

Mai 2018

# WIEHRE **MAGAZIN**

DAS STADTMAGAZIN DER ZEITUNG AM SAMSTAG

AUSGABE MITTEL- UND OBERWIEHRE

**Die Schattenspringer**

**20 JAHRE INKLUSIVE  
THEATERGRUPPE**

**Jugend pro Arte**

**MEHR ALS SPORT:  
TANZ IST KUNST**

**Stimm.Punkt**

**SEIT ZEHN JAHREN  
GEHT ES HIER UM  
DIE STIMME**

**IN DER WELT  
UNTERWEGS**

**SEIN ZUHAUSE HAT DER  
GLOBETROTTER UND  
FOTOGRAF TOBIAS HAUSER  
ABER IN DER WIEHRE.**

 **Peak Performance**

## DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN IM KAMPF GEGEN KREBSZELLEN

**MIT ZUCKERFREIER NAHRUNG NATÜRLICHE ABWEHRMECHANISMEN  
GEGEN KREBS ENTWICKELN UND VORHANDENE KREBSZELLEN AUSHUNGERN**

In uns allen schlummert Krebs. Wie alle lebenden Organismen produziert unser Körper täglich defekte Zellen, aus denen Tumore entstehen können. Doch unser Abwehrsystem spürt diese Zellen auf und hält sie in Schach. In westlichen Ländern stirbt jedoch jeder Vierte an Krebs. Das bedeutet, diese Menschen hatten eine entsprechende genetische Disposition, an Krebs zu erkranken und/oder ihre Immunabwehr konnte sie nicht schützen.

Dr. med. Michael Spitzbart, Spezialist für



präventive und orthomolekulare Medizin, erklärt, wie Krebs entsteht und wie wir ihn in Schach halten können. Sein Ziel ist es, nicht einzelne Krankheiten symptomatisch zu behandeln, sondern die Gesundheit so zu optimieren, dass uns keine Krankheit ereilen kann bzw. dass wir sie besiegen können. In diesem Buch zeigt er, welche natürlichen Abwehrmöglichkeiten es auch bei Krebs

gibt und wie wir diese unkompliziert in unseren Alltag integrieren können.

Krebszellen sind zwingend für ihr Wachstum auf Zucker (Kohlenhydrate) angewiesen, gesunde Zellen nicht. Krebspatienten können also durch eine konsequent andere Ernährung den Krebs aushungern.

Die Pharmaindustrie hat kein Interesse, diesen simplen Ansatz weiter zu verfolgen. Denn mit dem Aushungern der Krebszellen würden die milliardenteuren, aber wenig wirksamen Chemotherapeutika nicht mehr verkauft werden, davon ist der Autor überzeugt.

**Dr. med. Michael Spitzbart**

**Schutz vor Krebs.** Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen  
Scorpio Verlag München 2018  
18,90 Euro  
ISBN 978-3-95803-139-5

# Zu schade zum **Wegschmeißen**

## Gurkenschalenmaske



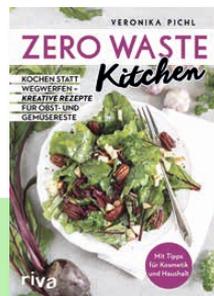
Für eine Maske:

- Schalen von 2 Gurken
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Eiweiß oder 1 EL Quark

1. Gurkenschale und Zitronensaft pürieren.
2. Eiweiß oder Quark einrühren.
3. Gurkenpaste auf Gesicht und Hals auftragen und etwa 15 Min. einwirken lassen (Augen und Mundpartie aussparen).
4. Mit kühlem Wasser abnehmen.

**Tipp:**

Diese Kosmetik sollte frisch angerührt und sofort verbraucht werden. Wirkt straffend und sorgt für Feuchtigkeit. Für eine schnelle Extraportion Feuchtigkeit und gegen Falten hilft es auch schon, wenn man nur die Gurkenschalen auf Gesicht und Dekolleté auflegt.



**Zero Waste für die Küche:**

Wussten Sie, dass jeder von uns im Schnitt 82 Kilo Lebensmittel pro Jahr wegwirft – und zwar auch solche, die eigentlich noch genieß- oder zumindest weiterverwertbar sind? Und dass somit allein durch Deutschlands Privathaushalte fast sieben Millionen Tonnen Essen im Müll landen? *Zero Waste Kitchen* von Veronika Pichl holt den „Null-Müll-Lifestyle“ in die Küche und zeigt, welche verborgenen Talente in scheinbar unbrauchbaren Lebensmittelresten stecken. Darüber hinaus liefert die Autorin – am Beispiel von mehr als 25 Lebensmitteln – schmackhafte Rezeptanregungen sowie spannende Küchen- und Haushaltstipps zur Zweiterwertung.

**Veronika Pichl**  
**Zero Waste Kitchen**  
Softcover, 128 Seiten  
ISBN: 978-3-7423-0506-0  
9,99 Euro

## Kiwi-Avocado Peeling



Für eine Ganzkörper-Peeling-Behandlung:

- ½ Avocado, 1 Kiwi mit Fruchtfleisch und Schalen von 2 weiteren Kiwis (gewaschen), 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 1 EL Honig, 2 EL brauner Zucker, 2 EL Meersalz, 2 EL Olivenöl

1. Avocado-Fruchtfleisch herauslösen
2. Avocado mit Kiwi und Kiwiresten, Ingwer und Honig pürieren
3. Braunen Zucker, Meersalz und Olivenöl untermischen
4. Peeling in kreisenden Bewegungen auf dem Körper auftragen, auch auf dem Gesicht, Augen- und Mundpartie jedoch aussparen
5. Idealerweise kurz (z.B. fünf Minuten in der Dusche) einwirken lassen und danach mit warmem Wasser abspülen

**Tipp:**

Das Peeling spendet Feuchtigkeit, wirkt rückfettend und sorgt für eine samtige Haut.