



## Gesund essen gegen Krebs

Gesund essen gegen Krebs  
Neues Magazin der Deutschen Krebshilfe erschienen  
Bonn (sts) -Täglich entscheiden wir darüber, was wir essen. Dies erfolgt meist intuitiv und oft nicht im Einklang mit dem, was als gesund gilt. So erging es Tom. Jahrelang aß er was und wie viel ihm gerade schmeckte. Sein Gewicht stieg stetig, das Bewegen im Alltag wurde mühsam. In der aktuellen Ausgabe des Magazins der Deutschen Krebshilfe erzählt Tom, was ihn zum Umdenken bewogen hat und warum er seinen jetzigen Lebensstil schätzt.  
Als Single kümmerte es Tom wenig was er aß. Anderes war wichtig, Essen etwas für nebenbei. Er aß zu viel, zu kalorienreich, zu unausgewogen und war zudem zu wenig körperlich aktiv. Wie Tom geht es vielen Menschen. Fehlernährung ist in Deutschland weit verbreitet: Jedes sechste Schulkind und mehr als die Hälfte der erwachsenen Bundesbürger sind übergewichtig.  
Übergewicht schränkt nicht nur die Lebensqualität ein, es kann auch zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. "Wer sich vielseitig ernährt und regelmäßig bewegt, vermeidet Übergewicht und fühlt sich direkt wohler und leistungsfähiger", sagt Dr. Jutta Hübner, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Prävention und integrative Medizin in der Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft. "Langfristig kann so auch bestimmten Krebsarten vorgebeugt werden".  
Als Tom Vater wurde, schaffte er es, sich ernsthaft zu einem anderen Essverhalten aufzuraffen. Heute genießt er mit seinen Kindern das gemeinsame Einkaufen und Kochen am Wochenende. "Gesund ernähren schmeckt und macht uns Spaß", sagt er.  
Ausführliche Informationen über eine ausgewogene Ernährung und das vollständige Interview mit Dr. Hübner gibt es in der Ausgabe 1/2013 des "Magazins der Deutschen Krebshilfe", das kostenfrei bei der gemeinnützigen Organisation angefordert werden kann. Hier finden Interessierte zudem weitere Informationen über aktuelle Forschungsprojekte und Initiativen der Deutschen Krebshilfe sowie Benefizaktionen und Veranstaltungen zu Gunsten krebserkrankter Menschen. Die komplette Ausgabe ist ab sofort auch im Internet als E-Paper abrufbar: [www.krebshilfe.de/magazin](http://www.krebshilfe.de/magazin).  
Interviewpartner auf Anfrage!  
Bonn, 26. März 2013  
Abdruck honorarfrei  
Beleg erbeten

## Pressekontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

krebshilfe.de  
deutsche@krebshilfe.de

## Firmenkontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

krebshilfe.de  
deutsche@krebshilfe.de

Die Deutsche Krebshilfe wurde am 25. September 1974 gegründet. Ziel des gemeinnützigen Vereins "Deutsche Krebshilfe e.V." ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Nach dem Motto "Helfen. Forschen. Informieren." fördert die Deutsche Krebshilfe Projekte zur Verbesserung der Diagnose, Therapie, Nachsorge und Selbsthilfe. Sie hilft, die personelle und sachliche Ausstattung beispielsweise in Kliniken zu verbessern und Notstände in Therapie-, Forschungs- und Rehabilitationseinrichtungen zu beheben. Durch eine Krebskrankheit in Not geratene Menschen erhalten bei der Deutschen Krebshilfe Beratung, Hilfe und im begründeten Einzelfall auch finanzielle Unterstützung.