

BUCHTIPP

Mit Rehmedaillons gegen den Krebs



Foto: Nüssler

Zubereitung mit kurzer Kochzeit Grundlage moderner Ernährung sein sollten. Artgerechte Haltung habe direkte Auswirkungen auf die Qualität der Lebensmittel. Biomilch und Biofleisch enthalten 50 Prozent mehr Omega-3-Fettsäuren als konventionelle Produkte, führt er als Beispiel an.

Ausgewählte Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Gemüse, Kohl, Ingwer, rotes und verarbeitetes Fleisch, vor allem Wild, Beeren und Gewürze werden beschrieben, doch Anregungen zur körperlichen Entspannung kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Mit sechs renommierten Köchen hat der Wissenschaftler – nach Jahreszeiten geordnet – über 50 Rezepte zusammengestellt, deren Namen allein schon Appetit machen wie „Rehmedaillons mit Selleriepüree“. Es gibt für Anfänger am Herd einen Basic Teil, in dem Grundlagen der Kochkunst vermittelt werden. Den Rezepten sind Informationen über die Wirkungen der Lebensmittel auf den Organismus des Menschen beigegeben, besonders bezogen auf die Krebstherapie. Grundsätzlich sollten sich erkrankte Menschen aber genauso ernähren wie gesunde.

Nüssler wendet sich energisch gegen Selbstkasteiungen und betrachtet differenziert den Einfluss von Zucker, Salz und Alkohol. Einseitige Ernährung lehnt er ab: Auch das beste Nahrungsmittel werde allein nicht zum Ziel führen. Die gesunde Ernährung liegt in der Vielfalt und Ausgewogenheit.

Nüssler gibt konkrete Empfehlungen, wie man sich gesund und mit Genuss ernähren kann. Vorangestellt sind einige theoretische Grundlagen über die Entstehung von Krebs, die schnell konkret werden, wenn es ums Essen geht. Der Autor ist sich mit Spitzenköchen einig, dass Zutaten aus ökologischem Anbau, regionale und saisonale Lebensmittel und eine einfache

➔ **Nüssler Volkmars: Stark gegen Krebs! Westend, 2024.**

Professor Dr. med. Volkmars Nüssler ist auf Krebserkrankungen spezialisiert und hat 22 Jahre lang das Tumorzentrum München geleitet. Er initiierte eine psychosoziale Beratungsstelle für Krebspatienten und engagierte sich besonders für vollwertige und klimabewusste Ernährung. Diesem Thema widmet sich sein neuestes Buch. Es ist erwiesen, dass eine gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und eine reduzierte Körperfettmasse das Krebsrisiko vermindern können. Durch Ernährung können sich die Heilungschancen derjenigen, die an Krebs erkrankt sind, verbessern. Nüssler gibt konkrete Empfehlungen, wie man sich gesund und mit Genuss ernähren kann.

Kulturkirche wird Tanzlocation

Die Schöne Party ist am 20. April wieder zu Gast in der Kulturkirche Neuruppin



Mehr als 800 Besucher in der Kulturkirche. Foto: Peter Lenz

NEURUPPIN. „Schön tanzen im Ruppiner Land“ heißt es am Samstag, dem 20. April, wieder in der Kulturkirche Neuruppin. Ab 21 Uhr wird die Kulturkirche – inzwischen schon traditionell – zu der Tanzlocation im Land Brandenburg.

Die Schöne Party von radioeins vom rbb wurde im März des Jahres 2000 von den beiden Radiomoderatoren Volker Wieprecht und Robert Skuppin ins Leben gerufen und ist seit über 20 Jahren eine Institution im Berliner Nachtleben – und ab und zu eben auch in Neuruppin. Die Schöne Party überrascht mit handverlesener Musik von DJ Dr. M, dem Resident DJ der Schönen Party aus dem Frantz Club Berlin.

Auf dem Dancefloor gibt es alles, was das Tanzbein begehrt.

Gespielt wird der Schöne-Party-Mix quer durch alle Musikstile und Epochen. Zu hören gibt es einen Mix aus allem, was die Genres Pop, Rock und Dance im tanzbarsten Sinne aus den vergangenen Jahrzehnten zu bieten haben, immer fein abgeschmeckt mit den neuesten Krachern.

Für den ultimativen Vitamin-schub gegen müde Tanzbeine gibt es die Schöne Obstbar. Auch Durst hat bei der Schönen Cock-tailbar keine Chance.

Karten im Vorverkauf gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen und online über www.re-servix.de.

➔ **Kulturkirche Neuruppin, Samstag, 20. April 2024, Einlass und Beginn: 21 Uhr, Tickets und Infos: Tel. 03391/3555300.**

Jugend musiziert heute

NEURUPPIN. Zu einem Konzert im Rahmen der Reihe „Jugend musiziert 2024“ lädt die Kreismusikschule für den heutigen Samstag, 24. Februar, in den Saal der Kreismusikschule, Am Alten Gymnasium 1-3, in Neuruppin ein. Es musizieren Preisträger des Regionalwettbe-

werbs West. Das Konzert beginnt um 16 Uhr, der Eintritt ist frei. Um Kindern aus sozial benachteiligten Familien fünf erlebnisreiche Tage im Schullandheim Schweinrich zu ermöglichen, wird um eine Spende für die Aktion „Sommercamp OPR“ gebeten.

VERANSTALTUNGSKALENDER VOM 24. FEBRUAR BIS ZUM 1. MÄRZ

KINDER & JUGEND

Wittstock

Jugendzentrum „Alte Schlosse-rei“ Eisenbahnstr. 2: **Sa., Di.-Fr.** 13-19 Uhr geöffnet; **Do.** 15 Uhr Siebdruckworkshop für Kinder und Jugendliche von zehn bis 18 Jahre

AUSSTELLUNGEN

Heiligengrabe

Kloster Stift zum Heiligengrabe Tel. 033962/8080, Stiftsgelände 1: **Sa., So., Di.-Fr.** 11-17 Uhr digital: „Die Gründungslegende des Kloster Stift zum Heiligengrabe und die christliche Judenfeindschaft“

Wusterhausen

Galerie Alter Laden Tel. 033979/87760, Am Markt 3: **Sa.** 10-16 Uhr, **Di.** 13-18 Uhr, **Do., Fr.** 10-17 Uhr.“

KURSE & WORKSHOPS

Wittstock

Treffpunkt Rübeler Vorstadt Clara-Zetkin-Str. 7: **Mo.** 9-10, 10-11 Uhr, **Fr.** 10-11 Uhr Handyskurse für Interessierte 60+; **Fr.** 9 Uhr Sturzprävention, Anmeldung unter Tel. 03394/475916

Volkssolidarität Tel. 03394/47590, Poststr. 11: **Mi.** 9 Uhr Sturzprävention, Anmeldung unter Tel. 03394/475916

SENIOREN

Wittstock

Treffpunkt Rübeler Vorstadt Clara-Zetkin-Str. 7: **Di., Do.** 13-16 Uhr Karten spielen, Rommé **Volkssolidarität** Tel. 03394/47590, Poststr. 11: **Di.** 9-11 Uhr Plauderstübchen; **Di.** 12.30-15.30 Uhr Karten spielen

SOZIALES

Wittstock

Bürgerhaus Dranse Dranser Dorfstr.: **Mi.** 18 Uhr Tanzkurs Kreistänze



Ingo Oschmann zaubert mit Kindern

Ingo Oschmann gibt zu, eigentlich nicht zaubern zu können. Er ist jedoch ein richtiger Zauberer! Wie ist das möglich? Ein Zauberhut spielt die entscheidende Rolle. Wer diesen Hut auf den Kopf setzt, bekommt magische Kräfte. Und deshalb ist in Ingo Oschmanns Zauberprogramm nicht der große Zaubermeister die Hauptfigur, sondern die Kinder sind es. Sie kommen auf die Bühne und die Wunder geschehen in ihren Händen. Ein lautes

Mitmachspektakel mit viel Aktion – dynamisch, erfrischend und frech – erwartet die kleinen und großen Besucher, die am Sonntag, dem 14. April, ab 15 Uhr das Sonntagsprogramm in Olafs Werkstatt in Neustadt (Dosse) besuchen. Ab 14 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen. *Text: WS, Foto: Veranstalter*

➔ **Karten sind unter Tel. 033970/14423 oder im Internet unter www.olafs-werkstatt.de erhältlich.**

und Standardtänze **Schwimmhalle im Freizeitzentrum** Tel. 03394/433240, Rheinsberger Str. 6: **Sa., So.** 9-17 Uhr, **Di., Mi.** 15-20.30 Uhr, **Do., Fr.** 15-21.30 Uhr geöffnet

KIRCHE

Brüsenhagen

Kirche Dorfstr.: **So.** 14 Uhr Gottesdienst

Dranse

Dorfkirche Dranse Dranser Dorfstr. 33: **So.** 14.30 Uhr Gemeinschaftsgottesdienst, Reminisere; Gottesdienst, Begegnungsgottesdienst der Kirchengemeinden im Dranser Land und Zwischen Dosse und Heide

Kyritz

Ev. Kirche Berlitt Berlitt Dorfstr.:

Fr. 18 Uhr Gottesdienst zum Weltgebetstag **Gemeindehaus Kyritz** Johann-Sebastian-Bach-Str. 51: **So.** 10.30 Uhr Gottesdienst; **Fr.** 19 Uhr Gottesdienst zum Weltgebetstag

Wernikow

Kirche Wernikow Wernikower Dorfstr.: **So.** 9.30 Uhr Gottesdienst Wernikow, Reminisere

Wittstock

Catharina-Dänicke-Haus Tel. 03394/402747, Gröperstr. 20: **So.** 9.30 Uhr Gottesdienst, Reminisere **St.-Marien-Kirche Wittstock** Kirchplatz 1: **Mi.** 18 Uhr Friedensgebet

Wulfersdorf

Ev. Kirche Wulfersdorf Dorfstr. 56: **So.** 11 Uhr Gottesdienst Wulfersdorf, Reminisere

Wusterhausen

Sankt Peter und Paul Kirchstr. 1: **Mo.-Do.** 8 Uhr Morgengebete

BERATUNG & HILFE

Wittstock

Familienzentrum „Elki“ Burgstr. 46: **Mo.** 14-18 Uhr, **Di., Do.** 10-18 Uhr, **Mi.** 13-16 Uhr Beratung, kreatives Gestalten, Spiel-/Buchverleih, Unterstützung beim Home-schooling., Anmeldung für Familien unter 03394/404752 und 0152/01599212, zusätzliche telefonische Sprechzeiten: **Mo** 18-20 Uhr, **Mi** 11-13 Uhr

Kontakt- und Beratungsstelle der Awo Markt 8: **Sa.** 9.30-13 Uhr, **Di.** 10-18 Uhr, **Do.** 12-18 Uhr, **Fr.** 10-13 Uhr tel. erreichbar unter 03394/444213 und per E-Mail: kbs.wittstock@awo-opr.de, **Mo** und **Mi** Gesprächstermine. **Treffpunkt Rübeler Vorstadt** Clara-Zetkin-Str. 7: **Mo.** 13-15 Uhr, **Mi.** 16-18 Uhr Selbsthilfwerkstatt

TOURIST-INFORMATION

Kyritz

Kultur- und Tourismusbüro Tel. 033971/85255, Maxim-Gorki-Str. 32: **Mo., Mi., Do.** 10-16 Uhr, **Di.** 10-17 Uhr, **Fr.** 9-14 Uhr geöffnet

Wusterhausen

Touristinformation Tel. 033979/87760, Am Markt 3: **Sa.** 10-16 Uhr, **Di.** 13-18 Uhr, **Do., Fr.** 10-17 Uhr geöffnet

Alle Angaben ohne Gewähr

Ich bin zurück!

Sängerin Nicole gibt am 29. November 2024 ein Konzert in der Neuruppiner Kulturkirche

NEURUPPIN. Nicole ist seit 1981 eine feste Größe in der deutschen Showlandschaft. Mit sechzehn Jahren debütierte sie mit der Single „Flieg nicht so hoch mein kleiner Freund“ und ein Jahr später gewann sie als erste Deutsche den Grand-Prix-Eurovision de la Chanson. Seitdem ist sie nicht mehr wegzudenken aus der Showbranche.

Nachdem sich Nicole für einige Zeit aus der Öffentlichkeit zurückgezogen hatte, um sich mit aller Kraft dem Kampf gegen den Krebs zu widmen, meldet sie sich im Jahr ihres 60. Geburtstags mit einer großen Tour und einem bewegenden neuen Album zurück. Am Freitag, dem 29. November 2024, gibt sie ein Konzert in der Kulturkirche Neuruppin, bei dem

sie vor allem Lebensfreude versprüht. Nun endlich tritt sie wieder ans Mikrofon. Nicole ist zurück!

Vor 42 Jahren, mit gerade einmal 17 Jahren, gewann Nicole mit „Ein bisschen Frieden“ den Eurovision-Song-Contest für Deutschland und das bescherte Nicole Millionenverkäufe und Top-Platzierungen in ganz Europa. Mit diesem frühen Welthit fing alles für sie an und die Leidenschaft ist so aktuell wie nie. In den vier Jahrzehnten, die seit diesen ersten Sensationserfolgen der Euro-Gold-Single vergangen sind, folgten zwei Dutzend weitere Longplayer, für die sie gleich elf Goldene Stimmgabeln sowie 17 Mal den ersten Platz bei der ZDF-Hitparade gewann.

Konzert mit Nicole am Freitag, 29. November, in Neuruppin.

Foto: Nikolaj Georgiew

Auf ihrem Konzert präsentiert Nicole einen Mix aus brandneuen Titeln und neu arrangierten Hits und Meilensteinen ihrer 42-jährigen Karriere. Ihre ausdrucksstarke Stimme, eine tolle Performance und ihre großartige Band sorgen für eine emotionale, ehrliche und hochkarätige Live-Show. Tickets für das Konzert gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen und online über www.re-servix.de und www.eventim.de.

➔ **Kulturkirche Neuruppin, Freitag, 29. November 2024, 19.30 Uhr, Tickets und Infos: Tel. 03391/3555300.**



HIER FINDEN SIE HILFE

NOT- UND SERVICENUMMERN

Polizei: 110
Feuerwehr: 112
Behördenruf: 115

Krankentransport: 0331/1 92 22

Zahnärztl. Notdienst: 0331/3 70 10

Apotheken: 0800/0 02 28 33

Frauenhaus und Frauenberatungsstelle: 03391/23 03

Telefonseelsorge: 0800/1 11 01 11, 0800/1 11 02 22

Weißer Ring, Außenstelle OPR, Opferberatung und Opferhilfe: 0173/43 84 47 2

Alzheimer-Beratungsstelle: 0180/3 22 45 22

Giftnotruf Brandenburg: 030/1 92 40

Kinder- und Jugendtelefon: 0800/1 11 03 33

Elterntelefon: 0800/1 11 05 50

Blutspenden: www.blutspende-nordost.de www.drk-blutspende.de

BEREITSCHAFTSDIENSTE

Ärzte: 116 117
Augenärzte: 01805/5 82 22 35 15

KARTEN- UND HANDY-SPERRUNG

EC- und Kreditkarten: 116 116

Alle Angaben ohne Gewähr.

IHRE MEDIABERATUNG

Verkaufsleitung **Christel Walter** Tel. 03877/92 32 0

Dorina Konert Kyritz 03877/92 32 25 dorina.konert@wochenspiegel-brb.de

Christine Lorenz Wusterhausen, Neustadt Tel. 03391/45 75 27 christine.lorenz@maz-online.de

Ingo Scholz Wittstock, Heiligengrabe Tel. 03395/76 21 30 ingo.scholz@maz-online.de

Mailkontakt info.prg@wochenspiegel-brb.de

Wir beraten Sie gern!

IMPRESSUM

Wochenspiegel Karl-Marx-Straße 64 16816 Neuruppin

Telefon: 03391/45 75 34
Fax: 03391/45 75 32
info.opr@wochenspiegel-brb.de
www.wochenspiegel-brb.de

Verlag Brandenburg Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführung Ingo Höhn

Verkaufsleitung Christel Walter

Mediaberatung Christine Lorenz, Ingo Scholz

Redaktion Dr. Ute Sommer (verantwortl.)

Newsdesk Dominik Bahgat (db)
Vanessa Gottschalk (vg)
redaktion.opr@wochenspiegel-brb.de

Vertrieb MAZ Nordwest Zeitungs-Vertriebs-GmbH
Telefon: 033971/48 65 0

Druck Pressedruck Potsdam GmbH
Friedrich-Engels-Str. 24, 14473 Potsdam

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 32 vom 1. Januar 2023. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung.

Aktuelle Druckauflage: 23 750

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

