

BUCHTIPP

Mit Rehmedaillons gegen den Krebs



Foto: Nüssler

Volkmär Nüssler ist auf Krebs-erkrankungen spezialisiert und hat 22 Jahre lang das Tumorzentrum München geleitet. Er initiierte eine psychosoziale Beratungsstelle für Krebspatienten und engagiert sich 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.

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 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.

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.

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 Volkmär: Stark gegen Krebs! Westend, 2024.

Winter- statt Weihnachtsmarkt: Spaß für alle im Effi

PERLEBERG. Zum Wintermarkt lädt das Lokale Bündnis für Familie Perleberg am 29. Februar ein. Von 15 bis 18 Uhr sind Groß und Klein, Alt und Jung, Familien und Singles im Freizeitzentrum Effi willkommen. Für alle sei etwas dabei, verspricht Koordinatorin Beate Mundt. So präsentieren sich die verschiedenen Bündnispartner mit ihren Angeboten – und stehen als Gesprächspartner zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es Spiel- und Bastelangebote, selbstgebackene Waffeln, eine Fotostation und vieles mehr. Die Organisatoren hoffen auf schönes Wetter, denn einige Angebote sollen auf dem Freigelän-

de des Freizeitzentrums stattfinden. So plant die Jugendhilfe Nordwestbrandenburg (JNWB) Geschicklichkeitsspiele, die Feuerwehr wird mit ihrem Feuerlöscherstand erwartet und die Feuerschale zum Backen von Knüppelkuchen wird aufgebaut. Der Wintermarkt wird vom Lokalen Bündnis für Familie Perleberg zum zweiten Mal in dieser Form durchgeführt. „Wir wollten weg von den Weihnachtsaktionen, da in dieser Zeit so viele Veranstaltungen stattfinden. Und so gab es im vergangenen Jahr den ersten Wintermarkt“, sagt Beate Mundt. Dieser wird nun eine Neuauflage erleben. dre

Anzeige

RAT & HILFE VOR ORT

HIER FINDEN SIE KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG

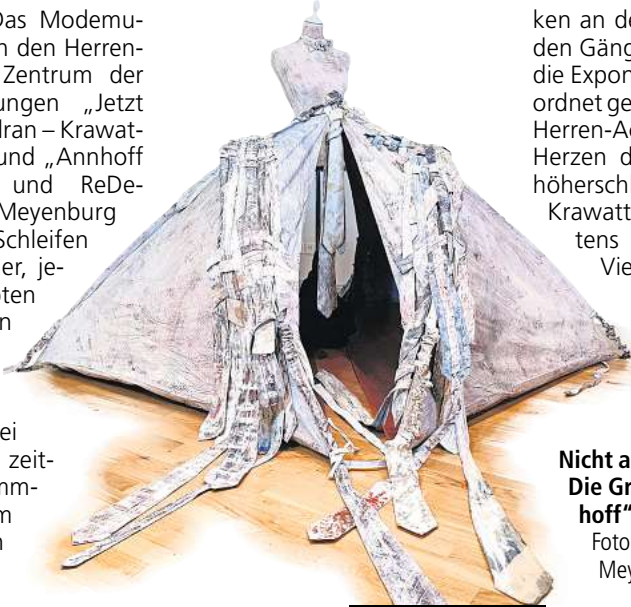
BEREITSCHAFT		
Stadtwerke Wittenberge GmbH Tel. 0 38 77/95 44 44		
Stromversorgungsanlagen, Gasversorgungsanlagen, Trinkwasserversorgungsanlagen, Fernwärmeversorgungsanlagen, Abwasserentsorgungsanlagen		
Trocken 24 Tel. 0 38 77/56 53 88		
bei Wasserschäden Bereich Prignitz		
WG „Elbstrom“ e. G. Tel. 0 38 77/95 22 59		
PVU Prignitzer Energie- und Wasserversorgungsunternehmen GmbH Tel. 0 38 76/61 32 31		
ZIMMEREI		
M. Gierz	Rabensteig 10 19322 Wittenberge	Tel./Fax 0 38 77/6 87 07 Funk 0172/7 82 05 44
HAUSMEISTERDIENSTE		
W. Duwe	Parkstraße 90 19322 Wittenberge	Tel. 0 38 77/56 57 34 Fax 0 38 77/56 57 36
Malerbetrieb & weitere Dienstleistungen		

Jetzt sind die Männer dran!

Ausstellung mit Herren-Accessoires auf Schloss Meyenburg

MEYENBURG.

Das Modemuseum widmet sich den Herren-Accessoires. Im Zentrum der beiden Ausstellungen „Jetzt sind die Männer dran – Krawatten und Binder“ und „Annhoff Krawattenkunst und ReDesign“ im Schloss Meyenburg stehen Schlipse, Schleifen und Einstecktücher, jene zutiefst geliebten und geschmähten Herren-Accessoires. Das Museum zeigt Exponate aus zwei umfangreichen, zeitgenössischen Sammlungen. Oben im Festsaal prangen die großen Mar-



ken an den Wänden. Unten in den Gängen und Sälen werden die Exponate nach Mustern geordnet gezeigt. Annähernd 300 Herren-Accessoires lassen die Herzen der Krawattenfreunde höherschlagen und ringen dem Krawattenfeind doch wenigstens ein Staunen ob ihrer Vielfalt ab.

Die Krawatte ist ein Thema mit vielen Standpunkten und das Mode-

Nicht auf den Schlips treten! Die Großobjekte von „Annhoff“.

Foto: Modemuseum Schloss Meyenburg

museum möchte sich dem modischen Objekt „mit einem Augenzwinkern“ nähern, schreibt das Museum in der Ankündigung. Erwarten dürfe man keine historische Aufbereitung, sondern den „ästhetischen Charme“ der Objekte.

Ähnlich muss es auch der Künstlerin „Annhoff“ gegangen sein. Das feine Material und die vielfältigen Muster mögen sie angeregt haben zu ihren Neuschöpfungen aus Krawatten – zu ihrem „ReDesign“. Neben dem ästhetischen Aspekt steht auch jener der Nachhaltigkeit, den sich die Künstlerin zu eigen macht: „Ressourcenschonend und nicht ressourcenverschlingend zu produzieren ist

Teil meiner Lebens- und Arbeitsphilosophie zur Etablierung einer Nachhaltigkeitskultur.“

Parallel zu den Ascots (das sind Krawattenschals), Fliegen und Schals aus „ReDesign“ (der Neugestaltung alter Designprodukte), hat sich „Annhoff“ mit drei Raumsituationen im Schloss auseinandergesetzt. Die Großobjekte kommunizieren mit ihren Umgebungen. Kunst und Raum treten in einen Dialog. dre

■ Die Eröffnung der Ausstellung ist am morgigen Sonntag, dem 25. Februar, um 15 Uhr auf Schloss Meyenburg. Die Künstlerin und die Sammler werden anwesend sein. Die Ausstellung wird bis Ende des Jahres zu sehen sein.

Lachen bis der Arzt kommt

Satire-Duo „Sander und Struck“ kommt ins Schützenhaus Lenzen

LENZEN.

Simone Struck (-Dieckmann) und Rainer Sander alias „Sander und Struck“ werden ihr komödiantisches Talent unter Beweis stellen: „Männer und Frauen oder Der ewige K(r)ampf der Geschlechter“ heißt ihr Bühnenprogramm, das sie am Sonnabend, dem 2. März, um 19 Uhr im Schützenhaus Lenzen zeigen. Die beiden sind für ihre liebevollen, aber auch erschreckend realistischen Darstellungen von Paaren, Pärchen und Eheleuten bekannt. Jung und Alt kann sich in den dargebotenen Geschichten wiedererkennen. Ob in Potsdam, Dres-

den, Schwerin, Havelberg oder vielen weiteren Städten: „Sander und Struck“ haben humorvolle Spuren hinterlassen.

Thematisch wird es um einen zunächst völlig entspannten Sommertag gehen, um eine Anhalterin, die man lieber nicht mitgenommen hätte, Vertreter Gottes an der eigenen Haustür, ernst gemeinte Ratschläge, damit Frauen auf Tanzveranstaltungen den Mann fürs Leben finden können, einen Anruf bei einer Erotik-Hotline – und um noch vieles mehr. Der Abend liegt terminlich perfekt zwischen Valentins- und Frauentag.

„Wenn Sie gern über Männer lachen und selbst eine Frau sind oder ein Mann sind und gerne über Frauen lachen oder verheiratet sind und endlich mal wieder etwas zu lachen haben wollen, dann sehen wir uns bestimmt bald“, so das Versprechen des Duos. WS

■ Karten für die Veranstaltung gibt es im Schützenhaus in Lenzen, Tel. 038792/9200.

„Sander und Struck“ wissen, was es heißt, ein Paar zu sein. Foto: Sander und Struck



HIER FINDEN SIE HILFE

NOT- UND SERVICENUMMERN	Für Angehörige: 0152/24 72 21 47
Polizei: 110	Giftnotruf Brandenburg: 030/1 92 40
Feuerwehr: 112	Kinder- und Jugendtelefon: 0800/1 11 03 33
Fax-Notruf für Gehörlose: 112	Elterntelefon: 0800/1 11 05 50
Behördenruf: 115	
Krankentransport: 0331/1 92 22	
Apotheken: 0800/0 02 28 33	BEREITSCHAFTSDIENSTE
Frauen in Not: 03877/40 36 84 0173/7 80 55 33	Ärzte: 116 117 Augenärzte: 0331/98 22 98 98 Kinderärzte: 01805/5 82 22 32 25 Zahnärztl. Notdienst: 0331/3 70 10
Telefonseelsorge: 0800/1 11 01 11, 0800/1 11 02 22	KARTEN- UND HANDY-SPERRUNG
Anonyme Alkoholiker: 0151/ 53189891	EC- & Kreditkarten: 116 116
Weißer Ring: 116 006	

 |

IHRE MEDIABERATUNG

Verkaufsleitung
Christel Walter
Tel. 03877/92 32 10

Mediaberaterin
Dorina Konert
Wittenberge, Perleberg, Bad Wilsnack und Plattenburg
Tel. 03877/92 32 25
Mobil 0173/9 66 51 53

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

Mailkontakt
anzeigen.prg@wochenspiegel-brb.de

IMPRESSUM

Wochenspiegel
Rathausstraße 47
19322 Wittenberge
Telefon: 03877/92 32 0
Fax: 03877/92 32 26
info.prg@wochenspiegel-brb.de
www.wochenspiegel-brb.de

Vertrieb
MAZ Nord-Zeitungs-Vertriebs-GmbH
Telefon: 03877/923251

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

Verlag
Brandenburg Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführung
Ingo Höhn

Verkaufsleitung
Christel Walter

Mediaberatung
Dorina Konert, Ingo Scholz

Redaktion
Dr. Ute Sommer (verantw.)

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

Aktuelle Druckauflage: 43 300

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.

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

ADA
Aufgabenstellung der Anzeigenblätter BVDA