

## **Sechs Sterneköche, zwölf Gerichte: Helios präsentiert mit dem Kochbuch „Unsere Lieblingsgerichte für Ihr Zuhause“ eine Anleitung zum gesund bleiben**

**Im November 2019 hat der private Krankenhausbetreiber Helios das Projekt „Sechs Sterneköche, 12 Gerichte“ erstmals angekündigt. Ein gutes Jahr ist seitdem vergangen, in dem Helios mit Unterstützung des Management-Beraters Carsten K. Rath und den Spitzenköchen Thomas Bühner, Juan Amador, Nils Henkel, Christoph Rüffer, Hendrik Otto und Maïke Menzel die Krankenhausverpflegung in Deutschland auf ein neues Niveau gehoben hat. Denn erstmals ist es einem Klinikbetreiber gelungen, Patienten in ganz Deutschland einen kulinarischen Mehrwert aus der Welt der Spitzengastronomie anzubieten und ihren Klinikaufenthalt dadurch erheblich zu verbessern. Damit setzt das Unternehmen neue Maßstäbe im Gesundheitswesen.**

Neben den Patienten profitieren ab sofort aber auch all jene vom neuen Speisekonzept, die gerade in den jetzigen Zeiten bewusst auf ihre Gesundheit und damit auch auf ihre Ernährung achten – und dabei den Genuss nicht missen möchten. Denn Helios präsentiert nun unter dem Titel „Unsere Lieblingsgerichte für Ihr Zuhause“ ein Kochbuch, das als Anleitung zum gesund bleiben verstanden werden soll. Autor Carsten K. Rath ist Ideengeber des Projektes „6 Sterneköche, 12 Gerichte“, Service-Experte sowie Direktor und COO des Center for Service Excellence an der Universität Koblenz-Landau.

Helios COO Enrico Jensch ist überzeugt vom neuen Kochbuch: „Als Europas führender Krankenhausbetreiber versorgen wir unsere Patienten mit der besten medizinischen Qualität und entwickeln unsere Services stetig weiter. Eine vollwertige Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Wir sind stolz darauf, mit dem von Carsten K. Rath angestoßenen Projekt „6 Sterneköche, 12 Gerichte“ nicht nur in den Kliniken einen echten Mehrwert zu schaffen, sondern mit diesem Kochbuch auch die Menschen zuhause dabei zu unterstützen, Genuss und Gesundheit so einfach miteinander zu verbinden.“

Auf 144 Seiten präsentieren die Kochprofis jeweils fünf bis sechs ihrer persönlichen Lieblingsgerichte mit einer ausführlichen Zutatenliste und detaillierten Rezepten. Ganz wichtig: Alle 36 Gerichte können mühelos zuhause nachgekocht werden, die wichtigsten Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich.

In ausführlichen Interviews verraten die Sterneköche außerdem, was gesunde Ernährung für sie persönlich bedeutet. Und wer ganz genau wissen möchte, wie Hendrik Otto seine Pfefferbrötchen mit Tomatensugo oder Juan Amador eine Gazpacho Andaluz zubereitet, der kann sich zusätzlich eines der YouTube-Tutorials anschauen, die zu jedem Rezept verfügbar sind. Dafür können die Leser den entsprechenden QR-Code im Buch anklicken oder direkt auf dem [Helios YouTube-Kanal](#) nach dem entsprechenden Rezeptvideo suchen.

Entwickelt wurden die Rezepte in Kooperation mit dem Helios Ernährungsexperten Prof. Dr. med. Michael Ritter (Chefarzt Klinik für Angiologie, Diabetologie und Endokrinologie im Helios Klinikum Berlin-Buch) sowie der Helios Diätassistentin Jana Wolf. Beide Profis erklären daher zu jedem Rezept, wie sich die ausgewählten Zutaten positiv auf die Gesundheit auswirken und man langfristig fit bleibt. Eine Weinempfehlung von Sommelier Justin Leone rundet jedes Rezept ab.

Das Kochbuch „6 Köche, 12 Gerichte – Unsere Lieblingsgerichte für Ihr Zuhause“ (ISBN 978-3-00-066096-2) ist als Hardcover ab sofort zum Preis von 17,99 Euro in allen Cafeterias der Helios Kliniken sowie online unter [www.helios-kochbuch.de](http://www.helios-kochbuch.de) erhältlich.

Die Pressemitteilung als PDF-Dokument sowie Bildmaterial stehen Ihnen auf unserer Webseite zur Verfügung unter:

[www.helios-gesundheit.de/presse\\_kochbuch](http://www.helios-gesundheit.de/presse_kochbuch)

[Hier geht es zum Pressebereich von Helios.](#)

---

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 110.000 Mitarbeitern. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien. Rund 21 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2019 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von 9,2 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 86 Kliniken, 123 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und sieben Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,6 Millionen Patienten behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland fast 69.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2019 einen Umsatz von rund sechs Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 51 Kliniken, 71 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 15,4 Millionen Patienten behandelt, davon 14,6 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt rund 37.500 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2019 einen Umsatz von über drei Milliarden Euro.

Helios Deutschland und Quirónsalud gehören zum Gesundheitskonzern Fresenius.

---

**Pressekontakt:**

Ines Balkow  
PR Managerin  
Helios Kliniken GmbH  
Telefon: 030 / 52 13 21 421  
E-Mail: [ines.balkow@helios-gesundheit.de](mailto:ines.balkow@helios-gesundheit.de)