



Weltkrebstag (4. Februar)

Bist du oder ist jemand anderes in deinem Leben an Krebs erkrankt?

Diesen Monat feiern wir den Weltkrebstag (4. Februar). Einer von 5 Männern und eine von 6 Frauen weltweit erkranken im Laufe ihres Lebens an Krebs. Gemeinsam können wir eine langanhaltende positive Veränderung gegen diese Krankheit bewirken. Krebs zu überleben ist ein Meilenstein, der gefeiert werden sollte. Viele der Gewohnheiten, die dir helfen Krebs zu überleben, sind dieselben, die verhindern, dass du überhaupt erst eine Krebsdiagnose erhältst. Lies also weiter – unabhängig davon, ob du von der Krankheit betroffen bist oder nicht.



Wer eine Krebserkrankung überstanden hat, braucht in der Genesungsphase besondere Unterstützung durch seine Lieben. Es gibt viele Emotionen, die sie nach Abschluss der Behandlung durchleben:

- Angst, dass der Krebs zurückkehren wird.
- Angst vor etwaigen Langzeitfolgen oder ihrer Behandlung.
- Schuldgefühle, den Krebs überlebt zu haben, während andere dies nicht haben.



Hier sind einige Ideen, die Familien und Freunde umsetzen können, um Menschen, die den Krebs überlebt haben, zu helfen ihren Körper zu stärken und für mehr Gelassenheit zu sorgen.

Physische Unterstützung

- Gemeinsam eine gesündere Ernährung planen und genießen
- Gemeinsam sportlichen Aktivitäten nachgehen, die Spaß bringen
- Ungesunde Gewohnheiten wie Rauchen und Trinken aufgeben
- Gemeinsam mit dem Arzt einen Therapieplan für die Zeit nach der Erkrankung erarbeiten

Emotionale Unterstützung

- Schließt euch einer Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen an
- Schaffe einen Rückzugsort, an dem sie ihre Gefühle teilen können
- Helft ihnen Wege zu finden, um Gefühle auszudrücken, z. B. durch Schreiben, Malen, usw.
- Nehmt euch Zeit für Ruhe und Entspannung
- Holt euch eventuell Unterstützung von einem Therapeuten, wenn die Zeiten herausfordernd werden



3 kraftvolle Anti-Krebs-Lebensmittel und wie man sie zubereitet

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der tägliche Verzehr einer Vielzahl von Obst und Gemüse neben einer gesunden Lebensweise eine der wichtigsten Maßnahmen zur Krebsprävention ist. Sie enthalten Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, die nachweislich dazu beitragen, das Risiko an Krebs zu erkranken zu senken oder dessen Wiederauftreten zu verhindern.

Knoblauch



Er enthält zahlreiche Komponenten wie Alliin und Allicin, die nachweislich Krebszellen beseitigen können. Er wird u. a. mit der Verringerung des Risikos von Magen- und Prostatakrebs in Verbindung gebracht.

Schlüssel zur Zubereitung:

Zerdrücke oder hacke den Knoblauch und lasse ihn vor dem Kochen etwa 10 Minuten auf einem Teller ruhen. Vermeide es, ihn hohen Temperaturen auszusetzen und füge ihn lieber gegen Ende des Kochens hinzu.

Brokkoli



Er enthält unter anderem Sulforaphan, dem starke krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden, welches möglicherweise das Risiko von Brust-, Prostata- und Dickdarmkrebs reduzieren könnte.

Schlüssel zur Zubereitung:

am Besten du dünstest oder sautierst ihn (vermeide es, ihn in Wasser zu kochen, da er dann seine Wirkung verliert). Probiere ihn auch gerne roh mit Hummus oder gewürzter Erdnussbutter.

Tomate



Sie ist reich an Lycopin, einem Bestandteil, von dem man annimmt, dass er bei regelmäßigem Verzehr das Risiko für Prostatakrebs senken kann.

Die wichtigsten Tipps zur Zubereitung:

Stückle oder püriere die Tomaten und verarbeite sie dann in einer Suppe, Pasta oder wie auch immer du sie gerne isst. Du kannst die Tomaten auch mit Fisch und fettarmen Fleischsorten braten.

Kombiniere die Zutaten in einem leckeren Rezept

Zutaten:

Für den Reis:

- 1 Tasse brauner Reis
- 2 ½ Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- Zwei Löffel Olivenöl
- Salz
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt

Für das Pesto:

- 1 mittelgroßer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Pinienkerne (oder Walnüsse oder Mandeln)
- 1 Tasse frische Basilikumblätter
- 50 g Parmesan oder veganer Käse

- 4 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Optional: Abrieb einer ½ Zitrone

Zubereitung

1. Bereite den Reis in einem Topf vor. Wasche ihn zunächst gut und lasse ihn abtropfen. Gib ihn mit dem erhitzten Olivenöl in einen Topf und rühre ihn ein paar Minuten lang. Füge das Wasser mit dem Salz oder die Gemüsebrühe hinzu. Sobald die Flüssigkeit aufgeköcht ist, die Hitze reduzieren und den Topf abdecken. Bei niedriger Hitze etwa 40 bis 50 Minuten kochen, bis das Fleisch gar ist. Ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten: Trenne den Brokkoli in Teile (kleine Bäumchen) und wasche ihn mit reichlich Wasser. Dünste ihn für 4- 5 Minuten. Stoppe dann den Garvorgang, indem du die Sprossen in einen Behälter mit eiskaltem Wasser tauchst. Gib anschließend alle Pesto-Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer und püriere sie, bis du eine glatte Masse erhältst.
3. Schneide die Tomate in Würfel, füge sie dem Reis hinzu und gib wiederum einen Teil des Pestos dazu. Mische alles zusammen, und voila!

Du kannst das Pesto auch für deine Nudel- oder Quinoa-Zubereitungen, oder als Dip für Vorspeisen oder auf Brot (bitte nur Vollkorn!) verwenden.

Denke daran gut zu kauen, um die positiven Eigenschaften dieser Lebensmittel zu genießen und zu verstärken.

