

Buchtipp

MARIANNE BOTTA
**Bewusste Ernährung –
was hilft gegen Krebs?**
Mit der richtigen Ernährung Krebs vorbeugen
und die Therapie unterstützen



Bewusste Ernährung – was hilft gegen Krebs?

Marianne Botta, Beobachter
Edition 2013

Gestützt auf zahlreiche Studien informiert die profilierte Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta in diesem Buch, wie man das Krebsrisiko mit der richtigen Ernährung senken und welche Ernährung im Fall einer Krebserkrankung die Therapie unterstützen kann. Das Buch enthält über 60 Rezepte zur Umsetzung der in Zusammenarbeit mit Onkologen zusammengestellten Ernährungstipps.

ckerte Getränke, da diese Übergewicht begünstigen.

Wenig rotes Fleisch

Rotes Fleisch begünstigt einige Krebsarten, wie zum Beispiel Darmkrebs. Wer nicht ganz darauf verzichten will, sollte dennoch versuchen, seinen Konsum an rotem Fleisch auf 300 bis 500 g zu re-

duzieren. Bei Wurstwaren ist ebenfalls Zurückhaltung angesagt, weil sie viel Natriumpökelsalz enthalten, das insbesondere beim Anbraten oder Grillieren zu Krebs erregenden Verbindungen mutieren kann.

Wenig Alkohol

Dass Alkohol das Risiko von Krebs erhöht, ist wissenschaftlich belegt (z. B. Leberkrebs). Bezüglich der kritischen Menge ist jedoch noch wenig bekannt. Die Schweizerische Krebsliga empfiehlt, möglichst auf alkoholische Getränke zu verzichten.

Beim Salzen Mass halten

Auch Salz gilt als möglicher Mitverursacher gewisser Krebsarten. So erhöht Salz zum Beispiel das Risiko von Magenkrebs. Der maximale tägliche Salzkonsum sollte fünf Gramm nicht überschreiten.

Achtung Schimmel!

Verschimmelte Lebensmittel enthalten Krebs erregende Aflatoxine. Deshalb gilt: Schimmel nicht einfach entfernen,

sondern betroffene Lebensmittel lieber entsorgen; denn die potenziell schädlichen Stoffe sieht man nicht von blosser Auge.

Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein?

Heute geht man davon aus, dass Nahrungsergänzungsmittel sowohl eine schützende als auch eine begünstigende Wirkung bezüglich Krebs haben. Wer sich ausgewogen ernährt, nimmt ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich und ist nicht auf Nahrungsergänzungspräparate angewiesen.

Stillen: Ein Schutz für Mutter und Kind

Durch Stillen können Frauen nachweislich ihr Brustkrebsrisiko reduzieren. Idealerweise stillen Mütter ihr Baby mindestens sechs Monate lang. Indirekt können sie so auch das Krebsrisiko ihres Kindes positiv beeinflussen, weil es durch das Stillen weniger Gefahr läuft, übergewichtig zu werden.

Susanna Steimer Miller

Sicherheit und Mobilität im gewohnten Umfeld

Möglichst lange im vertrauten Eigenheim wohnen zu können und dabei unabhängig und mobil sein: Ist dies nicht jedermanns Wunsch? Bei vielen entwickelt sich im Laufe der Zeit die Treppe oder das Treppenhaus zum grossen Hindernis. Die Treppe zu meistern wird dabei immer schwieriger und vor allem immer gefährlicher. Um im vertrauten Heim ohne fremde Hilfe und vor allem mit der notwendigen Sicherheit leben zu können, bietet die Firma HERAG AG seit über 30 Jahren in der ganzen Schweiz Treppensitzlifte an. Das wichtigste Ziel des Schweizer Familienunternehmens HERAG AG ist die Unabhängigkeit und Sicherheit ihrer Kunden und deren Mitmenschen. Eine einfache Bedienung, ein hoher Fahrkomfort sowie eine überdurchschnittliche Zuverlässigkeit sind weitere wichtige Kriterien, welche die Kunden der HERAG AG erwarten dürfen.



Kostengünstig, keine Umbauten nötig, schnell montiert

Für praktisch jede Treppe hat die HERAG AG passende Treppenlift-Modelle. Alle Modelle sind für einen minimalen Raumbedarf bequem zusammenklappbar. Die

Sitzbezüge sind in verschiedenen Materialien und Farben erhältlich. Die Kosten sind dabei überschaubar; denn sie sind – verglichen mit den teuren Alters- und Pflegeheimen – bereits nach wenigen Monaten die günstigere Alternative.

Durch die kluge Bauweise erfolgt die Montage auf den Treppenstufen oder an der Wand. Somit sind keine Umbaumaassnahmen notwendig und der Treppenlift ist in wenigen Stunden fertig montiert. Nach der Montage werden dem Kunden die Funktionen genau erklärt. Egal ob Beratung, Verkauf, Montage oder Service, bei der HERAG AG kommt alles aus einer Hand und sorgt schweizweit für eine sehr hohe Kundenzufriedenheit.



HERAG AG Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Telefon 044 920 05 04.
info@herag.ch, www.herag.ch