

DEUTSCH-IRANISCHE KREBSLIGA –
GERMAN-IRANIAN CANCER LEAGUE e.V.

P R E S S E M I T T E I L U N G 08/09

Friedberg, im September 2009

Sehr geehrte Damen und Herren, verehrte Kolleginnen und Kollegen.
Wir möchten Ihnen hiermit die Pressemitteilung 08 aus 2009 zur Kenntnis geben.

Für Miriam Pielhau heißt es jetzt rein bei „5 am Tag“

Miriam Pielhau liebt leckeres frisches Obst und Gemüse und braucht ihren täglichen Sport. Sie läuft sehr gerne und das half ihr auch während der schweren Zeit ihrer Brustkrebserkrankung.

Die Tochter eines Iraners und einer Deutschen ist das beste Beispiel dafür, welchen guten Einfluss eine gesunde Ernährung und Sport auf den Körper haben können. Denn mit diesem fitten Körper, hat sie den Kampf gegen den Krebs gewinnen können.

Trotz ihrer schweren Brustkrebserkrankung welche nur mit Operation, anschließender Chemotherapie und Bestrahlung zu behandeln war, stand sie schon einige Wochen nach der Operation wieder für „Big Brother“ und „Baustelle Liebe“ (beides RTL2) vor der Kamera.

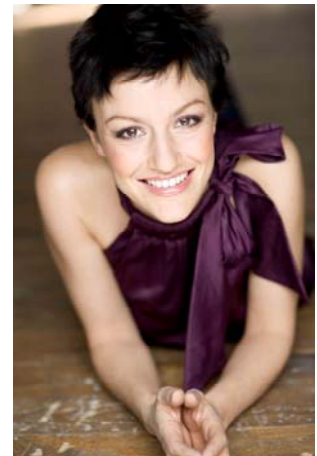


Bild: Stefan Pick

Quasseln – eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen, welche sie einfach zu ihrem Job gemacht hat, hat ihr auch den Weg ins Fernsehen geebnet. Weil Sie Ihre Leidenschaft, das Reden, in ihrem Job einbringen kann und unheimlich viel Spaß dabei hat, wirkt Frau Pielhau sehr sympathisch und authentisch.



In Ihrem Buch „Fremdkörper“ (ab sofort im Buchhandel erhältlich) berichtet Miriam Pielhau über den Kampf gegen den Krebs. Sie beschreibt sehr emotional, offen und trotzdem humorvoll was mit ihr und ihren Gefühlen in dieser schweren Zeit passierte, welche Leute sie traf und wie sich ihr Blick auf das Leben veränderte. Dieses Buch macht Betroffenen Mut, gegen den Krebs zu kämpfen und bringt ein bisschen mehr Verständnis für Interessierte in das komplexe Bild einer Krebserkrankten.

**Persönliches Statement von
Miriam Pielhau zum Thema
Krebs & Ernährung:**

"Ich habe mich schon immer gesund ernährt. Daher ändert sich für mich nicht so viel im Vergleich zu früher. Dennoch gehe ich bewusster mit dem Thema Nahrung um. Denn letztlich liegt alles, was den Krebs verhindert oder bekämpft entweder in uns oder der Natur. Und um das Immunsystem zu stärken esse ich besonders gerne viel frisches Obst und Gemüse - die roten Sachen -, dafür wenig rotes Fleisch und viel Fisch und Sojaprodukte. Fettarm, italienisch und asiatisch, das ist mein Küchenstyle contra Krebs."

Ihrem zeitaufwendigen und anstrengenden Job setzt Miriam Pielhau entgegen, dass sie sich Zeit für die eigenen Interessen und sich selbst sowie für ihre Familie und ihre Freunde nimmt.

Ebenso weiß die 34-jährige, dass sie ihren Job nur bewältigen kann, wenn sie sich fit hält und auf viel nährstoff- und vitaminreiche Ernährung achtet.

Kochen ist ihre Leidenschaft. Am liebsten kocht sie mit frischen, gesunden Zutaten asiatisches Essen oder Pasta. Sie liebt es zu tanzen bis die Füße rebellieren und ihr Leitsatz ist „leben und leben lassen“.

Ihrer Erkrankung gegenüber war sie wesentlich härter. Hier galt für Frau Pielhau „Wollen wir doch mal sehen, wer hier klein beigt. Ich werde es nämlich bestimmt nicht sein“. Diesen kämpferischen Vorsatz traf sie, als klar war, dass eine Operation ihrer Brust unumgänglich sein wird.

Sie gab nicht auf und war fest entschlossen jeden Tag etwas Gesundes für sich zu tun, damit der Körper weiterhin die Stärke und Kraft behält die es gegen den Krebs brauchte, auch wenn der Körper häufig rebellierte.

Genau mit dieser Stärke, mit welcher Miriam Pielhau den Kampf gegen den Krebs gewann, unterstützt sie jetzt die Gesundheitskampagne „5 am Tag“. Sie engagiert sich dafür,

dass insbesondere Kinder und Jugendliche darauf aufmerksam gemacht werden, mehr Obst und Gemüse zu essen. Sie sollen Spaß daran finden, sich mit frischen Nahrungsmitteln zu ernähren und sich nicht mit Junk-Food abzugeben.

Denn eine gesunde Ernährung ist immer eine gute Basis für ein gesundes Leben, in dem man sich in seinem Körper wohl fühlt.

Unter <http://www.krebsliga.com/presse/presse.htm> und der deutschen 5-am-Tag-Kampagne <http://www.machmit-5amtag.de/cms/www.machmit.de/> finden Sie viele weitere prominente Mitmacher, die sich für „5 am Tag“ einsetzen.

Für weitere Fragen, Presse- und Bildmaterial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Nasanin Gholamali

Leiterin Pressestelle und Öffentlichkeitsarbeit
der Deutsch-Persischen Krebsliga e.V.

Mail: gholamali@krebsliga.com

(573 Worte; ohne Sperrfrist; Nachdruck, auch Auszugsweise wird ausdrücklich erlaubt; ein Belegexemplar wird freundlich erwünscht)