

Krebsrisiko senken mit Messer und Gabel

Rund 40 Prozent der Krebsneuerkrankungen in Deutschland könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden, knapp acht Prozent allein durch eine vielseitige und ausgewogene Ernährung. Auf dieses ungenutzte Potenzial der Krebsprävention machen das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und die Deutsche Krebshilfe mit der diesjährigen Nationalen Krebspräventionswoche vom **14. bis 18. September** aufmerksam. Der Berliner Meisterkoch **Thomas Kammeier** unterstützt die Aktion „Krebsrisiko senken mit Messer und Gabel“ mit Rezepten für fünf gesunde Gerichte.



Thomas Kammeier und die aus dem ARD-Boulevard-Magazin „Brisant“ bekannte Moderatorin **Susanne Klehn**, bereiteten die Gerichte zu und probierten sie natürlich aus. Klehn ist 2009 selbst an Krebs erkrankt und seither Ehren-Botschafterin der Deutschen Krebshilfe.

Auf dem Speisenplan für die kommende Wochen stehen:

- Cremiges Risotto mit roter Bete, Wurzelgemüse und Shiitake-Pilzen
- Süsskartoffel mit gebratener Maishähnchenbrust und indischem Blumenkohl
- Kopfsalat mit Zartweizen und pochierem Ei
- Falafel mit Hummus, Auberginen und Tomatensalat
- Lachfilet mit mediterranem Gemüse, Basilikum-Pesto und Limonen-Polenta

Die Gerichte bietet Thomas Kammeier zwischen dem 14. und 18. September auch auf dem EUREF-Campus im Café am Wasserturm an.

„Ein ausgewogener und vielfältiger Speiseplan, ein normales Körpergewicht und wenig bis kein Alkohol: Auf diese Weise trägt die Ernährung dazu bei, das Krebsrisiko zu verringern. „Das Schöne ist: Geschmack und Gesundheit schließen sich nicht aus, im Gegenteil. Eine gute Küche kocht immer mit frischen Zutaten, und das ist schon die halbe Miete für eine gesunde Ernährung. Mit den Rezepten für die Nationale Krebspräventionswoche möchten wir Sie davon überzeugen“, sagt **Thomas Kammeier**, Chefgastronom des Berliner EUREF-Campus und Schirmherr der Nationalen Krebspräventionswoche 2020. Rund 300 Kantinen in ganz Deutschland bieten ihren Gästen die fünf von Thomas Kammeier kreierten Gerichte während der Krebspräventionswoche an.

Alle Rezepte der Aktion „Krebsrisiko senken mit Messer und Gabel“ stehen online zur Verfügung unter: www.dkfz.de/rezepte bzw. www.krebshilfe.de/rezepte und können in Form einer Rezept-Broschüre bestellt werden. Zudem gibt es dazu Koch-Videos mit Thomas Kammeier und der TV-Moderatorin Susanne Klehn mit Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie Rezept-Videos im Zeitraffer.

Das Thema Krebsprävention steht bei der Deutschen Krebshilfe und dem Deutschen Krebsforschungszentrum ganz oben auf der Agenda. „Durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil ließen sich deutschlandweit fast 40 Prozent aller Krebsfälle vermeiden“, so **Professor Dr. Michael Baumann**, Vorstandsvorsitzender des DKFZ. „Hier ist das Engagement jedes Einzelnen gefragt. Doch um das Potenzial auszuschöpfen, müssen wir uns auch dafür einsetzen, dass es durch gesundheitspolitische Maßnahmen jedem Einzelnen so leicht wie möglich gemacht wird, sich gesundheitsbewusst zu verhalten.“

„Wenn es um die Ernährung und Krebs geht, spielt vor allem das Körpergewicht eine wichtige Rolle, denn starkes Übergewicht erhöht das Risiko für 13 Krebsarten“, erklärt **Gerd Nettekoven**, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Mit der Krebspräventionswoche wollen wir das Land mobilisieren. In diesem Jahr fokussieren wir uns auf das Thema Ernährung bei der arbeitenden Bevölkerung. Wir sind davon überzeugt, dass eine erfolgreiche Prävention nur gelingen kann, wenn wir Menschen in ihrem jeweiligen Lebensumfeld – also in der Kita oder der Schule, in der Freizeit oder im Berufsalltag – erreichen und für dieses wichtige Thema sensibilisieren.“

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum
Deutsche Krebshilfe