken, wird dadurch gesenkt.“

Therapie gut überstanden

Selbst bei einer Erkrankung, wie bei ihm, ist so die Wahrscheinlichkeit größer, die Therapie-Nebenwirkungen gut zu verkraften, weiß er aus eigener Erfahrung. Nüssler hatte jeweils eine Woche lang in München eine Hochdosis-Chemotherapie erhalten und sich zuhause dann immer drei Wochen lang um die Pflanzenwelt gekümmert: „Als Sohn eines Gärtnermeisters liegt mir das im Blut.“ Wer lieber radfährt, schwimmt oder wandert – genauso gut.

Podcast ab sofort verfügbar

Weil aber der passionierte Jäger, der mehr ein Heger und Pfleger ist, alles andere als Dogmen aufstellt, rät er dazu, Fleisch nicht gänzlich zu verdammen, wobei Fisch und Wild deutlich vorzuzie-



Beim Besuch der PZ auf Gut Rosenhof im Ostallgäu nehmen gerade die beiden Calwerinnen Antonia Rothfuß (links) und Elisa Schneider (Mitte) mit ihrem in Neuhausen im Enzkreis stehenden Schimmel Nafis Unterricht bei Anna Beran.

„Bei uns haben Mensch und Tier ein Refugium des Wohlfühlens.“

Professor Dr. Volkmars Nüssler und seine Frau Anja Beran



Bewundern Nüsslers gesundes und appetitliches Hirschgulasch: Nina Weber, Michael Lorenz (Zweiter von links) und PZ-Mitarbeiter Bruno Knöller (links). FOTO: HENTKE



Hängebauchschwein Maxi ist Nüsslers Lieblingstier und darf überall auf dem Hof herumlaufen – verirrt sich aber nie.

hen seien. Dennoch empfiehlt der Experte dringend eine Fleischreduktion. Er nennt dafür drei Gründe: „Erstens dient sie unserer eigenen Gesundheit, zweitens auch dem Tierwohl und nicht zuletzt dem Klima.“ Alle drei Aspekte werden in der jetzt startenden Podcast-Reihe der Wolfgang-Wilmanns-Stiftung vertieft, die auf PZ-news und den bekannten Podcast-Plattformen zu hören ist.

Auch seiner Frau Anja Beran geht es mit deren Stiftung um die Harmonie zwischen Mensch und Tier. Sie hat jährlich Menschen aus über 20 Nationen zu Gast, die bei ihr die klassische Reitkunst, fernab jeglicher Turnier-Ambitionen, erlernen. Beim Besuch der PZ auf dem Rosenhof, der übrigens

seinen Namen von über 100 gepflanzten Rosen hat, waren gerade die jungen Calwer Reiterinnen Elisa Schneider und Antonia Rothfuß zu Gast. Drei Tage weilten sie im Allgäu – und das zum zweiten Mal. „Wir stehen hinter der Ausbildungsweise von Frau Beran, weil bei ihr die Bedürfnisse des Pferdes im Vordergrund stehen und wir viel lernen“, nennt Schneider die Gründe für die 250-Kilometer-Reise.

„Der intensive Umgang mit Tieren und Pflanzen ist ein zuverlässiges Mittel, brüchigen Zeitgeist zu überwinden und nachhaltige Stabilität zu schaffen“, ist ein Grundsatz Berans und Nüsslers, der an einer Stallwand prangt. Deshalb holen die beiden auch immer wieder Hühner aus Massentierhaltungen, die vom eingetragenen Verein Hühner-Rettung vermittelt werden, nehmen Ziegen aus Beschlagnahmen auf oder pflegen verletzte Tauben gesund.

„Alle Tiere, die hier sind, sterben eines natürlichen Todes“, macht der Krebs-Professor deutlich. Einzige Ausnahme: Ab und zu muss ein Reh oder ein Hirsch sein Leben lassen, um einerseits eine zu große Population zu verhindern und andererseits einem gesunden und schmackhaften Wildgericht zu dienen. Dennoch schießt Nüssler lieber mit der Kamera als mit dem Gewehr.

So hat es der Krebs schwer

Ehemaliger Chef eines Tumorzentrums gibt auf seinem Hof spannende Einblicke: Leben mit und in der Natur sowie gesundes Essen sind Feinde der tückischen Krankheit – jetzt startet der Ernährungspodcast in Kooperation mit der PZ.

VON BRUNO KNÖLLER | BIDINGEN IM OSTALLGÄU/PFORZHEIM/CALW



Sehr wohl fühlt sich dieser Hirsch auf dem weitläufigen Areal im Ostallgäu.



Im Staudengarten ein Päuschen.

Professor Dr. Volkmars Nüssler

Geboren und aufgewachsen ist Professor Dr. Volkmars Nüssler (69 Jahre), **Onkologe, Buchautor und Hobby-Koch**, in Dresden. Nach seinem Medizin-Studium in Ost-Berlin und Dresden wurde er wegen staatsfeindlicher Aktivitäten inhaftiert und von der Bundesrepublik 1981 „freigekauft“. Nüssler setzte sein Studium in München fort, promovierte und habilitierte dort acht Jahre später. Am Klinikum München-Großhadern wirkte er 22 Jahre lang als **Geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums**. Seit 20 Jahren ist Nüssler **Vorsitzender der Wolfgang-Wilmanns-Stiftung** an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, die sich in der Tumorför-

schung engagiert und die Art und Weise der Ernährung nicht nur als wichtigste Grundlage unserer eigenen Gesundheit sieht, sondern auch für die Erhaltung unseres Planeten. Der 2003 gestorbene Mediziner Wilkmanns war Nüsslers Chef in München und Hochschulprofessor. Nüssler besetzt zusammen mit seiner Frau Anja Beran seit 25 Jahren das Gut Rosenhof in Bidingen im Ostallgäu, einem international renommierten Ausbildungszentrum für klassische Reitkunst. Menschen aus über 20 Nationen kommen jährlich dorthin, um den richtigen Umgang mit Pferden zu lernen. Rund ein Dutzend verschiedene Tierarten fühlen sich zu dem dort wohl. kn



PZ-Podcast-Reihe mit Essens-Tipps im Kampf gegen den Krebs

Ernährungswissenschaftlerin Nina Weber (40 Jahre) hat schon am Tumorzentrum in München mit Professor Nüssler zusammengearbeitet. Sie koordiniert die gemeinnützige Wolfgang-Wilmanns-Stiftung, die sich ausschließlich durch Spenden finanziert. Zusammen mit **Michael Lorenz** (44), dem Gründer und Geschäftsführer der Social Media & Podcast KUNDENFOKUSSIERT GmbH in Bielefeld, ist sie auch beteiligt an der jetzt von der Stiftung unter **www.pz-news.de**, **www.wilmanns-stiftung.de/podcast** sowie den geläufigen **Podcast-Plattformen** einmal monatlich veröffentlichten **Podcast-Reihe Nüsslers mit Ernährungs-Tipps gegen Krebs**. Die Agentur berät rund um den Podcast und produziert diesen fortan. Ein Jahr lang wird unter dem Titel „Die beste Medizin kommt aus der Küche“ (zum gleichnamigen Buch) gesagt und gezeigt, was der Gesundheit und dem Tierwohl nützt. Nüsslers zweites im Westend-Verlag erschienen Buch heißt „Stark gegen Krebs.“ Der erste Podcast erscheint diesen Samstag und künftig an jedem ersten Samstag im Monat. Mit dem QR-Code gelangen Sie direkt zum Podcast. kn

REZEPTIDEE DES HOBBY-KOCHS

Hirsch-Gulasch

Dieses Rezept empfiehlt Professor Volkmars Nüssler für zartes Hirsch-Gulasch: Fleisch nicht zu klein schneiden. Verhältnis: Zwei Drittel Zwiebeln, ein Drittel Fleisch. Zuerst gewürfelte Zwiebeln in Öl oder Butter goldgelb mit etwas Tomatenmark rösten. Mit Wasser angießen und einmal aufkochen lassen. Danach das mit Salz und Pfeffer gewürzte Fleisch hinzufügen. Die Flüssigkeit soll das Fleisch knapp bedecken. Noch einmal alles aufkochen. Danach Wildgewürze, Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch, Lorbeerblatt, Zitronenzeste und etwas

frisch gepressten Orangensaft sowie Senf im Rohr (bei etwa 160 Grad Ober- und Unterhitze) oder auf dem Herd sachte zwei bis drei Stunden köcheln lassen. **Alternativ:** Das Fleisch wie Rindsgulasch kochen, ohne Wildgewürze, aber mit Knoblauch, Majoran, Kümmel, edelsüßem Paprika, etwas Chili, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Zitronenzeste und Senf. **Tipp:** Die Soße wird sämig mit bis zu zwei geschälten, rohen Kartoffeln. Mit einer Mikroplanreibe die Kartoffel/n reiben und in den Topf geben. Noch einmal kräftig umrühren und aufkochen lassen. kn