

Englisch und Französisch lernen

Starnberg – Englisch und Französisch von der Pike auf bieten die neuen Anfängerkurse des Seniorentreffs Starnberg. In beiden Kursen werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnehmer können sich in entspannter und fröhlicher Atmosphäre die Grundlagen der Fremdsprache aneignen. Es gibt keinen Zeitdruck, das Lerntempo richtet sich ganz nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Der Englischkurs findet dienstags von 14 bis 15.30 Uhr statt, der Französischkurs dienstags von 10.30 bis 12 Uhr in den Räumen des Seniorentreffs, Hauptstraße 10 a. Beide Kurse beginnen am Dienstag, 19. Januar. Anmeldungen werden im Seniorentreff entgegengenommen, ☎ (0 81 51) 2 17 14. mm

MTV-Stammtisch hat 50. Jubiläum

Starnberg – Mit seinem ersten Unternehmerstammtisch im neuen Jahr feiert der MTV Berg ein Jubiläum: Es wird am Freitag, 8. Januar, im Hotel Vier Jahreszeiten in Starnberg der 50. Stammtisch sein. Und dafür hat sich Gastgeber Christian Kalinke natürlich etwas Besonderes einfallen lassen. Drei Perspektiven will er anbieten. Zunächst wird er unter dem Motto „Nachhaltigkeit“ ein Potpourri aus den besten „Ach so“-Erlebnissen, den spontansten Lachern und den gelungensten „Ich hab's ja kommen sehen“-Geschichten präsentieren. Erster Gesprächspartner wird dann der Vorsitzende des Hochschulrates der Filmhochschule München, Patrick Hörl, sein – Thema: Erdverbundenheit. Und Prof. Michael Bordt (Rektor der Hochschule für Philosophie in München) wird sich mit der Perspektive „Rückbesinnung auf das Wesentliche“ befassen und Wege auf der Suche nach dem Glück aufzeigen. mm

KAMPF GEGEN KREBS

Urkraft von Kräutern und Rohkost

Seine Diagnose kam einem Todesurteil nahe. Ralf Brosius hatte Lungenkrebs im Endstadium. Heute fühlt sich der Starnberger kerngesund – dank der Umstellung seiner Ernährung, die vor allem auf Rohkost und Wildkräutern beruht.

VON ELISA VON GRAFENSTEIN

Starnberg – Eines Tages im Dezember 2006 erfährt Ralf Brosius, er hat Lungenkrebs – im Endstadium. In der Gautinger Lungenklinik entfernen die Ärzte die Hälfte eines Lungenflügels und einen Lymphknoten. Der Krebs hatte bereits gestreut. An Heiligabend wird der 54-Jährige entlassen, mit der Empfehlung, sich einer Chemotherapie zu unterziehen. Nach Erfahrung der Onkologen sterben bei dieser Diagnose 70 Prozent der Erkrankten innerhalb von drei Jahren. „Es war eine Minute vor zwölf“, beschreibt Brosius seine Situation.

Heute, genau drei Jahre nach seiner Entlassung, ist Brosius beschwerdefrei, alle Bluttests fallen negativ aus. „Die Sache ist ausstanden“, ist er sich sicher. Er hat nicht nur überlebt, sondern fühlt sich kerngesund und verjüngt. „Du schaut aus wie das blühende Leben“, sagen ihm Freunde. Tiefe Lachfalten zeugen von seiner positiven Einstellung zum Leben.

Seine Heilung erklärt sich der Starnberger mit seinem Ernährungswandel. Weil Chemotherapie für ihn nicht in Frage kommt, besucht er drei Tage nach seiner Entlassung den ayurvedischen Arzt Dr. John Switzer in Feldafing. Gemeinsam legen sie einen Therapieweg zurecht, der vor allem auf der kompletten Um-



Fühlt sich heute kerngesund: Seinen Sieg gegen den Krebs hat Ralf Brosius nach eigenem Bekunden den Wildkräutern und seiner neuen Ernährung zu verdanken. FOTO: JAKSCH

stellung der Ernährung beruht. Die ersten Tage widmet sich Brosius der Entgiftung seines Körpers: kaltpresstes Kokusöl, erwärmt und mit Zimt abgeschmeckt, Gemüsebrühe, Kräutertees mit Heilerde. Später stellt er seine Ernährung fast ausschließlich auf Rohkost um. Am wichtigsten ist für ihn der „Wildkräuter-Energie-Cocktail“.

Vor zehn Jahren entdeckte Switzer die heimischen Wildkräuter, statt diese aus Indien zu importieren. „1500 Wildkräuter gibt es in Europa“, sagt er. „Sie sind unsere Ernährung.“ Der Ayurveda-Arzt experimentierte, verschrieb

die Cocktails seinen Kurpatienten. Mit Erfolg: „Sie schlafen besser, ihre Stimmung hebt sich, ihr Immunsystem ist gestärkt.“ Die Kräuter seien kein Allheilmittel gegen schwere Krankheiten, betont der Mediziner. Dennoch ist er überzeugt von ihrer Urkraft. „Sie haben fünf- bis 20-mal mehr Wirkstoffe als angebautes Gemüse.“ Der Ackerboden sei ausgelaugt. Der Kreativität für die Wildkräutercocktails sind keine Grenzen gesetzt: Brosius püriert Brennesseln, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm oder Girsch mit Früchten, im Winter kommt Blatt-

gemüse wie Mangold, Grünkohl oder Wirsing hinzu. Der Cocktail ist dunkelgrün, leicht bitter und fruchtig. Mittags gibt es dann Salat mit Keimspalten, die er selbst anpflanzt. Er knabbert Nüsse, isst Müsli mit Reismilch und eben Rohkost in allen Varianten. Auch wenn er anfangs „extreme Entzugserscheinungen“ hatte, hat sich Brosius längst mit dem neuen Ernährungsplan arrangiert, ist sogar begeistert von dem Reichtum: „Es ist, als ob man erst nur durch ein Schlüsselloch schaut. Dann macht man die Tür auf und sieht eine Vielfalt an Kombinationen.“

Brosius will seine Erfahrungen an Betroffene weitergeben. Seit seinem Auftritt im Dezember im „Nachtcafé“ des SWR erhält er oft Anfragen von Menschen, die sich für die alternative Heilweise interessieren. Inzwischen sind Arzt und Patient Partner, geben Seminare, veranstalten Wildkräuterwanderungen und Kochkurse und stellen die „Wildkräuter-Smoothies“ auf Messen vor. Ernährungsvorträge sind am 20. Januar in Herrsching, am 2. Februar in Gilching und am 11. März in Starnberg geplant. Anmeldung bei Brosius: ☎ 0163/2 09 70 70.

Kein Wasserspaß an Silvester

Starnberg – Wer den Starnberger Wasserspark nutzen möchte, hat im alten Jahr nur noch am heutigen Mittwoch Gelegenheit. An Silvester ist die Anlage geschlossen. Ge-

öffnet ist er aber am Freitag, 1. Januar, von 10 bis 20 Uhr. Auch am Dreikönigsfest, 6. Januar, öffnet der Wasserspark zu den gewohnten Zeiten (8 bis 20 Uhr) seine Pfor-

ten. In den Ferien ist die Schwimmhalle dienstags bis freitags zusätzlich ab 9 Uhr geöffnet. Montags kann das Bad von 10 bis 19 Uhr genutzt werden. mm

SEENBOULEVARD



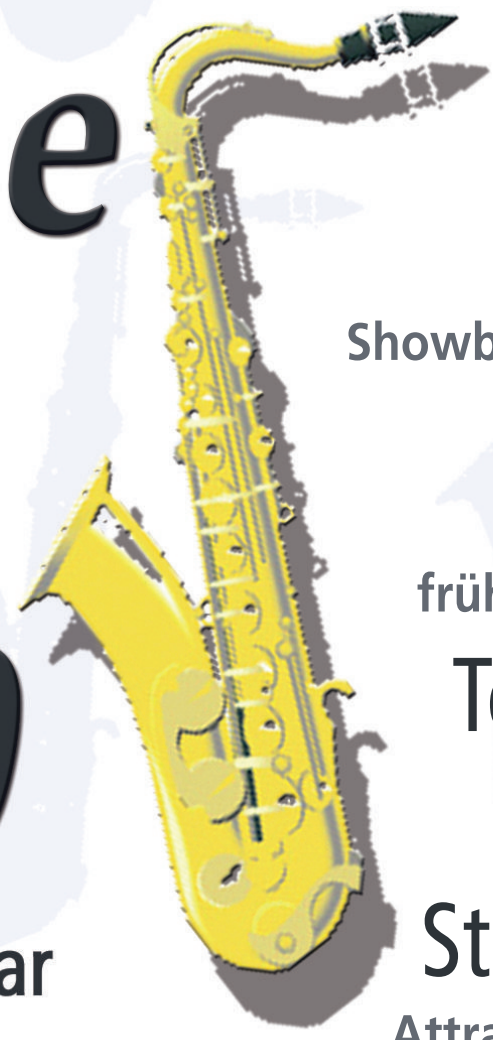
Den Spendenscheck überreichte die Sparda-Bank-Filialeleiterin Marion Meyer-Jung (Mitte) an Vereinsgründerin Linda Fuchs und Vorstand Wilfried Hasse. FOTO: SVJ

STARNBERG
Stiftung hilft misshandelten Hunden
Ein kleines Geschenk kurz vor Weihnachten hat die Sparda-Bank dem Starnberger Verein Deutsche Hunde-Liga gemacht. Marion Meyer-Jung, Leiterin der Starnberger Geschäftsstelle des Geldinstituts, überreichte der Vereinsgründerin und Stifterin Linda Fuchs und Vorstandsmitglied Wilfried Hasse einen Scheck über 2400 Euro. Die Linda-Fuchs-Stiftung unterstützt ein Hun-

detierheim in Foca in der Türkei. Der Verein Deutsche-Hunde-Liga hat die Aufgabe, Fördermittel und Spenden zu sammeln. „Die Hunde in der Türkei werden sehr schlecht behandelt“, sagt Fuchs. Sie kommen schwer verletzt, teils mit durchgeschnittenen Kehlen oder abgeschnittenen Ohren in das Tierheim. Damit die Tiere nicht hinter Gittern sterben müssen, will Fuchs für das dortige Tierheim ein Gelände einrichten, auf dem sie frei herumlaufen können.

Die Gemeinde würde das Grundstück zur Verfügung stellen, für erforderliche Bauten wie Stallungen, Unterkünfte, Zwinger, Arzt- und Behandlungsraum und ähnliches ist der Verein aber auf Spenden angewiesen. Fuchs will außerdem Vorträge in türkischen Schulen unterstützen, um ein Umdenken in der Bevölkerung zu erreichen. Wer die Hunde-Liga unterstützen möchte: Spendenkonto bei der Dresdner Bank (BLZ 700 800 00), Konto 04 524 494 00. evg

Presse Ball 2010



Musik mit der Showband Serafin
Tanz bis in den frühen Morgen
Tombola mit tollen Preisen
Stargäste Attraktionen für Augen und Ohren

Samstag, 23. Januar

20 Uhr, Starnberg

Hotel Vier Jahreszeiten

Kartenreservierungen ☎ (08151) 26 93 37



Eine Aktion des



Tombola zugunsten des Vereins seestern