

Berlin Brandenburg

Wie am Mississippi

Die Prignitz: unsere Urlaubsregion 2024

Endstation Schredder

Auf einem Auto-Verwertungshof in Berlin

KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- ▶ online auf urlaub-tipps.reise/241
- ▶ per Telefon kostenfrei: +49 40 389 00 777 (Mo.–So. 8–20 Uhr)
- ▶ per Post diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG
Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg
- ▶ per Mail: info@urlaub-tipps.reise



Online bestellen

| | | | | |
|------|------|------|------|------|
| A189 | A190 | A191 | A192 | A193 |
| A194 | A195 | A196 | A197 | A198 |
| A199 | A200 | A201 | A202 | A203 |
| A204 | A205 | A206 | A207 | A208 |

A209/24

Bitte Ihre Postanschrift nicht vergessen!
Diese Prospekte können bis zum 15.02.2025 bestellt werden.

A181

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

Weite Atmen. Stille spüren

www.spiekeroog.de

A192

Schmallenberg
sauerland

Besondere
Begegnungen

GRATIS MAGAZIN ANFORDERN!
☎ 0 29 72 / 97 400
www.schmallenberger-sauerland.de

A193

Echt vielfältig.
Auf ins
WaldReich

www.siegen-wittgenstein.info

A194

Ostseebad Göhren
auf Rügen

Unser Urlaubsmagazin 2024
www.goehren-ruegen.de
Tel. 038308-66790

A195

Urlaub, Gesundheit
& Moor
IHR URLAUBSMAGAZIN 2024

www.geestlanderleben.de
STADT Geestland

A196

HUNSRÜCK
Natur erleben

DIE BESTEN ARRANGEMENTS 2024
Tel. 0049 (0) 6543 507700
www.hunsruecktouristik.de

A197

BÜHL
BÜHLERTAL OTTERSWEIER

Panoramawanderungen
Ortenauer Weinpfad
Genussradeln
www.buehl-buehlertal-ottersweier.de

A198

LANDORADO
Dein Hofurlaub in
Baden-Württemberg
KATALOG 2024/25

www.urlaub-bauernhof.de

A199

FAMILIENURLAUB
in Sachsen

Tel. 0351 491700
www.sachsen-familienurlaub.de

A200

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

froenkische-schweiz.com

A201

Fahrradtouren
Schwäbische Alb - Donau

23 Erlebnistouren mitten im
Geopark I ideal für E-Bikes
www.tourismus.alb-donau-kreis.de

A202

Urlaub zwischen
Bergen und Seen

Naturpalette
Chiemsee
Tel.: 08051/687621
www.naturpalette-chiemsee.de

A203

WESTLICHER BODENSEE
Konstanz-Bodensee-Region
in der Västgötalandsregion

BODENSEE & VULKANE
Westlicher Bodensee
REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.
Tel.: +49 (0) 7531 717 24 40
www.bodenseewest.eu

A204

URLAUB AM MEER
Hotel NEPTUN

Tel. 0381 - 777 7777
www.hotel-neptun.de

A205

BERGNAH
NATURNAH
einfach WUNDERBAR

ALPINE URLAUBSIDEEN
GRAINAUER GASTGEBERVERZEICHNIS 2024

URLAUBSREGION
TEUTOBURGER WALD

URLAUBS- UND FREIZEITREGION
TEUTOBURGER WALD

A206

Lebensqualität & Gesundheit

BAD OEYNHAUSEN
staatsbad-oeynhausen.de

A207

Horn-Bad Meinberg
Willkommen im Urlaub

Tel. 05234 20597-0
info@hornbadmeinberg.de
hornbadmeinberg.de

A208

Paderborner Land
Wandern • Radfahren • Genießen

Tel. 05251 308-8111
www.paderborner-land.de



4

2024 führt
an der Prignitz
kein (Fahrrad-)
Weg vorbei

Liebe Mitglieder,

hier sind wir also wieder: neues Jahr, neues Glück und die ewig alte Frage, wohin die Straße uns führen wird. Bilbo Beutlin aus „Der Herr der Ringe“ wusste schon: „Du betrittst die Straße, und wenn du nicht auf deine Füße aufpasst, kann man nicht wissen, wohin sie dich tragen.“ Und genau hier kommen unsere Vorsätze ins Spiel.

Denjenigen, die Neujahrsvorsätze haben, bieten sie Orientierung. Vielleicht lautet Ihr Vorsatz ja „nachhaltiger leben“. Und wenn das so ist, kann Ihnen dieses Regionalmagazin den Weg weisen: Erfahren Sie in unserer ersten Reportage, warum gerade die Prignitz das richtige Reiseziel für Sie ist. Lassen Sie mich eines verraten: Es liegt nicht nur daran, dass sich die Region direkt vor unserer Haustür befindet.

Und ich verrate Ihnen in dieser Ausgabe noch etwas: Manchmal ist das Wegschmeißen alter Sachen nachhaltiger, als sie weiterzuverkaufen. Sie glauben mir nicht? Dann fragen Sie doch bei den Ferchs nach. Oder lesen Sie einfach unsere Geschichte über eine der ältesten Autoverwertungen Berlins.

Ob nun mit oder ohne Vorsatz, ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Denn das ist meiner für dieses Jahr,

Leon Strohmaier



12

Jedem Topf sein
Deckelchen, jedem
Auto sein Getriebe

INHALT

Fast wie am Mississippi

Interesse an Kulinarik?
An Natur und Kultur auch?
Dann ab in die Prignitz!

Seite 4

Was kommt nach dem Ende?

Ein Ehepaar gibt Autos
die letzte Ölung

Seite 12

Fast wie am Mississippi

*Die Prignitz in Brandenburg vereint Landidylle, alte Industriekultur
und weite Blicke in die Elbtalauen*

Text & Fotos: Matthias Schäfer





ADAC LANDPARTIE CLASSIC 2024

OLDTIMER-WANDERN IM HAVELLAND-FLÄMING

16.–17.8.2024

»» Nennungen bis 31.5. auf adac-landpartieclassic.de



Endlose Weiten, traumhafte Sonnenuntergänge sowie abwechslungsreiche Natur:
Willkommen im Südwesten Brandenburgs, dem womöglich schönsten Bundesland der Republik!
Legen Sie mit uns zwei Tage lang den Fokus auf Fahrspaß, Kultur und Genuss und erleben Sie
mit Gleichgesinnten die ADAC Landpartie Classic 2024! **»» Jetzt anmelden!**



ADAC Classic-Car-
Versicherung





Langsam segelt der Storch über die Wiese. Die Sonne steht tief, das Wasser glitzert, nur die Grillen unterbrechen die Stille. Eine Idylle wie aus dem Bilderbuch, aber ganz in echt. Die Prignitz im Nordwesten Brandenburgs, so ziemlich auf halbem Weg zwischen Berlin und Hamburg gelegen, ist eine Reiseregion, die idyllische Dörfer, alte Industriekultur sowie die schier endlose Weite der Elbtalaue miteinander vereint. Sie ist eine ehemals abseits gelegene Grenzregion mit viel Geschichte, die nicht nur Lebensraum für Weißstörche bietet. Sie ist auch ein Paradies für Menschen zu Fuß und auf dem Rad und steht für innovative und neue touristische Konzepte. So befindet sich in dem einstigen Industriekomplex Alte Ölmühle in Wittenberge heute ein Urlaubsresort mit einer Terrasse in 15 Metern Höhe mit Blick auf die Elbe. Und rund 30 Kilometer flussabwärts ist die Burg Lenzen mit dem ahead-Hotel inzwischen eine erste Adresse für alle, die Nachhaltigkeit leben und eine rein pflanzliche Ernährung bevorzugen.

Der Storch ist hingegen ein Fleischfresser. Nagetiere, Fische und Insekten stehen auf seiner Speisekarte. Ausgerechnet in der Prignitz gibt es besonders viele von ihnen. Nirgendwo anders in Europa fühlt sich der Weißstorch so wohl wie in der flachen Auenlandschaft der Elbe und ganz besonders in dem kleinen Dorf Rühstätt mit seinen 240 dort lebenden Menschen. Rund 30 Storchenteile nisten hier Jahr für Jahr, wo die Einheimischen mit den großen Vögeln in den vergangenen Jahrzehnten eine ganz besondere Beziehung aufgebaut haben. Immer ab Ende März beginnt in Rühstätt der konzentrierte Blick in den Himmel und das sehnsüchtige Warten auf den ersten Storch, der,

Die Prignitz ist ein Naturparadies

Das sehen sowohl die vielen Schafe, die entlang der Elbe grasen (links), als auch die Störche in Rühstätt so

aus Afrika kommend, das kleine brandenburgische Dorf bis etwa Ende August besiedeln wird.

Das Dorf mit den Störchen

Rühstätt besteht aus einer Kirche aus dem 15. Jahrhundert, gepflegten Backsteinhäusern und üppigen Bauerngärten – wie in einem Bilderbuch. Mittendrin liegt das historische Schloss, das schon als Schule, Konsum und Postamt diente – heute ist es ein Hotel. Die dortige Storchentradition reicht bis in die 1950er-Jahre zurück, als die ersten Weißstörche einzogen. Dank der nahe gelegenen Auen im heutigen Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe-Brandenburg fanden sie hier reichlich Futter. Und immer mehr Menschen sorgten für Nisthilfen, indem sie beispielsweise alte Wagenräder auf Häusern installierten. Die Vögel nahmen es dankend an und bald galt Rühstätt als storchereichster Ort der DDR. Seit 1996 trägt Rühstätt den Titel „Europäisches Storchendorf“ der Stiftung EuroNatur. Nur eine Gemeinde in jedem Land erhält diese Auszeichnung – nicht nur wegen der Zahl der Brutpaare, sondern auch wegen des Engagements der dort lebenden Menschen.

Von Rühstätt aus fährt man am besten mit dem Rad flussabwärts gen Wittenberge. Die flache Auenlandschaft ist wie gemacht dafür. >



Imposante Industriearchitektur

Die Alte Ölmühle in Wittenberge ist heute ein Hotel-Resort mit Indoor-Kletterparcours, Tauch-turm und Wellness-Center

Hier schlängelt sich der Elberadweg über den Deich an einem der schönsten Ströme Europas entlang durch das UNESCO-Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe. Wer einmal auf dem Deich den Blick über die Elbtalaue Richtung Horizont gerichtet hat, wird sich der Wirkung dieser Landschaft nicht entziehen können. Grenzenlose Freiheit und Ruhe stellen sich ausgerechnet an dieser Stelle ein, wo einst die Elbe als unsichtbare innerdeutsche Grenze Ost und West voneinander trennte. Heute bietet die weitläufige Auenlandschaft einen wertvollen Lebensraum nicht nur für Weißstörche, sondern auch für Wildpferde, Kraniche und selbst den selten gewordenen Seeadler. „Das ist ja wie am Mississippi“, schwärmte mitunter ein berühmter deutscher Tierfilmer, als er vor ein paar Jahren die Prignitz besuchte.

Neues Leben in alter Industriekultur

Nach rund 14 Kilometern ist Wittenberge erreicht. Schon von Weitem ist der Uhrenturm zu sehen, der bis heute das Wahrzeichen der Stadt ist. Denn Wittenberge war früher der größte Standort zur Produktion von Nähmaschinen. Hier wurde 1903 das Nähmaschinenwerk Singer eröffnet und mit ihm entstand auf dem Werks-gelände die mit 50 Metern Höhe größte frei stehende Turmuhr auf dem europäischen Festland. Ebenso wurden in Wittenberge Ölsaaten zu Roh-öl für Leucht- und Schmiermittel verarbeitet. Allerdings sind der Geruch von Öl, die Geräusche

ratternder Nähmaschinen und das Schnaufen alter Dampflok in der einstigen Industriestadt an der Elbe längst verschwunden. Mit der Schließung der letzten Betriebe im Jahr 1991 begann der große Transformationsprozess in Wittenberge. So sind auf dem einstigen Areal der heute denkmalgeschützten Alten Ölmühle in den vergangenen Jahren ein Hotel-Resort mit Restaurants, Indoor-Kletterturm und Tauchturm sowie zuletzt ein 2300 Quadratmeter großes Loft-Wellness-Center entstanden. Jedes Jahr im Sommer gastiert auf dem Areal zudem ein musikalisches Großevent: die Elblandfestspiele – und dies schon seit mehr als 20 Jahren.

Dass Wittenberge heutzutage auch ein wichtiger Bahnknotenpunkt ist, hat die Stadt dem Unternehmer Salomon Herz zu verdanken, der im Jahre 1823 dort seine erste Ölfabrik gründete. Seine Lobbyarbeit bewirkte, dass bei der Planung der Bahnlinie Hamburg–Berlin die Strecke nicht an Wittenberge vorbei, sondern durch die Stadt geführt wurde. Somit profitiert die Stadt an der Elbe bis heute vom regelmäßigen Halten von Regional- und Fernzügen wie dem ICE. Einen zusätzlichen Schub bei der Neuausrichtung und Entwicklung der Stadt wird die im Jahr 2027 stattfindende Landesgartenschau mit sich bringen. Damit bekommt der Wandel von einer traditionsreichen Arbeiter- und Industriestadt zu einer lebendigen Stadt mit Industriekultur und Tourismus weiteren Schwung. Das Motto: „Stadt. Land. Elbe. Wittenberge blüht auf!“

Die vegane Seite der Prignitz

Weitere 25 Kilometer flussabwärts liegt in



Elbe-Nähe das beschauliche Städtchen Lenzen. Hier kann man hoch oben von der Burg aus den Blick über die grenzenlose Weite des „Vierländerecks“ schweifen lassen. Wo bis Ende 1989 der Eisernen Vorhang Ost und West trennte, treffen heute die Bundesländer Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern aufeinander. Nichts in der Region, die sich Lenzerwische nennt, erinnert mehr an die einstigen Sperrzäune. Einzig ein bis heute stehen gelassener Grenzurm aus der DDR-Zeit ist als Relikt erhalten. Mehrere Jahrhunderte liegen zwischen den beiden imposanten Aussichtspunkten auf der Burg sowie dem alten Grenzurm in der kleinen Prignitzstadt. In der aus dem 13. Jahrhundert stammenden Burg Lenzen ist heute ein Hotel untergebracht. Und zwar nicht irgendein Hotel, sondern eines, das auf Nachhaltigkeit setzt und ein Restaurant hat, in dem es ausschließlich vegane Speisen gibt. Das ahead-Hotel setzt konsequent darauf und lockt seitdem eine neue Zielgruppe von Reisenden, aber auch Mitarbeitenden in eine der am dünnsten besiedelten Regionen Brandenburgs. Für das mutige und innovative neue Konzept gab es im Jahr 2023 den Tourismuspreis des Landes Brandenburg.

Einzigartige Wittstocker Stadtmauer

Eingebettet in diese besondere Landschaft liegen neben Lenzen zahlreiche weitere idyllische Dörfer mit eindrucksvollen Sakralbauten wie dem Klosterstift in Heiligengrabe sowie mittelalterlich geprägte Orte mit historischen Stadt-

Die Burg Lenzen in der Prignitz beherbergt ein Hotel, das konsequent auf Nachhaltigkeit und vegane Speisen setzt

Deutschlandweit einmalig Die Stadtmauer in Wittstock umschließt die Stadt an dem Flüsschen Dosse komplett

kernen. Allein fünf der insgesamt 31 Städte mit historischen Stadtkernen von Brandenburg befinden sich in der Prignitz. Neben Lenzen sind dies Kyritz, Perleberg sowie Wusterhausen und Wittstock an der Dosse. Und gerade in Wittstock kann man eindrucksvoll erleben, wie mittelalterliches Flair und weitläufige Parks miteinander harmonieren. Einen besonders guten Ausblick bietet der Turm der St. Marienkirche hinüber zur Alten Bischofsburg und weiter über die dazugehörige zweieinhalb Kilometer lange Backsteinmauer, die die Stadt komplett umschließt. Das ist deutschlandweit einmalig.

In den an die Wittstocker Stadtmauer angrenzenden Parks fand im Jahr 2019 die sechste Landesgartenschau in Brandenburg statt. Bis heute können im Park am Bleichwall am Flüsschen Dosse ein Apfelhain, verschiedene Hortensien, Weiden sowie Rosenbeete erkundet werden. Nicht zu übersehen ist die Alte Bischofsburg, in der mehrere Museen untergebracht sind – unter anderem das Museum des Dreißigjährigen Krieges sowie das Ostprignitzmuseum. Von der Burg aus gelangt man direkt in den angrenzenden Friedrich-Ebert-Park an der Glinze, der neben einem beeindruckenden Baumbestand mit einem Hosta- und Fuchsigarten sowie einem Rosengarten aufwartet.

Wallfahrtsort Bad Wilsnack

Die Prignitz ist aber nicht nur ein Eldorado für Radfahrende, sondern ebenso ein beliebtes >

Ziel für Menschen, die gerne pilgern. Immer der blau-gelben Jakobsmuschel nach, so lautet das Motto. Und dazu müssen Pilgernde nicht erst nach Spanien reisen, um zu sich selbst zu finden und zur Ruhe zu kommen. Das geht auch in der Prignitz. So ist Bad Wilsnack, bekannt für sein Moorheilbad und die Thermalsole, ein sehr beliebtes Ziel. Die Stadt war schon im Mittelalter ein wichtiger Wallfahrtsort. Aus ganz Europa strömten von 1383 bis 1552 die Pilgernden zu den Bluthostien, die in der Wilsnacker Wunderblutkirche aufbewahrt wurden. Hintergrund ist ein Feuer im Sommer 1383, in dem der Ort komplett niederbrannte. In der Kirche fand man danach drei unversehrte Hostien, die Blutflecken aufwiesen. Für die Menschen ein göttliches Zeichen, das den Ort für mehr als 100 Jahre zu einem der bedeutendsten Wallfahrtsorte in Mitteleuropa werden ließ.

Auch heute ist der Kurort wieder ein Pilgerziel und wird jährlich von Hunderten angesteuert, die über den „Pilgerweg Berlin–Bad Wilsnack“ kommen. Die Havelberger Bischöfe gaben der 108 Kilometer langen Bischofstour ihren Namen, die ihren Ausgangspunkt in der alten Bischofsstadt Wittstock hat. An diesem Pilgerweg liegt unter anderem auch die Platten-

burg. Sie ist Norddeutschlands einzige erhaltene Wasserburg. Hier auf der Plattenburg ist mittelalterliches Flair spürbar, insbesondere während des alljährlich stattfindenden Spektakels im Sommer. Dann werden Magier, Feen, Hexen und andere Fabelwesen in der Prignitz zum Leben erweckt und nehmen Besucherinnen und Besucher in eine längst vergangene Welt mit. Jetzt müsste man ein Storch sein, dann könnte man das bunte Treiben auch noch wunderbar von oben betrachten. Aber man kann ja bekanntlich nicht alles haben.

Wallfahrtsort in der Prignitz Die Wunderblutkirche in Bad Wilsnack



Tipps und Termine

» **Sie alle sind im Kern einzigartig:** Die insgesamt 31 Städte mit historischen Stadtkernen im Land Brandenburg – allein fünf davon liegen in der Prignitz. Sie warten unter anderem mit Fachwerkhäusern, alten Gassen aus Kopfsteinpflaster oder beeindruckenden Kirchen und Schlössern auf. Mehr unter ag-historische-stadtkerne.de

» **Bahnfans sollten die Dörfer Mesendorf und Lindenberg auf gar keinen Fall links liegen lassen.** Denn hier verkehrt seit mehr als 30 Jahren die wieder aufgebaute Schmalspurbahn Pollo. Einst gewährte die Kleinbahn Anschluss an die normalspurige Eisenbahn bis Perleberg und Pritzwalk. Fahrpläne und Sonderfahrten unter pollo.de

» **Ein Museum ganz besonderer Art steht in Meyenburg.** Das gibt es sonst nirgends: Auf mehr als 1000 Quadratmetern beherbergt es seit 2006 Kleider, Mäntel, Schuhe, Hüte, Schmuck und Handtaschen aus der Sammlung von Josefine Edle von Krepl. Mehr unter modemuseum-schloss-meyenburg.de

» **Das Motto der nächsten Elblandfestspiele** am 5. und 6. Juli 2024 in Wittenberge lautet „Filmmusik am Fluss“. Die musikalischen Arrangements aus der Welt des Films werden live gespielt vom Deutschen Filmorchester Babelsberg. Karten gibt es unter elblandfestspiele.de

» **Wer voll und ganz in die Welt des Mittelalters eintauchen möchte,** darf auf keinen Fall das nächste mittelalterliche Spektakel am 22. und 23. Juni 2024 auf der Plattenburg verpassen. Weitere Informationen und Karten gibt es hier: plattenburgspektakel.de

» **„Weltenbummler Adebar“ heißt die Ausstellung im Besucherzentrum des NABU in Rühstädt.** Die Schau ist geöffnet von April bis August dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr und im September und Oktober von 10 bis 16 Uhr. Mehr unter nabu-ruhestaedt.de

» **Das Elbe-Resort Alte Ölmühle in Wittenberge** lockt mit Deutschlands höchstem Loft Spa, regionaler Kost und einer hauseigenen Brauerei. Und das alles im einzigartigen Ambiente einer historischen Fabrikanlage. Mehr unter oelmuehle-wittenberge.de

» **Wer in der Prignitz ein Restaurant sucht,** das sich auf vegane Speisen spezialisiert hat, wird im ahead-Hotel in der Burg Lenzen fündig. Im Place to v stehen zum Beispiel Carpaccio von der Artischocke oder gerösteter Fenchel mit Walnuss und Dill auf der Karte. Mehr unter aheadhotel.de/placetov

Weitere Informationen unter: dieprignitz.de und reiseland-brandenburg.de

Die Zukunft der Medizin

Fermentierter Ginseng kann über 41 Krankheiten heilen und noch mehr bereits vorbeugen!



Bereits 5.000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren. Was man damals noch nicht wusste: Lebensmittel und Arzneipflanzen werden so nicht nur wirksamer, weil sich die körperliche Aufnahmefähigkeit verbessert, es entstehen auch völlig neue Wirk- und Inhaltsstoffe von unglaublich gesundheitlichem Wert! Ein sehr gutes Beispiel ist Ginseng.

Hört man Ginseng, denken die meisten – zu Recht – gleich an den koreanischen Ginseng. Doch wussten Sie, dass es botanisch gesehen 5 Ginseng-Arten gibt? Diese 5 Arten unterscheiden sich jedoch grundlegend in ihrer Wirkung!

Es gibt **koreanischen Ginseng** (Panax Ginseng C.A. Meyer), **amerikanischen Ginseng** (Panax Quinquefolius), **chinesischen Ginseng** (Panax Notoginseng), **japanischen Ginseng** (Panax pseudoginseng subsp. japonicus) und **sibirischen Ginseng** (Eleutherococcus senticosus).

Allerdings sind der chinesische und japanische Ginseng so schwach in ihrer Wirkung, dass sie keine große Rolle in der Medizin spielen. Beim **koreanischen Ginseng** unterscheidet man auch noch nach Qualität und Wirkung! So gibt es den jungen unbehandelten **weißen Ginseng**, den **veredelten roten Ginseng** und das Nonplusultra in der Medizin: **den fermentierten roten Ginseng!** Und es gibt das Ginseng-Paradox! Ginseng, der gar kein Ginseng ist! Rein botanisch handelt es sich beim sibirischen Ginseng um eine Ginseng-Art ohne Ginsenoside. Was ihn medizinisch betrachtet nicht mehr zu einem Ginseng macht! **ABER: Sibirischer Ginseng enthält Wirkstoffe, die selbst dem fermentierten roten Ginseng fehlen!**

Bei der Fermentation von Ginseng passiert etwas ganz Ungewöhnliches! Man könnte es als Wunder bezeichnen! Führende Ginsengforscher waren völlig verblüfft. Sie untersuchten 300 Jahre alte Wurzeln und entdeckten einen völlig neuen Wirkstoff: die Komponente K (Compound K). In normalen Ginsengpflanzen ist Compound K überhaupt nicht enthalten. Dieser Wirkstoff entsteht durch den Alterungsprozess oder durch Fermentation.

Komponente K wirkt entzündungshemmend, ermüdungshemmend und immunstärkend. Und noch wichtiger: Erst die Komponente K sorgt dafür, dass der Körper alle Inhaltsstoffe des Ginseng überhaupt aufnehmen und verwerten kann!

Ginseng ist eine echte Elite-Heilpflanze:

Ginseng und Diabetes. In 40 Studien zeigte Panax Ginseng enorme Resultate bei der Verbesserung des Glukose-Metabolismus und Modulierung der Immunantwort. Daraus ergeben sich phantastische Einsatzgebiete bei Typ-2-Diabetes und chronischen Atemwegserkrankungen. (Shergis, Johannah L. et al 2013)

20mal schnellere Genesung bei Erkältungen! Kanadische Wissenschaftler konnten jetzt in einer kontrollierten Studie nachweisen: Extrakte aus Panax Ginseng

mildern Erkältungen dauerhaft. (Gerald Predy; Universität Alberta, 2023)

Ginseng gegen Müdigkeit und Leistungstief. Der Ginseng als Muntermacher und Kraftspender ist bekannt. Jetzt fanden Wissenschaftler der Mayo Clinic heraus: Eine tägliche Portion fermentierter Ginseng konnte auch bei Krebspatienten die Müdigkeit senken und das Energielevel heben. (Mayo Clinic NCT 03407716, 2020)

Ginseng für ein starkes Immunsystem – stoppen Sie Viren und Bakterien! Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von rotem Ginseng auf bestimmte Marker des Immunsystems bei Patienten mit Magenkrebs in fortgeschrittenem Stadium und Chemotherapie. Die Marker verbesserten sich nur bei der Ginseng-Kontrollgruppe. Ihre Überlebensrate war um 38 Prozent höher als bei denjenigen, die keinen Ginseng einnahmen. (Wang, Ye et al. Viruses 10.9 (2018)

Ginseng bei Erektionsstörungen und Störungen der Sexual-Organen – wieder Sex wie mit 20. Wissenschaftliche Studien zeigen: Fermentierter Ginseng ist eine wirkungsvolle Alternative zur Behandlung von Erektionsstörungen. (de Andrade et al. (2007))

Ginseng für die geistige Leistungsfähigkeit – vergessen Sie die Angst vor Alzheimer! Fermentierte Ginseng-Wirkstoffe interagieren mit diversen Enzymen und Entzündungsprozessen und verhindern die Plaques-Bildung. (H. J. Kim et al., 2015)

Ginseng gegen Übergewicht. Roter Ginseng enthält Ginsenosid RG3, das die Zellen daran hindert, Fett einzulagern.

Ginseng bringt den Bluthochdruck wieder auf Normalzustand und schützt die Leber!

Ginseng bei (chronischen) Schmerzen – Schluss mit Pein und Leid. Ginseng dämpft vor allem chronische Entzündungsschmerzen. Eine Studie zeigte: Die direkte Wirkung war so stark wie bei Opium! Aber ohne Nebenwirkungen. (Christensen2009gcb, Park1996gri, Park2003aag, Oh2004sog, Park2005ieg etc.)

Weitere Studien folgen! Aktuell werden Studien zur Verbesserung der Prostatagesundheits und Verbesserung der Schleimleistung mit fermentiertem Ginseng durchgeführt.

Die ersten Ergebnisse lassen selbst Experten verblüffen! Was man aber bereits sagen kann: Fermentierter Ginseng verbessert die Aufnahme von Gesundheitsmitteln und verstärkt deren Wirkung. Der Grund: Compound K verbindet sich mit den Wirkstoffen und ermöglicht es ihnen so, ihre Wirkung im Körper ideal zu entfalten!

Schalten auch Sie den Gesundheitsturbo an mit dem Geheimnis der Fermentation!

Plus den Vitaminen B2, B6 und B12 – für noch mehr kognitive Leistung!

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierten Ginseng exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINSENG plus** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 22,2 g (898,65 € / kg) · Art.-Nr. **179-035-5**) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 79,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® GINSENG plus Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer

0800 / 90 70 50 44

(KOSTENLOS aus dem deutschen Festnetz).

Nennen Sie bitte folgende Vorteilsnummer:

76B.01

Sie erhalten **Fermentura® GINSENG plus** PORTOFREI und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen bei AuraNatura® auf alle bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück.

Das ist Kaufen ohne Risiko.

Es gelten unsere [Datenschutzerklärung](#) und AGB unter www.fermentura.de. Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Fermentura® GINSENG plus von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 18214693)

Nahrungsergänzungsmittel



FRAGEN?

www.auranatura.de oder rufen Sie an:

Tel.: 0800 / 90 70 50 44

REPORTAGE

Wenn Autos ihre letzte Reise antreten





*Jedes Fahrzeugleben endet einmal:
auf dem Schrott. Doch wenn das
Altblech professionell recycelt wird,
beginnt auch etwas Neues.
Zu Besuch bei einer der ältesten
Autoverwertungen Berlins*

Text & Fotos: Haiko Pregel



Auf der Hebebühne wird der alte Opel Corsa ausgeweidet. Rechts: Viele Tausend Ersatzteile werden bei Auto Ferch gehortet – vom Heizungsbedienteil bis zum Tacho

Die Ausweidung des alten Opel Corsa hat schon begonnen, man könnte auch Organentnahme dazu sagen: Motorhaube und Rückleuchten sind amputiert, vorne fehlen die Räder. Bald wird der rote Kleinwagen auf der Hebebühne nicht viel mehr sein als eine Tonne Schrott.

Damit endet ein langes, über 20 Jahre dauerndes Autoleben. Wer wohl hinter dem Steuer saß und viele Tausend Kilometer mit dem kleinen Opel abspulte? Optisch sah er ja bis dahin noch prima aus. Doch wegen technischer Mängel wurde der Reparaturaufwand wohl so groß, dass sich der Besitzer für die Verschrottung entschied, sagt Marcus Ferch: „Dafür ist es nachhaltig und gut für die Umwelt, dass das Auto von der Straße verschwindet.“ Denn es bedeutet einen Verbrenner weniger im Straßenverkehr. Und eine enorme Menge Almetall, die wiederverwertet werden kann.

Mit Recycling kennt Marcus Ferch sich aus

Der 49-Jährige ist der Chef von Auto Ferch, einem der ältesten Autoverwertungshöfe in Berlin. Seit über 40 Jahren verschrottet das Familienunternehmen in der Lengeder Straße in Reinickendorf ausrangierte Kraftfahrzeuge. Ein sehr schmutziges Geschäft, könnte man meinen: schmieriges Altöl, abgefahrenen Reifen und rostiges Blech, dazu verwohnte Cockpits mit ganzen Landschaften aus Hartplastik. Wenn ein Gebrauchtwagen seinen Zenit überschritten hat, müssen bei der Entsorgung die unter-

schiedlichsten Materialien und zum Teil giftige Betriebsstoffe penibel voneinander getrennt werden. „Das regelt das BImSchG – das Bundes-Immissionsschutzgesetz“, erklärt Marcus Ferch.

Autos à la Franksteins Monster

Doch die Mühe lohnt sich, denn viele Komponenten und Bauteile auf dem Auto-Schrottplatz gehen nicht in den Müll, sondern können recycelt werden. Alte Bremscheiben beispielsweise werden eingeschmolzen, das daraus gewonnene Metall kann für neue Produkte wiederverwendet werden. Auch das Altreifen-Recycling ist auf dem Vormarsch. Früher wurden die abgefahrenen Pneu oftmals verbrannt. Inzwischen wird das daraus gewonnene Granulat für Sport- und Spielplatzbeläge, Gummimatten oder zur Abdichtung und Isolierung benutzt.

So ein Auto hat eben zigtausend Bauteile, von der Zierleiste bis zur Radmutter. Manches davon kommt als Ersatzteil infrage, wenn es gut erhalten ist. Deswegen sind Schrottplätze seit jeher bei Autofahrerinnen und Autofahrern so populär: Auf den Höfen der Betriebe finden Hobbyschrauber mit etwas Glück genau das Teil, welches sie für ihr vierrädriges Schätzchen suchen – und das oft sehr viel günstiger, als wenn man es neu kaufen würde. Sei es ein gebrauchter Scheinwerfer, eine Lichtmaschine oder eine hoffentlich rostfreie Ersatzheckklappe für den Familienkombi. Die Motorhaube >

Ja, ich will's wissen!

Der praktische ADAC Informationsservice.

Bleiben Sie als ADAC Mitglied auf dem Laufenden.



Angebote und neue Leistungen



Attraktive Rabatte und Sonderkonditionen



Aktuelle Aktionen zu Hilfe, Rat und Schutz

**Neu – jetzt
eintragen!**

Jetzt eintragen auf adac.de/infoservice
oder beim ADAC vor Ort.



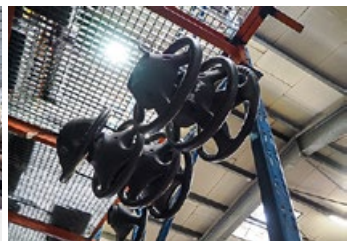
ADAC

**Der Export
gebrauchter Kraft-
wagen trägt erheb-
lich zur Luftver-
schmutzung bei**

Trotzdem ist es erstaunlich, wie viele dieser Veteranen immer noch auf den Straßen unterwegs sind. Neulich etwa rollte ein illustres Gespann auf den Hof von Auto Ferch, auf dem

Reparieren statt wegwerfen

Ältere Autos mit Ersatzteilen am Leben zu erhalten, kann nachhaltig sein. Doch moderne Technik und Elektronik machen das Schrauben kompliziert



Wenn Gebrauchtwagen
lange genug durchhalten,
reifen sie zum Klassiker.
So wie dieser Mercedes
230 SL, den Laura und
Marcus Ferch als private
Oldtimerperle hüten

Anhänger stand eine alte Mercedes S-Klasse von 1984. Mehrere Jahre hatte die Edellimousine draußen im Freien vegetiert, auf dem weißen Lack blühte der Grünspan und auf den Fensterrahmen das Moos. Auch der Technik hatte die lange Standzeit nicht gutgetan. „Der Besitzer wollte das Auto von uns entsorgen lassen“, sagt Marcus Ferch. Doch er und seine Frau Laura zeigten ein Herz für den alten Benz: Sie retteten den angefressenen Oldie vor der Schrottpresse. „Gegenwärtig wird der Wagen von einem Oldtimerfachbetrieb in Spandau restauriert“, berichtet das Paar stolz.

Die Deutschen und ihre Autos: Das ist bekanntermaßen eine innige Liebe. 48,76 Millionen Pkw zählte das Kraftfahrtbundesamt Anfang 2023 in der Bundesrepublik, das ist der höchste Wert aller Zeiten. Allein in Berlin sind über 1,2 Millionen Autos zugelassen, acht Prozent mehr als vor zehn Jahren.

Lieber Exitus als Export

Weil jedes Autoleben einmal endet, dürften Verwerterbetriebe wie Auto Ferch wohl niemals arbeitslos werden – so gewaltig ist die Menge an (Alt-)Blech auf den Straßen. Doch eher das Gegenteil sei der Fall, sagt Marcus Ferch. „Die ausgerichteten Autos landen heutzutage überall, nur nicht mehr bei der Autoverwertung.“

Dafür sorgt der Autoexport, ein blühendes Geschäft. Wer kennt sie nicht, die Visitenkarten der professionellen Autohändler? Jeder, der seinen Wagen schon einmal auf der Straße geparkt hat, hat sie bereits gesehen: meist junge Leute, die die Fahrzeugreihen entlangschlendern und ihre kleinen Kärtchen an das linke Seitenfenster aller Vehikel stecken. „Wir kaufen Pkw aller Art“, steht so oder so ähnlich darauf. „Egal ob Motorschaden, Unfallwagen, mit oder ohne TÜV.“

Für Autobesitzerinnen und -besitzer mögen diese Angebote verlockend sein, wenn sie für ihr



aufgebrauchtes Auto noch ein paar Hundert Euro bekommen. Für die Umwelt ist es ein großes Problem: Die Exporthändler lassen die alten Gurken ins Ausland ausführen – wo sie dann in Afrika, Nahost oder Osteuropa die Umwelt weiter mit ihren Abgasen belasten. „Millionen gebrauchter Autos, Vans und Minibusse, die von Europa, den USA und Japan in Entwicklungsländer exportiert werden, sind in schlechtem Zustand“, warnte eine Studie der Vereinten Nationen. „Sie tragen erheblich zur Luftverschmutzung bei und behindern die Bemühungen, die Auswirkungen des Klimawandels abzuschwächen.“ Die saubere Alternative: das alte Auto zum örtlichen Autoverwerter bringen. Die zahlen zwar in der Regel kein Geld für das Fahrzeug, übernehmen aber immerhin Abmeldung und Verschrottung. Dazu kommt das gute Gewissen, etwas Nachhaltiges bewirkt zu haben.

Die Umweltbilanz des professionellen Kfz-Recyclings ist beeindruckend. Laura Ferch und ihr Ehemann Marcus haben errechnet, wie nachhaltig das Zerlegen und Recyceln von Altfahrzeugen allein in ihrem Betrieb in Reinickendorf ist: Danach spart das Unternehmen pro Monat mindestens 50 Tonnen klimaschädliches Kohlenstoffdioxid (CO₂) ein. „Denn als zertifizierter Altfahrzeugdemontagebetrieb schließen wir den Verwertungskreislauf, der mit dem Bau eines Autos beginnt und irgendwann >

40 Jahre Ferch Hier ein historischer Blick auf das Firmengelände, als die Autos auf der Straße noch BMW 3er (E30) und Mercedes W124 hießen



– nach vielen Tausend gefahrenen Kilometern
– mit seiner Zerlegung und Verschrottung endet“, erklärt Laura Ferch. Das Familienunternehmen denke noch einen Schritt weiter: „Für jedes verschrottete oder zerlegte Auto pflanzen wir einen neuen Baum“, sagt Laura Ferch, die als Alltagsfahrzeug ein Elektroauto fährt. Geladen wird es über die Solaranlage auf dem Dach des Recyclinghofs.

Aus Autos werden Bäume

Hunderte Autos werden dort pro Jahr zerlegt, da kommen eine Menge Bäume zusammen. Doch die Ferchs pflanzen diese nicht im heimischen Garten, sie lassen sie anpflanzen: „Wir kooperieren mit Grow My Tree, die Aufforstungsprojekte zum Beispiel in Afrika organisieren“, erklärt Laura Ferch. Bäume nehmen viel CO₂ aus der Luft auf und nutzen es als Energielieferant für ihre Wurzeln, Blätter und ihr Holz. „Würde jeder Mensch so viele Bäume pflanzen, wie er CO₂ ausstößt, könnte der CO₂-bedingte Klimawandel enorm eingedämmt werden“, hat Grow My Tree mit Sitz in Berlin-Kreuzberg errechnet.

Auch für den roten Opel Corsa auf der Hebebühne wird bald ein Baum gepflanzt, wenn der Wagen bei Auto Ferch ausgeschlachtet ist. Die Motorhaube und einige andere Teile landen im Ersatzteillager. Die Rohkarosserie indes geht noch einmal auf eine letzte Reise. Mehrmals in

der Woche kommt zu Auto Ferch ein großer Lkw, der die ausgeweideten Autos abholt und zu einem Spezialbetrieb nach Eberswalde bringt. „Dort gehen die Karosserien in einen großen Schredder, der das Blech vollautomatisch vom Plastik und den anderen Komponenten trennt“, berichtet Marcus Ferch. Im weiteren Recyclingprozess wird sich das einst tonnenschwere Auto so in viele kleine Einzelteile verflüchtigen. Doch zumindest ein winziges Stückchen Opel Corsa wird in manchen neuen Produkten weiterleben.

Und auch sein Besitzer wird den alten Opel so schnell nicht vergessen. Dafür sorgt der „Verschrottungsnachweis“, den alle Autobesitzerinnen und -besitzer erhalten, wenn sie ihren Wagen bei einem zertifizierten Betrieb entsorgen lassen. Der Corsa-Eigner habe auf diesem Dokument bestanden – auch als Versicherung, dass niemand anderes mehr mit seinem Auto fährt, sagt Marcus Ferch. Dieser Wunsch mag wunderbar klingen. Doch ist nach dem Ende einer langen Autoliebe nicht eher taktvolle Rücksichtnahme gefragt? Statt „Verschrottungsnachweis“ verwendet man bei Auto Ferch daher einen Begriff mit mehr Pietät: „automobile Sterbeurkunde“.

IMPRESSUM

Herausgeber

Präsidium des ADAC e. V.,
Hansastraße 19, 80686 München,
T 089 767 60,
E-Mail adac@adac.de

Redaktionsleitung

Leon Strohmaier
(V.i.S.d.P.), ADAC
Berlin-Brandenburg e. V.,
Bundesallee 29/30,
10717 Berlin

Redaktion

Leon Strohmaier

Produktion

storyboard GmbH,
Wiltudenstraße 5,
80805 München

Verlag

BurdaVerlag GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München,
T 089 925 00,
E-Mail anfrage@burda.com

Anzeigen

BCN Brand Community Network GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München.
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe
brand-community-network.de
Head of Publisher Management: Sandra Janßen
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Lickhardt

Druck

Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130,
77652 Offenburg,
T 0781 84 01, E-Mail info@burda-druck.de

Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes

Verlag: BurdaVerlag GmbH, Alleinige
Gesellschafterin: Burda Gesellschaft
mit beschränkter Haftung. Deren alleinige
Gesellschafterin: Hubert Burda Media
Holding Kommanditgesellschaft. Deren
persönlich haftende Gesellschafter
sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger,
Offenburg, und die Hubert Burda Media
Holding Geschäftsführung SE.



Thailand –

mehr als ein Land des Lächelns

16-tägige Rundreise inklusive Flug mit Emirates

Inklusivleistungen:

- Flug mit Emirates von München via Dubai nach Bangkok und zurück inkl. Gebühren
- Rail & Fly 2. Klasse
- Transfers laut Reiseverlauf
- 13 Nächte in Hotels und Lodges der gehobenen Mittelklasse
- 13x Frühstück, 4x Mittagessen in lokalen Restaurants, 1x Abendessen im Hotel
- Rundreise laut Reiseverlauf
- Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder
- örtliche, deutschsprachende Reiseleitung (ab/bis Bangkok während der Rundreise)

ADAC Mitgliedervorteil:

- Night Food Tour in Bangkok mit Führung und Verkostung
- Badeaufenthalt in Cha Am: 4 Übernachtungen mit Frühstück und Late-Checkout im 4-Sterne-Hotel Tara Mantra

ab 2.495 € p. P. im Doppelzimmer

Reisetermine: Oktober und November 2024



Beratung und Buchung:

170 ADAC Reisebüros¹ adacreisen.de/mgr-thailand ☎ 069 153 22 55 24²

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero ²Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. - So.: 10.00 - 18.30 Uhr

Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: DERTOUR, eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH, 51149 Köln



Markenartikel zu Bestpreisen

Unsere 5-Sterne-Garantie ist unser Versprechen an Sie!

- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht

Der 30% Rabatt* gilt auf unser gesamtes Sortiment mit Ihrem Gutschein-Code

▶▶ **D30851** ◀◀

Über 100 Top-Marken und 10.000 Artikel:
Damen- und Herrenbekleidung,
Schuhe, Sport und Outdoor, Haushalt und Wohnen.

Top-Artikel: Nordcap Thermohose für Damen und Herren.

30%

Jubiläums- RABATT* auf ALLES!



UVP*-Preis 99,-
Personalshop-Preis 39,99

-30% für Sie
€ 27.99

**IHR PREIS-
VORTEIL
71%**

Noch mehr Infos online!



www.personalshop.com

1. QR Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30851** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance** wahren



ANZEIGE

UNSERE TOP-MARKEN



reusch

CHIEMSEE



SKECHERS

Telefonisch bestellen: **0 69/ 92 10 110**

*Mindestbestellwert: € 40,-.

Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden.

**Teilnahmebedingungen unter de.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige

Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.