



(v.li.) Stephan Paulke, CEO der Basic AG, Ralf Fleischer, Vorstandsvorsitzender der Stadtparkasse München, Sternekoch Martin Fauster, Andreas Kellerer, Direktor Personal der Stadtparkasse München und Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler vom Tumorzentrum

21.03.2018 13:40 CET

Mitarbeiter der Stadtparkasse München kochen mit Sternekoch Martin Fauster vom Hotel Königshof gegen Krebs

Wie man trotz beruflichem Stress gesund kocht und sich richtig ernährt, vermittelte der Münchner Sternekoch Martin Fauster vom Hotel Königshof über 50 Azubis und Mitarbeitern. „Wir alle können durch gesunde Ernährung das Risiko senken, an Krebs zu erkranken“, unterstrich Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler vom Tumorzentrum München vor den 50 teilnehmenden Kollegen in der Kantinenküche der Zentrale der Stadtparkasse München im Tal. Der

Aktionstag gehört zur Kampagne „Sternköche gegen Krebs“ des Tumorzentrums München. „Für uns als Arbeitgeber ist es natürlich das Allerwichtigste, dass wir gesunde, motivierte Mitarbeiter haben, deshalb freuen wir uns über die Kooperation mit ‚Sterneköche gegen Krebs‘“, so Ralf Fleischer, Vorstandsvorsitzender der Stadtsparkasse München. Die Stadtsparkasse unterstützt die Aktion zusätzlich mit einer Spende von 5.000 Euro.

Die Kampagne zeigt auf, wie leicht Krebsprävention in den persönlichen Speiseplan integriert werden kann. Die Anzahl der Krebs-Patienten steigt stetig an und jeder dritte diagnostizierte Tumor betrifft den Darm. Um Tipps und Tricks für gesundes Kochen zu lernen und in den Alltag zu integrieren, kochten die Mitarbeiter zusammen mit dem Sternekoch ein gesundes Drei-Gänge-Menü mit ausgesuchten Bio-Zutaten, die von der Basic AG gespendet wurden.

In einer Podiumsdiskussion, an der neben Nüssler und Fauster auch Fleischer und Stephan Paulke, Vorstandsvorsitzender der Basic AG, teilnahmen, betonten alle Teilnehmer den hohen Stellenwert einer bewussten Lebensführung gerade für junge Menschen beim Übergang ins Berufsleben. Auch die Qualität der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, spiele selbstverständlich eine große Rolle: „Wenn Geflügel artgerecht biologisch gehalten wird, dann bleibt es in der Regel auch gesund und benötigt keine Medikamente. Das ist für unsere gesunde Ernährung einfach besser. Ähnlich es bei biologisch erzeugtem Obst und Gemüse: Wenn kein Gift gespritzt wird, dann essen wir auch keine Reste davon mit. Gesundheit kommt auch von gesunden, unbelasteten LEBENsmitteln. Wir freuen uns über das Engagement der Stadtsparkasse München für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und natürlich auch darüber, bei dieser Aktion mit dabei sein zu dürfen“, so Stephan Paulke, CEO der Basic AG.

„Unser Essen hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Bei Krebs ist das nicht anders. Sie müssen eine Zelle nur lange genug reizen und sie mutiert. Krebs kann das Ergebnis sein. Umweltgifte und freie Radikale sind beispielsweise ein Problem. Unbehandelte Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft und Zutaten mit einer hohen Anzahl an sekundären Pflanzenstoffen – wie frisches Gemüse oder Hülsenfrüchte – können das Risiko einer Krebserkrankung schon senken. Je eher Sie eine gesunde

Ernährung in ihren Alltag integrieren, desto besser. Denn gerade Darmkrebs spielt auf Zeit“, erklärt Nüssler.

Speziell beim Dickdarmkrebs kann eine Veränderung des Lebensstils aber entscheidend sein. Bis zu 50 Prozent des Darmkrebsrisikos könnte allein durch Veränderungen des Lebensstils wie mehr Sport und gesunde Ernährung verhindert werden. Die Kampagne konzentriert sich vorwiegend auf Auszubildende und Berufseinsteiger. In dieser Phase führt der Berufsalltag zu einer Umstellung der Lebenssituation. Gerade die 40-Stunden-Woche erhöht den individuellen Stress, das Essen wird beiläufiger und fettreicher. Tagsüber fehlt die Bewegung und am Abend reicht die Zeit nicht mehr, um ein gesundes Gericht zu kochen. Hier versucht die Kampagne nicht nur aufzuklären, sondern Alternativen zu bieten.

Die Sparkasse München

Fast jeder zweite Münchner vertraut in Geldfragen auf die Sparkasse München, die seit 1824 besteht. Der Marktführer unter den Münchner Banken im Privatkundenbereich, bezogen auf Hauptbankverbindungen, bietet mit 58 Standorten das dichteste Filialnetz aller Kreditinstitute im Stadtgebiet. Mit ihren Partnern aus der Sparkassen-Finanzgruppe, dem größten Finanzverbund Deutschlands, stellt sie das gesamte Spektrum von Finanzdienstleistungen, Anlagemöglichkeiten und Finanzierungsformen bereit. Auch die S-Apps gehören zu den meistgenutzten Banking-Apps in Deutschland für Smartphone und Tablet.

Mit einer durchschnittlichen Bilanzsumme von 17,3 Milliarden Euro ist die Sparkasse München die größte bayerische und fünftgrößte deutsche Sparkasse. Das 1824 gegründete Kreditinstitut beschäftigt 2.250 Sparkassen-Mitarbeiter und 245 Auszubildende (Stand 31.12.2017). Als Sparkasse engagiert sie sich in besonderem Maß im gesellschaftlichen und kulturellen Bereich für den Standort München.

Kontaktpersonen



Cornelia Klaila

Pressekontakt

presse@sskm.de

089 2167 47301



Sebastian Sippel

Pressekontakt

presse@sskm.de

089 2167 47314

0175 1551 518