

Buch- und Internettipps

Sprecherin:

„So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!“ – Das Werk von Christoph Schlingensiefel ist mehr als nur ein Tagebuch. Bereits wenige Tage nach der Diagnose Lungenkrebs, beginnt der Regisseur und Aktionskünstler Schlingensiefel mit seinem Diktiergerät alles aufzuzeichnen. Gedanken, Erlebnisse, Gespräche: Mit sich, mit Freunden, mit seinem toten Vater und mit Gott. Sein Buch dokumentiert intensiv und ungefiltert die Zeit seiner Erkrankung und ringt dem Leser so manches Lächeln ab. „So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!“, erschienen bei Kiepenheuer und Witsch.

Was ist die richtige Ernährung bei einer Krebserkrankung und kann sie auch das Rückfallrisiko beeinflussen? Diese und andere Fragen klären Christine Kretschmer und Dr. med. Alexander Herzog in ihrem Ratgeber „Gesunde Ernährung bei Krebs.“ Die Autoren erläutern dabei die Grundprinzipien einer gesunden Lebensweise und geben Tipps, wie sich das Immunsystem stärken lässt. Zudem enthält das Buch 250 erprobte Rezepte, die auch krankheitsspezifische Probleme berücksichtigen, beispielsweise essen während einer Chemotherapie. „Gesunde Ernährung bei Krebs“, erschienen im Haug Verlag.

www.loq.de – Leben ohne Qualm, das ist das Motto einer Initiative des Landes Nordrhein-Westfalen. Ihr Ziel? Kinder und Jugendliche ermutigen, auch mal „Nein“ zum Glimmstängel zu sagen. Auf der farbenfrohen Internetseite gibt es Tipps zum Aufhören, Spiele, sowie nützliches Hintergrundmaterial: „Was macht die Zigarettenindustrie mit dem ganzen Geld?“ und „Warum macht Rauchen krank?“ Die überraschenden Antworten liefert das Tabak-Quiz. Die Landesinitiative will vor allem Schulen bei der Förderung des Nichtrauchens unterstützen.

Der gemeinnützige Verein Lebensmut versucht, die psychischen Folgen einer Krebsdiagnose zu mindern. Seit zehn Jahren engagiert sich die Initiative für die psychoonkologische Begleitung von Betroffenen und ihren Angehörigen. Auf seiner Internetseite www.lebensmut.org stellt sich der Verein vor, weist auf Veranstaltungen sowie Informationsstellen hin. Am Universitätsklinikum in München und an der Klinik in Landshut unterstützt Lebensmut verschiedene Projekte. Darunter die Kunst- und Atemtherapie sowie eine Kindersprechstunde. Diese werden auf der Onlineseite näher beschrieben und erklärt.