

# **Aktuelle Nachrichten 2018**

## **News aus Henstedt-Ulzburg**

Veröffentlicht am 15. August 2018

**Christopher Schacht ist erst 19 Jahre alt, als er eine verrückte Idee in die Tat umsetzt. Mit 50 Euro in der Tasche reist er allein um die Welt. Nur mit Freundlichkeit, Flexibilität und Arbeitswillen ausgestattet, ohne Flugzeug, ohne Hotel, ohne Kreditkarte ist er vier Jahre unterwegs. Er hat 45 Länder bereist und 100.000 Kilometer zu Fuß, per Anhalter und Segelboot zurückgelegt.**

**Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin beeinflussen Lebensmittel gezielt unsere Organe – und haben damit wesentlichen Einfluss auf unsere Stimmung. Anastasia Zampounidis erklärt, welche Gerichte zu welchen emotionalen Bedürfnissen passen. So bereiten Suppen, Salate, Hauptspeisen, Desserts und Smoothies nicht nur dem Gaumen Freude, sondern auch dem Gemüt. Seit über einem Jahrzehnt verzichtet Anastasia Zampounidis auf Zucker und hat dafür ein Vielfaches an Energie und Lebensfreude gewonnen.**