

# «EIN GLÜCKLICHER DARM MACHT EINEN GLÜCKLICHEN KÖRPER»

**Krebs kann alle treffen. Gesundheit, Sport und gute Ernährung sind die Eckpfeiler für das körperliche Wohlbefinden – und können dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken. Um Höchstleistungen zu erzielen, ist neben Trainingseinheiten die richtige Ernährung wichtig. Diana von Cranach erklärt im Interview, wie man ausschliesslich mit pflanzlichen Lebensmitteln den Nährstoffhaushalt ideal deckt und welche Vorteile gesunde Ernährung mit sich bringt.**

Neben Aufklärung ist Sport ein wichtiger Faktor, um gesund und fit zu bleiben – und das Krebsrisiko zu senken. Frauen, die regelmässig laufen, können neben einem besseren Fitnesslevel ein allgemein höheres Wohlbefinden geniessen. Laufen erhöht die Knochendichte, was das Risiko von Knochenschwund (Osteoporose) und Knochenbrüchen im Alter verringert. Und es sorgt mit gesunder Ernährung sowie dem Verzicht auf das Rauchen für ein geringeres Krebsrisiko. Einfach die Sportschuhe anzuziehen und los geht's! Ausgleich, Freude und das persönliche Wohlbefinden sollten dabei im Vordergrund stehen.

Neben Trainingseinheiten ist die richtige Ernährung wichtig, um Höchstleistungen zu erzielen. Diana von Cranach sagt, wie man ausschliesslich mit pflanzlichen Lebensmitteln den Nährstoffhaushalt ideal deckt – und welche Vorteile gesunde Ernährung mit sich bringt.

**Diana von Cranach, was sind pflanzliche Protein-Lieferanten?**

Es gibt so viele «gute» Proteinquellen für pflanzliche Ernährung, aber man sollte immer versuchen, die beste Qualität zu kaufen und die Etiketten zu lesen. Es ist wich-

**Von welchen Lebensmitteln erhält man am meisten Energie?**

Grünes Gemüse aus biologischem und regionalem Anbau wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli, aber auch Süsskartoffeln, Karotten, brauner Reis, Datteln, Linsen und Hülsenfrüchte. Zimt ist sehr hilfreich zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, Naturjoghurt ohne Milch, Wasserkefir, Haferflocken, Sauerteigprodukte und Bio-Eier für Vegetarier. Obst und Gemüse sollten vor dem Verzehr immer gut gewaschen werden. Am besten geht dies mit einer Mischung aus Natron und Essig, um möglichst viele Spuren von Pestiziden und Mikroplastik zu entfernen.

**Sonstige positive Effekte gesunder pflanzlicher Ernährung?**

Es gibt viel zu viele, um sie hier aufzuzählen. Wenn man ein paar Wochen lang versucht, keine verarbeiteten Lebensmittel oder Fertignahrung zu essen, wird man den Unterschied merklich spüren; sich leichter fühlen, mehr Energie haben und sich allgemein wohler fühlen. Der Verzehr von basischen pflanzlichen Lebensmitteln hilft, Ungleichgewichte im System auszugleichen, die durch den Verzehr von verarbeiteten, fixfertigen und sauren Lebensmitteln verursacht werden.

**Wie wichtig ist die Rolle der Ernährung fürs Wohlbefinden?**

Ein glücklicher Darm macht einen glücklichen Körper und sorgt für maximale Gesundheit und Ausdauer! Wir alle sind selbst dafür verantwortlich, was wir essen, und es liegt an uns, lokale Erzeuger zu unterstützen, die ihr Bestes tun, um regionales und biologisch angebautes Essen zu produzieren. Wohlbefinden beginnt damit, dass sich jeder Einzelne von uns bewusst ist, was er isst, wie es angebaut wird und woher es kommt.

**Was gehört neben der Ernährung für dich zu einem gesunden Lifestyle?**

Ich habe das grosse Glück, am Meer mit minimaler Luftverschmutzung zu leben, wo frisches Bio Gemüse und nachhaltig gefangener lokaler Fisch leicht erhältlich sind. Ich kaufe nie im Supermarkt ein, sondern genieesse es, lokale Produkte zu kaufen, die sich mit den Jahreszeiten ändern, zum Beispiel Mango, Rambutan, frische Bambussprossen, Farnspitzen und viel anderes Obst und Gemüse. Ich reduziere Salz, rauche nicht, schränke den Alkoholkonsum ein, halte mich von Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln jeglicher Art fern. Ich bin keineswegs eine pflanzliche «Heilige», im Gegenteil, ich gönne ich mir natürlich gelegentlich ein Maismilch und wenn ich in der Schweiz bin, kann ich zu einem Teller Raclette mit Bio-Babykartoffeln natürlich auch nicht Nein sagen.



## DIANA VON CRANACH

**Vielseitig – und Cordon-Bleu-Köchin!**

Diana von Cranach, geboren im Vereinigten Königreich, lebte 25 Jahre lang in Deutschland, heiratete einen Deutschen, hat zwei Kinder, ist ausgebildete Cordon-Bleu-Köchin (hasste jede Minute!), studierte Ägyptologie an der Universität Heidelberg, hatte ein erfolgreiches Innenarchitekturunternehmen, das in ganz Europa tätig war – und produzierte ihre eigene Textilkollektion. Von Cranach kaufte 1987 ein Stück Land in der vergessenen nordwestlichen Ecke von Bali, zog 1995 dorthin und eröffnete 1998 ihr winziges, sehr persönliches Resort ([www.purigamesha.com](http://www.purigamesha.com)). Dort wurde sie zur Pionierin der roh- und pflanzenbasierten Küche in Asien und arbeitete ab 2005 als Gasköchin für viele Spitzenhotels. 2011 eröffnete sie das erste Restaurant mit «Living food», das Elephant Vert in Luang Prabang, Laos, 2012 das Green Room, Singapurs erstes pflanzenbasiertes Restaurant, und 2020 ihr neuestes Projekt So Wild in the Garden im Soneva Jani auf den Malediven. Ihr 2010 erschienesenes «Rawfully Good - Living Flavours of Southeast Asia» gilt nach wie vor als eines der wichtigsten Kochbücher zu diesem Thema. Sie recherchiert weiterhin Zutaten und sammelt «vergessene» Rezepte aus der Region, kreiert und organisiert kulinarische Abenteuer für beherrzte Reisende und leitet ihr Resort in Bali.

# DIE DEAR MAMMA- APP UND THE DEAR FOUNDATION

## Brustkrebsprävention aus der Hosentasche

Das Konzept von DearMamma ist einfach: Frauen weltweit sollen zum regelmässigen Selbstcheck ihrer Brüste motiviert und befähigt werden, um erste Anzeichen von Brustkrebs früh genug zu erkennen. Dadurch soll Brustkrebs früher behandelt und die Heilungschancen der Betroffenen erhöht werden. Möglich wird dies durch die App DearMamma, welche Frauen weltweit mit Text und Audio erreicht und so auch von Frauen mit Leseschwäche genutzt werden kann.

## Früherkennung kann Leben retten

Brustkrebs ist die häufigste Krebsform bei Frauen und kann in jedem Alter auftreten. Laut offiziellen Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO starben im Jahr 2020 weltweit 685 000 Frauen daran. In der Schweiz erkranken jedes Jahr 6300 Frauen und rund 50 Männer an Brustkrebs. Davon sterben jeden Tag 3 bis 4. Eine Situation, mit der sich die ehemalige IT-Unternehmerin Sonja Danner nicht abfinden will. 3 davon könnten nämlich gerettet werden, wenn sie früher behandelt würden. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto grösser sind die Heilungschancen.

Mit ihrer Stiftung «The DEAR Foundation» hat Danner bereits im Oktober 2018 die einzigartige und kostenlose DearMamma-App lanciert, welche Frauen weltweit den Brustcheck erleichtern soll. Das Besondere: Die App richtet sich durch die integrierte Vorlesefunktion auch an Frauen, die nicht lesen und schreiben können. «Brustkrebs diskriminiert nicht – also soll das unsere App auch nicht tun», sagt Sonja Danner.

## DER BRUST-SELBST- CHECK FÜR ZUHAUSE- ERGÄNZT DEN REGEL- MÄSSIGEN BESUCH BEIM GYNAKOLOGEN.

### MIT DEARMAMMA KANNST DU:

- Deine Befunde festhalten
- Dir eine Erinnerung fürs Abtasten setzen
- Dir alle Schritte und Anweisungen vorlesen lassen – und erst noch in deiner Muttersprache
- Die App nach deinen Bedürfnissen einstellen (z.B. Hautton, Sicherheitscode)



## Brustkrebs-Awareness – weil es alle betrifft

Weil Gesundheit, Vorsorge und Sport so gut zusammengehen, ist die DEAR Foundation mit dem weltweiten Präventionsprojekt DearMamma auch in diesem Jahr wieder als Hauptcharity-Partnerin des Schweizer Frauenlaufs am 11. Juni in Bern dabei.

Wie im letzten Jahr hat sich die Stiftung erneut mit Markus Ryffel zusammengetan. Beim Frauenlauf in Bern können alle Frauen – egal ob jung oder alt, Runnerin oder Spaziergängerin – in verschiedenen Kategorien wie einem 10-km- oder 5-km-Lauf, diversen Walking-Distanzen, der Mukti- oder Girls-Meile oder einem Lauf für Sehbehinderte für ihre Gesundheit und ebenfalls für den guten Zweck laufen.

Der Erfolg im letzten Jahr war überwältigend – das Bewusstsein für Brustkrebs konnte erfolgreich geschärft werden. Insgesamt haben rund 7000 Läuferinnen teilgenommen – davon 625 in der DearMamma-Kategorie. Das Ziel ist es, diese Zahl weiter zu steigern. Neu in diesem Jahr ist der «Easy Walk for All», mit dem speziell auf das Thema Brustkrebs aufmerksam gemacht wird und das Bewusstsein für das Thema Brustkrebsprävention weiter geschärft werden soll. Die Distanz von 3 km kann laufend oder mit Nordic Walking bewältigt werden – und steht wirklich allen Frauen unabhängig von Fitnesslevel und Alter offen.

Der Spass für die gute Sache steht hier im Vordergrund. Neben leckerer Eiscreme der Gelateria di Berna an unserem Stand im Village werden wir weitere Informationen zum Thema Brustkrebsprävention bereitstellen und vor Ort Brustabastungen durch unsere Breast Care Nurses (besonders geschultes Gesundheitspersonal) anbieten. DearMamma freut sich auf den Besuch aller interessierten Frauen.

Sei auch du am 11. Juni in Bern mit dabei und absolviere die 3 km, um das Bewusstsein für das Thema Brustkrebs weiter zu schärfen.

## ANMELDUNG FRAUENLAUF

Melde dich an für den «Easy Walk for All» beim Frauenlauf 2023 in Bern: Sei am 11. Juni dabei und absolviere 3 km, um die Awareness für das Thema Brustkrebs weiter zu schärfen. Egal ob Walking oder Nordic Walking: Mach auch du mit! Dein Alter und dein Fitnesslevel spielen keine Rolle, der Spass für die gute Sache steht im Vordergrund.

