

Berlin Brandenburg

Frauen an den Ofen!

Von der Passion dreier Bikerinnen

**Spieletipps
2024**

Karten- und Brettspiele
für den Urlaub

**Lecker
Brandenburg**

Ein kulinarischer
Reiseführer

ADAC-Mitglieder erhalten ab sofort 10 % Rabatt auf den WESTstandardpreis bei Onlinebuchung. Einfach im Ermäßigungsfeld die ADAC-Vorteilskarte auswählen!

Tierisch schnell nach Wien!

München – Wien in nur 3:46h

Mit der WESTbahn, der modernsten Flotte Österreichs, reisen Sie ganz bequem in den Tiergarten Schönbrunn – dem ältesten Zoo der Welt! Und das Beste: im Zug erhalten Sie einen Ermäßigungsgutschein von bis zu 4€ auf den Eintritt im Tiergarten Schönbrunn!

Da steig ich ein.

Tickets buchen auf westbahn.at/ad/adac
Der WESTsuperpreis ist nur online erhältlich.



*kontingentierte und zuggebundene. Nur online buchbar ab 90 Tage im Voraus auf westbahn.at. Aktion gültig bis auf Widerruf. | "ausgenommen WESTsuperpreis. | Es gelten die AGB der WESTbahn Management GmbH, einzusehen auf westbahn.at. Datenstand 26.03.2023. Impressum: WESTbahn Management GmbH, Europaplatz 3 / Stiege 5, 1150 Wien, Tel.+43 1 89900, meinenachricht@westbahn.at

WESTsuperpreis

München – Wien
ab € **23,99***



2014 erwachte etwas in Cäthe Pfläging, was bis heute nicht einmal geblinzelt hat: die Liebe zum Motorrad

Liebe Mitglieder,

Studien sind etwas Feines. Sie schenken uns neue Erkenntnisse, räumen mit falschen Annahmen auf oder bestätigen, was wir bislang nur erahnt haben. Erahnen konnten vermutlich viele von uns, dass Hobbys und abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten glücklich machen. Die Vermutung wurde vor knapp zehn Jahren in einer Übersichtsstudie in Amerika bestätigt.

Und somit ist quasi bewiesen, dass diese Ausgabe unseres Regionalmagazins Berlin-Brandenburg ein absoluter Glücksbringer ist. Denn Abwechslung und Freizeit werden dieses Mal besonders großgeschrieben. In unserer Reportage begleiten wir drei Frauen aus Berlin, die ihr Glück auf zwei Reifen, einem Motor und der Straße vor sich gefunden haben. Eine Geschichte voller Kraft, bröckelnder Barrieren und Östrogen!

Estragon statt Östrogen heißt es in unserer zweiten Story. Die Autorin Julia Schoon, ab und an auch Redakteurin in unserem Magazin, hat einen kulinarischen Führer für Brandenburg geschrieben. Wir konnten sie überreden, uns ihre Favoriten zu verraten.

Ums Raten, aber auch ums Zocken und Gewinnen geht es in unserer Übersicht empfehlenswerter Brett-, Karten- und Würfelspiele für den Urlaub 2024.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie glücklich!
Ihr Leon Strohmaier



Für Kleine, für Große, für viele, für wenige: die ADAC Spieletipps für den Urlaub



14 Brandenburg ist nicht nur schön, sondern auch lecker, weiß Buchautorin Julia Schoon

INHALT

Frauen an den Ofen
Drei Berlinerinnen, drei Wege, eine Leidenschaft
Seite 4

Spieletipps 2024
Spieletipps der Redaktion für jeden Urlaub
Seite 10

Kulinarischer Reiseführer
Top-Empfehlungen von Autorin Julia Schoon
Seite 14

Impressum
Seite 18



Frauen an den Ofen!

Die Zeiten, in denen Frauen nur hinter einem Mann auf dem Motorrad saßen, sind vorbei. Drei Bikerinnen aus der Hauptstadt erzählen uns von ihrer Leidenschaft und warum es sicher keinen Weg zurück gibt

Foto: Sven Wedemeyer



Die Berliner Curves treten mit gutem Grund selbstbewusst auf. Initiatorin Cäthe (Mitte) fährt locker 20.000 Kilometer Motorrad im Jahr

Text: Sven Wedemeyer

Zwei flackernde Neonröhren versuchen, der dunklen Tiefgarage in Berlin-Kreuzberg etwas Helligkeit abzurufen. Ganz hinten in der Ecke steht Maria Köpf in schwarzer Jeans, Lederstiefeln und einer Wax-Cotton-Jacke. Trotz der Dunkelheit schwingt sie sich mit heiterem Gemüt unterm Helm auf ihr Motorrad – eine alte Moto Guzzi in bestechend schönem Grün. Maria dreht den Zündschlüssel und lässt den Motor warmlaufen. Ein dumpfes Grollen geht durchs Parkhaus. Vor 50 Jahren, als die Sportmaschine auf den Markt kam, hätte man sie als echtes Männermotorrad bezeichnet. 240 Kilogramm, dazu ein Kerl von einem Motor. Doch für Maria ist das ein absolutes Traummotorrad. Die 62-jährige Filmproduzentin bestätigt: „Die Guzzi lässt sich toll fahren. Und ihr Styling ist für mich das Schönste überhaupt. Selbst mit kleinen Händen kann ich den Kupplungshebel gut bedienen.“

Foto: Cäthe Pfäging

Ihre Liebeserklärung ist das Resultat einer glücklichen Motorradbiografie, die im Allgäu beginnt. In Marias Familie sind Motorräder stets präsent. Vater, Bruder und Freunde lieben schnelle Maschinen. Und weil im bayerischen Bernbeuren auch Bergrennen veranstaltet werden, bleibt Maria die Faszination Motorrad, die viel Mut erfordert und reichlich Spaß bringt, nicht vorenthalten. Noch vor dem 18. Geburtstag sitzt sie selbst im Sattel. „1980 hatte ich eine Yamaha XS360. Damit sind wir sofort nach Südfrankreich gefahren. Und als ich 1984 nach Berlin kam, begleitete mich eine SR500.“

Ein Motorrad mit Haaren auf der Brust

In ihren wilden Jahren kann sich Maria ihr Traummotorrad nicht leisten. Erst als die Leidenschaft vor gut zehn Jahren neu aufflammt, kauft sie eine Norton Commando – ein extrem uriger Oldtimer mit Kickstarter, dem man nachsagt, er habe Haare auf der Brust. Maria stellt sich auch dieser Herausforderung – bis die grüne Guzzi ihren Weg kreuzt. Seither schwebt Maria im siebten Himmel – und hat sich noch zwei weitere Big Bikes gegönnt. ➤



Bestens vorbereitet für den nächsten Camping-Urlaub

Camping boomt: Seit Jahren wird der Urlaub mit Zelt, Wohnmobil & Caravan immer beliebter. Vor dem Start ins Camping-Abenteuer lohnt sich ein Besuch in Ihrer ADAC Geschäftsstelle.

Exklusiv für ADAC Mitglieder: Sichern Sie sich eine von drei **ADAC Campingtourenkarten** mit Routenvorschlägen und vielen sehenswerten Point of Informations entlang der Route. **Gratis in den ADAC Geschäftsstellen in Berlin und Brandenburg.** Nur solange der Vorrat reicht.

ADAC Geschäftsstellen & Reisebüros

3x in Berlin und
6x in Brandenburg

adac.de/bbr | service@bbr.adac.de
T 030 86 86 0



ADAC



Powerfrau mit Stil Maria und ihre grüne Guzzi sind ein eingeschworenes Team. Darunter ein Bild aus ihrer wilden Jugend, auf einer Yamaha SR500

„Das Motorrad als solches hat mich wirklich empowert“, sagt Maria. Und meint damit ihre innere Stärke, die sich in der Männerwelt ganz automatisch entwickeln musste. Lange Roadtrips oder Abenteuer in der Wüste sind für die Macherin völlig normal. Dass sie auch beim Bergrennen in der alten Heimat erfolgreich war, bringt sie aber zum Schmunzeln. „In der Frauenwertung habe ich den Sieg geholt. Doch auch im Gesamt-Klassement, bei über 200 meist männlichen Startern, taugte das für den zweiten Platz!“

Dass Marias ungekünstelte Souveränität keine Ausnahme ist, bestätigt Cäthe Pfläging. Die überzeugte Vielfahrerin packt pro Saison rund 20.000 Kilometer auf den Tacho. Neben einer großen BMW hat sie auch eine heiß geliebte Kawasaki. Ein drittes Bike steht in der Werkstatt des Craftwerk, das die überzeugte Aktivistin mit Freunden gegründet hat. Die Community-Garage in Berlin-Lichtenberg ist längst zentraler Anlaufpunkt der lokalen Motorradszene.

Für Cäthe war der Weg bis hierhin voller Überraschungen: „Ich fuhr 2014 auf ein Motorradfestival. Da explodierte alles. Ich traf so viele neue Leute. Da war richtig Bewegung drin.“ Cäthes Leben steht seither im Zeichen des Zweirads. Trips quer durch Europa und die Teilnahme an Rennen und Partys gehören dazu. Aber auch die Curves, eine bunte Truppe von

Cäthe ist eine echte Aktivistin

Mit dem Motorrad verbindet sie Erinnerungen an große Reisen, unvergessliche Partys und eindrucksvolle Erlebnisse



Fotos: Sven Wedemeyer, Maria Köpf, Cäthe Pfläging, Janna Strauss



Mit der BMW hat Cäthe halb Europa bereist, was etliche Aufkleber auf dem Tank beweisen



steller und Bekleidungsmarken nehmen den Trend wahr. Mit weniger uniformem Kleidungsstil, explizitem Blödsinn, viel Kreativität, Workshops oder Fahrtrainings untermauern die Curves, dass Motorradfahren nicht verkopft sein muss und niemand ausgeschlossen wird. „Wir sind längst eine große Familie“, freut sich Cäthe.

„Dass das nicht immer so war, ist Janna Strauss noch gut in Erinnerung: „Früher kannte ich in Berlin gefühlt jede Frau auf dem Motorrad.“ Die Reisejournalistin lebt seit über 20 Jahren in Berlin. In ihrer ersten WG teilt sie sich eine pinke Vespa mit ihrer Schwester. Und fühlt sich trotzdem irgendwie allein. Bei der ersten Fahrstunde für den großen Motorradschein wird Janna klar: Auf den trägen Roller kann sie nicht zurück.

„Das funktioniert nicht.“ Schockverliebt in große Motorräder ergattert sie 2012 eine aus den USA importierte Honda CL360. Janna und „Hondi“ knattern zunächst im Windschatten knurriger Schrauberkerle durchs Berliner Umland, weil es an weiblicher Begleitung fehlt – bis die heute 41-jährige Gründungsmitglied der Curves wird. „Da begriff ich, dass Frauen keine strassverzierten Totenköpfe auf der Lederjacke tragen müssen.“

Frauen, die dem maskulinen Biker-Image mit bewusst gewählter Doppeldeutigkeit im Namen die Stirn bietet. Cäthe hat den losen Club mit zehn Mitstreiterinnen gegründet. „Wir wollten einfach von Männern wahrgenommen werden – nicht als schöne Dekoration, sondern als vollwertige Motorrad-Junkies. Am Anfang sind wir deshalb ganz steil gegangen, waren laut und nervig.“ Oft werden die Curves bewusst falsch verstanden, müssen sich dem Vorwurf des umgekehrten Sexismus stellen. „Wir wollten die Männer nicht ausschließen, sondern den Fokus einfach mal auf uns richten. Das ging am Anfang nicht anders. Und ehrlich gesagt: Sexismus ist da ähnlich wie Rassismus. Als dunkelhäutiger Mensch willst du auch nicht ständig erklären, welche Steine dir in den Weg gelegt werden. Das geht dir als Frau auf dem Motorrad genauso.“

Cäthe und die Curves feiern umso härter, fahren Motorräder mit neonfarbenen Aufklebern oder gestrickten „Bike-Inis“ überm Tank. Sie fallen auf, sind vielfältiger, zugewandter, jünger. Und ihre Präsenz zeigt Wirkung. Motorradher-

Die kritische Masse ist noch nicht erreicht

Fotos: Cäthe Pfäging, Janna Strauss, Sven Wedemeyer, The Curves



Allein auf dem E-Motorrad oder zusammen beim Festival – die Ladys wissen das Leben zu feiern



PS-starke Inklusion

Janna, die, inspiriert von der Stilikone Françoise Hardy, bevorzugt in wildem Felljäckchen und enger Lederhose durch die Stadt groovt, genießt Touren mit einer Yamaha XT, ihrer heiß geliebten „Hondi“ oder einem Scrambler von BMW. Es geht zum Liepnitzsee, nach Niederfinow, an die Ostsee oder bis nach Bali. „Früher wurde man als Frau immer und überall angeschaut. An der Ampel haben die Leute sogar Fotos gemacht. Zum Glück ist unsere Präsenz heute total normal. Die Gesellschaft ändert sich.“

Die Aufbruchstimmung der letzten Jahre hat viel bewegt. Längst werden auch nichtbinäre Menschen in die Reihen der Ladys aufgenommen, was sich in Begriffen wie „Womxn“ oder „Female Plus“ niederschlägt. Ausgrenzende

Diskussionen um Identität und Sexualität hat die weibliche Szene nie führen müssen. Weil Inklusion für Menschen, die das Dasein als vermeintliche Minderheit am eigenen Leib erfahren haben, absolut natürlich ist. Heute akzeptieren immerhin knapp zehn Prozent aller Motorradfahrer das viel diskutierte „*innen“ als legitimen Anhang. Tendenz steigend. Der Frauenanteil in der Altersgruppe unter 30 liegt mit 14 Prozent sogar noch höher. Was im Sinne absoluter Gleichberechtigung immer noch Luft nach oben lässt. Und Cäthe bestätigt: „Die kritische Masse ist noch nicht erreicht!“ Doch es ist Frauen wie ihr, Maria oder Janna und ihrem unerschütterlichen Selbstbewusstsein zu verdanken, dass die Barrieren in den Köpfen längst bröckeln.

» Frauen, organisiert euch!



Motorradfahrende Frauen sind kein Berliner Phänomen, sondern Ausdruck eines gesellschaftlichen Wandels, der rund um den Globus zu beobachten ist. Trotzdem kommen viele Impulse aus unserer Metropole. Neben den Curves entstand in Berlin die internationale Petrolettes-Community. Sie will mit Events und Netzwerken Frauen auf zwei Rädern verbinden. Andere, weltweit aktive Organisationen wie die Litas oder Women on Wheels haben in Berlin lokale Gruppen gegründet. Auch das Onlinemagazin SHE is a RIDER hat hier seine Wurzeln. Womit sich von der Girl Gang bis zum seriösen Verein eine erstaunlich große Vielfalt auftut.

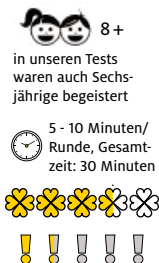
LINKS

- Instagram: [thecurvesberlin](https://www.instagram.com/thecurvesberlin)
- [petrolettes.com](https://www.petrolettes.com)
- [thelitas.co/berlin](https://www.thelitas.co/berlin)
- [wow-germany.de](https://www.wow-germany.de)
- [sheisarider.de](https://www.sheisarider.de)

Ich packe meinen Koffer ...

Endlich Urlaub! Endlich Zeit zum Verreisen, Abschalten und definitiv für ausgedehnte Spieleabende. Auch in diesem Jahr gibt unsere Redaktion Spielertipps für jede Urlaubslage

» Spaß für Groß UND Klein



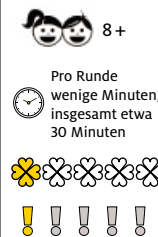
Wenn man sich für einen Spieleabend mit der Familie entscheidet, bleibt es eine der größten Herausforderungen, etwas zu finden, das Groß UND Klein Spaß macht. Unser Favorit **Lama** aus dem Amigo-Verlag schafft diesen Spagat exzellent und ist dabei auch noch kompakt (123 x 91 x 22 mm, 170 g). Die Regeln sind simpel und holen alle an den Tisch: Werde deine sechs Handkarten schneller los als alle anderen und kassiere möglichst wenige Minuspunkte. Sobald eine Person über mehrere Runden verteilt 40 oder mehr Minuspunkte sammelt, endet das Spiel. Zwei bis sechs Personen, am meisten Spaß macht es mit vier bis sechs Leuten.

Alternative: Zauberzweig (Amigo) Die Optik des Spiels täuscht. Auch Erwachsene haben Spaß an diesem Spiel, das sowohl mit- als auch gegeneinander gespielt werden kann.



Altersempfehlung Zeitfaktor Glücksfaktor Komplexität

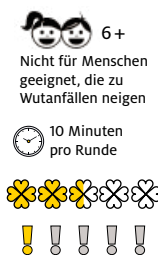
» Ohne Tisch



Zugegeben, anfangs stand unsere Redaktion **Princess Legend** von Smiling Monster Games kritisch gegenüber. Jede der drei bis acht Personen erhält eine Karte und ist somit entweder Prinz, Prinzessin oder eine der anderen Märchenfiguren. Der Prinz muss seine Prinzessin finden und darf jeder Person nur eine Frage stellen. Manche lügen, manche sprechen die Wahrheit, wieder andere machen mal das eine, mal das andere. Doch der Ehrgeiz, den dieses Spiel weckt, und der überschaubare Platzbedarf (40 x 180 x 195 mm; 260 g) machen Princess Legend zu einem guten Reisebegleiter. Spielbar ab drei Personen, besser ab vier Leuten.

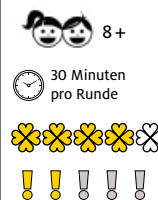


» Für die kleinste Tasche



Wer Jenga mag, wird **Tinderblox** lieben! Das Geschicklichkeitsspiel (Verlag: The Game Builders) kommt im Minizoo-Format daher (33 x 63,5 x 94 mm, ca. 91 g) und passt wirklich ins kleinste Reisetäschchen. In jeder Runde ziehen die Spielenden eine Karte. Die Karte gibt vor, welche Holzklötzchen in welcher Anordnung und mit welcher Hand mithilfe einer Pinzette auf das Lagerfeuer gelegt werden müssen. Wer die ruhigste Hand beweist, gewinnt.

» Neue Klassiker



Kniffel, Uno, Mau-Mau – manche Spiele gehören in jeden Haushalt. Und während die einen Neuerscheinungen kläglich daran scheitern, diese Spielikonen neu aufzulegen, schaffen es die anderen, wie der Sieger dieser Kategorie, mit Bravour, die bekannten Spielmechanismen in ihre Werke zu integrieren.

Piraten kapern (Amigo, 124 x 97 x 32 mm, 160 g) erinnert stark an das Knobeln mit Würfeln, auch als Zehntausend oder Berliner Macke bekannt. Ziel für zwei bis fünf Personen ist es, möglichst wertvolle Kombinationen zu würfeln. Wer zuerst 6000 Punkte erreicht, gewinnt. Durch die ansprechende Optik ist Piraten kapern auch für Kinder geeignet, die das reine Knobeln zu eintönig finden.

Alternativen: 5 Towers (Pegasus, ähnlich Lost Cities), **Memoarr** (Pegasus, ähnlich Memory)



» Für gesellige Runden

8+
besser 10+

45 Minuten



Ein kühles Getränk neben und gute Leute um sich: ideale Bedingungen, um Karten zu kloppen. Und für diese Gelegenheiten kommen manche Spiele besser infrage als andere. In diesem Jahr ist **6 nimmt!** von Amigo (123 x 97 x 22 mm, 200 g) unsere wärmste Empfehlung für diese Situationen. Jede Person am Tisch erhält zehn Handkarten, die möglichst geschickt an eine von vier Kartenreihen angelegt werden. Wer die sechste Karte anlegt, muss die ersten fünf Karten nehmen – und das bringt Minuspunkte. Die Kombination aus einfachen Regeln und taktischer Finesse verspricht hitzige Abende in kleinen wie großen Runden mit bis zu zehn Personen.

Alternative: Schnattergei (Amigo) erfordert ein gutes Auge, ein schnelles Gehirn und noch schnellere Hände. Stimmungsgarantie für jede Runde!



» Für Pärchen

10+

20 - 40 Minuten

leicht zu lernen,
hart zu meistern

Schließlich gibt es diejenigen, die den Urlaub nutzen, um ihre Zweisamkeit zu genießen. Und auch hierfür hat sich die Redaktion des ADAC Regionalmagazins durch Verlage und Spielregale gewählt und ist mit zwei Spielen unter dem Arm wiedergekommen.

Fungi (Pegasus, 127 x 177 x 37 mm, 340 g) schickt genau zwei Personen auf Pilzsuche. Wer die meisten Karten der leckersten Pilzsorten sammelt, die Finger vom Fliegenpilz lässt und seinen Fund mit Butter und Apfelwein am leckersten zubereitet, gewinnt dieses gemütliche Spiel mit ungewöhnlichem Thema.

Alternative: Quoridor für exakt zwei oder vier Personen. Ziel ist es, als Erstes die gegenüberliegende Linie zu erreichen und dabei die Barrikaden der anderen zu umgehen.



» Schnell erklärt & schnell gespielt

10+

max. 20 Minuten
pro Runde

Ein kompaktes Spiel, das schnell erklärt ist und dank Raffinesse jeden Urlaub bereichert, ist **My City (Roll & Write)** aus dem Hause Kosmos. In diesem Würfelspiel (300 x 298 x 74 mm, 1446 g) erschaffen bis zu sechs Personen über vier Kapitel mit je drei Spielen ihre einzigartige Stadt. Beim Bauen gilt es, immer neue Herausforderungen zu meistern. Die Würfel geben vor, welches Gebäude auf dem eigenen Blatt eingezeichnet wird. Es macht sowohl zu zweit als auch in der Gruppe Spaß. Keine Zeit oder Lust, um lange zu spielen? Kein Problem! Jedes Spiel kann einzeln gewertet werden, beim nächsten Mal wird an dieser Stelle der Geschichte einfach weitergespielt.

Alternative: Kodama (Kosmos), ein gemütliches Karten-Lage-Spiel mit japanischen Baumgeistern als Thema. Optisch toll gestaltet und ebenfalls zu zweit super spielbar.



Fotos: Amigo Spiele, Pegasus Spiele, Franckh-Kosmos Verlag

Berlin · Brandenburg

02-2024

Die Zukunft der Medizin

Gesund durch das Wunder der Fermentation!



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 Curcuma.

In weit über 5.000 Studien wurde die Wirkung von Curcumin zu unzähligen Krankheiten bestätigt.

Doch die neueste Studie lässt Mediziner auf der ganzen Welt aufhorchen: Verglichen wurden herkömmliche Curcuma und die fermentierte Super-Curcuma. Was die Studie ans Tageslicht brachte, ist unglaublich! Bisher kannte man 84 Curcuminoid!

Doch fermentierte Super-Curcuma hat sagenhafte 115 Curcuminoid! (Xiang, Xingliang, et al. 2020)

Doch die Studie brachte noch eines ans Tageslicht. Liegt die Bioverfügbarkeit bei herkömmlicher Curcuma bei gerade mal einem Prozent, ist fermentierte Super-Curcuma zu 97,93 % bioverfügbar! Das stellt alles in den Schatten, was die Wissenschaft bisher über Curcuma wusste! Die WHO empfahl bisher die Einnahme von 3 Gramm Curcuma pro Tag! Viele Studien wurden mit 8 Gramm täglich durchgeführt! Wenn man jedoch weiß, dass davon bisher nur 1 %, also 80 mg, im Körper überhaupt ankommt! Welche Wunder können dann 700 mg der Super-Curcuma bewirken, deren Wirkstoffe zu 97,93 % in der Blutbahn ankommen? Curcuma galt schon seit Jahrtausenden als traditionelle Medizin zur Behandlung von altersbedingten Krankheiten!

Doch diese fermentierte Super-Curcuma entfaltet erst die volle Wirkung der Curcuminoid! Anders als viele Heilpflanzen wirkt Curcuma

unspezifisch und ganz gezielt entzündlich im Körper (Universität Saarland 2016). Dadurch hilft Curcuma nicht bei nur einer Krankheit! Sie hilft bei allen entzündungsbedingten Erkrankungen! War Curcuma bisher nur schlecht für den Körper zu verwerten, gelangen durch die Fermentation nun endlich 97,93 % der Wirkstoffe in das Blut! Ganz ohne Zusätze. Von der EFSA (European Food Safety Authority) offiziell bereits im Jahr 2010 bestätigt: Curcuma kann bedenkenlos täglich eingenommen werden!

Curcuma ist bereits die Königin der Heilpflanzen! **Doch erst die Fermentation macht Curcuma zur Super-Curcuma!** Mit 115 Curcuminoiden hat sie 31 mehr als herkömmliche Curcuma! Und das bei 97,93 % Bioverfügbarkeit!

Es gibt gar nicht das EINE Curcumin! Es gibt 115 Curcuminoid! Aber nur fermentierte Curcuma hat das Potenzial zur Super-Curcuma!

Vergessen Sie die Mythen, ein wenig Fett oder Piperin (Pfeffer) würde die Bioverfügbarkeit von herkömmlicher Curcuma verbessern! Die Effekte sind minimal! Erst die Fermentation macht normale Curcuma für den Körper zum Superhelden!

Millionen leidender Menschen weltweit kann endlich geholfen werden! Die Liste der Einsatzmöglichkeiten ist lang!

Durch Studien abgesichert und bestätigt ist: Magen-Darmtrakt-Wirkung, Linderung von Gallenblasenentzündung, Reizdarm-Syndrom, Magen- und Duodenalgeschwüren, Fettstoffwechselstörung, Diabetes mellitus. Behandlung von entzündlichen Erkrankungen in Darm, Bauchspeicheldrüse und Auge sowie bei rheumatoider Arthritis, Psoriasis. Und die Liste wird mit jeder Studie länger und länger.

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierte Curcuma exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® CURCUMA+** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 24,9 g (801,20 €/kg) · Art.-Nr. **179-030-9**) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 79,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® CURCUMA+ 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:

79J.01

Sie erhalten **Fermentura® CURCUMA+** 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.auranatura.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® CURCUMA+ von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke:
30 Kapseln
(PZN: 18017389)

Nahrungsergänzungsmittel

FRAGEN?

www.auranatura.de oder rufen Sie an:

Tel.: 0800 / 90 70 50 44



Brandenburger Leckerbissen

In ihrem Buch „Kulinarisches Brandenburg. Über 100 Ausflüge zu Manufakturen und Hofläden“ empfiehlt Autorin Julia Schoon die leckersten Ausflugsziele der Region. Ihre Favoriten verrät Sie uns hier

Text & Fotos: Julia Schoon

Eine Bauernregel und zugleich Tatsache auf dem Ökohof Kuhhorst: Beim Trinken und Essen wird der Kummer vergessen

RUPPINER SEENLAND Bauernhof-Golf und Landpartie auf dem Ökohof Kuhhorst

Der Hof ist so weitläufig, dass er glatt als kleines Dorf durchgeht: Da gibt es Ställe, Koppel und Ausläufe für Kühe und Schweine, eine Gärtnerei, ein Getreidelager, eine Kartoffelhalle, einen großen Hofladen sowie Werkstätten, Wohnhäuser und mit dem Dorfkrug einen „Treffpunkt netter Leute“, die regionale Küche schätzen. Mittags fungiert er als Kantine der Mitarbeitenden, Besucherinnen und Besucher sind willkommen. Das Sortiment der auf dem Hof produzierten, Demeter-zertifizierten Lebensmittel ist umfangreich: Neben frischem Fleisch und ausgezeichnete Wurst, Obst und Gemüse gibt es Getreideprodukte wie Hafer- oder Dinkelflocken, Gebäck, Nudeln, Konfitüren und seit Neuestem Suppen. Alle Produkte der Eigenmarke „Die Kuhhorster“ werden „mit Herz und Hand“ hergestellt, denn zum einen arbeiten auf dem Hof Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen, zum anderen ist es der Anspruch der Kuhhorster, fair und nachhaltig mit der Natur und den Tieren umzugehen.

Man kann die Produkte auch online bestellen und liefern lassen. Viel schöner ist es aber, sie im schönen Hofladen selbst auszusuchen und den Einkauf dann mit einer Partie Bauerngolf über den Kuhhorst zu verbinden. Es gibt einen 9-Loch- und einen 18-Loch-Parcours (Länge: 0,6 bzw. 1,9 km), für die man zwischen zwei und vier Stunden braucht. Gespielt wird mit Krückstöcken und Softballs auf in den Boden eingelassene Eimer. Ball und Schläger sowie eine Score-Karte bekommt man im Dorfkrug, dort kann man sich auch einen Proviantkorb packen lassen. Oder aber man kehrt, nachdem man sich an der frischen Luft ordentlich Appetit geholt hat, zum Mittag- oder Abendessen oder zu Kaffee und Kuchen ein. Die Küche verwendet überwiegend Zutaten aus der Region, neben Kuhhorster Produkten auch Fisch aus Linum und Ziegenkäse vom Karolinenhof.



Im Sommergarten mit Freilichtbühne und im Dorfkrug selbst finden rund ums Jahr Veranstaltungen statt: Konzerte von Klassik bis Rock, Osterfeuer, Biker-Treffen oder Martinsgansessen mit Vier-Gänge-Menü. Im Hofladen werden Bollerwagen verliehen, sodass der Spaziergang oder die Golfpartie über den weitläufigen Hof auch mit kleinen Kindern viel Spaß macht.

Ökohof Kuhhorst

Dorfstraße 9, 16818 Kuhhorst, T 033922 608 03, diekuhorster.de. Hofladen: Do - So 11 - 17 Uhr, T 033922 90 90 14 (während der Öffnungszeiten), T 033922 608 03 (außerhalb der Öffnungszeiten).

Gaststätte Dorfkrug: Mi - Fr ab 18 Uhr, Sa - So & feiertags 12 - ca. 20 Uhr. Mo - Fr von 8 - 14 Uhr Uhr ist der Dorfkrug die Kantine der Hofmitarbeiter, Gäste sind willkommen (größere Gruppen mit Voranmeldung).

Bauerngolf kann von Ostern bis Oktober immer Sa/So & feiertags von 12 - 20 Uhr gespielt werden sowie nach Vereinbarung, Erwachsene 6,50 Euro, Kinder bis 12 Jahre 3,50 Euro. Um Wartezeiten zu vermeiden, am besten telefonisch oder per Mail eine Startzeit anmelden (T 033922 602 58 oder dorfkrug@diekuhorster.de).

Der 47 Kilometer lange Radweg vereint Kulinarik mit ländlichem Idyll bei moderater Anstrengung



Abgesehen von der Größe des „Strandes“, kommt fast Ostsee-Feeling auf

SEENLAND ODER-SPREE

„Adler trifft Zander“-Radtour ab Bad Saarow

„Brandenburg ist für uns Wasser, Radfahren und regionale Produkte“, sagt Sandra Ziesig vom Tourismusverband Seenland Oder-Spree e. V., welcher sich diese Tour ausgedacht hat. 47 Kilometer weit führt sie ohne nennenswerte Steigung am Ufer des Scharmützelsee-, Großen Storkower und Großen Selchower Sees entlang, in denen sich neben dem namensgebenden Zander auch Aale, Hechte, Karpfen, Barsche, Schleien und andere Fische tummeln. In verschiedenen Restaurants und Hofläden entlang des Weges können diese fangfrisch probiert werden und an der ein oder anderen Badestelle kommt man auch vorbei.

Das Tolle an der „Adler trifft Zander“-Radtour ist, dass sie sich ganz individuell gestalten lässt, je nachdem, ob man sportlich oder gemütlich unterwegs ist, einzeln, als Gruppe oder mit Kindern. Mit den genannten Übernachtungsmöglichkeiten lässt sich die Tagestour auch zum Urlaub verlängern. Man radelt übrigens fast die gesamte Strecke auf dem mit vier Sternen ausgezeichneten Qualitätsradweg Oder-Spree.

Start und Ziel ist im Kurort Bad Saarow; wer ohne eigenes Rad anreist, kann dort Drahtesel für Groß und Klein, Fahrradanhänger und E-Bikes mieten. Am Ostufer des Scharmützelsees

entlang geht es bis Wendisch Rietz an der Südspitze und weiter am Ufer des benachbarten Großen Storkower Sees. Ab Storkow am gegenüberliegenden Seeufer führt die Strecke ein kleines Stück querfeldein, bis man bei Groß Schauen den Großen Selchower See erreicht. Die Strecke ist beschildert mit einem gezeichneten Seeadlerkopf und Zander auf grünem Hintergrund. Die erste (oder auch letzte) Einkehrmöglichkeit befindet sich nur wenige Schritte vom Bad Saarower Bahnhof entfernt: Die KaffeeRösterei lockt mit dem Duft frisch gerösteter Kaffeebohnen aus den besten Anbaugebieten der Welt auf ihre gemütliche Terrasse, es gibt dort auch Kuchen und Torte, Belgische Waffeln und guten Tee.

In Wendisch Rietz lädt die traditionelle Fischerei Fischland Scharmützelsee zur rustikalen Einkehr auf der überdachten Terrasse mit Seeblick; auf der kleinen Karte stehen, je nach Fang des Tages, Räucherfisch, Fischsuppe und Fischbrötchen mit Zander, Aal und Hecht, aber auch Karpfen, Barsche, Schleie; im Hofladen bekommt man den geräucherten Fisch auch zum Mitnehmen. Mit Voranmeldung kann man eine Kuttertour über den Scharmützelsee unternehmen, dabei spinnt der Skipper allerlei Seemannsgarn.

In Groß Schauen befindet sich mit der Köllnitzer Hofküche ein weiteres Restaurant in idyllischer Lage direkt am See. Der fangfrische Fisch wird hier zu regionalen Gerichten verarbeitet, altbekannte Klassiker werden neu interpretiert. Im Hofladen bekommt man frischen und geräucherten Fisch, Hechtbouletten und hausgemachte Salate, in der kalten Jahreszeit auch Fischsuppe und Glühwein.

POTSDAM/HAVELLAND

Japanischer Bonsaigarten am Schwielowsee

Am Süden des Schwielowsees, nur wenige Kilometer von Potsdam entfernt, liegt ein kleines Stück Japan. Genauer gesagt: ein mit sehr viel Hingabe und Kennerschaft angelegter Bonsaigarten mit kleinen Teichen und einem japanischen Teehaus. Beim Betreten löst sich sofort jeglicher Stress, den man womöglich mitgebracht hat, in Luft auf. Staunend spaziert man durch die friedliche Oase, bewundert die kunstvolle Gartenarchitektur, genießt die Ruhe und zur schönen Jahreszeit den Duft der Blüten: Im April sind es die Kirschen, im Sommer Hortensien und im Spätsommer verwandeln Chrysanthemen, welche als kaiserliche Blume Japans gelten (darunter deutschlandweit einmalige Chrysanthemen-Bonsai), den Garten in ein Blütenmeer. Heute ist es nicht mehr vorstellbar, dass sich an dieser Stelle nach der Wende nur ein verwildertes Stück Land befand. Tilo Gargert, der sich bereits seit 1979 mit den Miniaturbäumen beschäftigt und 1994 eine Studienreise zu den Bonsaimeistern in Japan unternahm, nahm das Projekt mit einem Kopf voller Ideen in Angriff und gestaltete das Areal Stück für Stück um. Heute leitet er den Japanischen Bonsaigarten, der den Beinamen „Zentrum Japanischer Kunst und Kultur im Land Brandenburg“ trägt, seine Frau, selbst passionierte Teetrinkerin, den Teepavillon.

Ein japanisches Sprichwort lautet: „Wenn Sie nicht wissen, was Sie zuerst tun sollen – trinken

Naturgut Köllnitz mit Restaurant & Hotel

Groß Schauener Hauptstraße 31, Storkow (Mark), koellnitz.de.
Fischland Scharmützelsee mit Hofladen, Imbiss und Kuttertours: Schwarzhorner Weg 26, Wendisch Rietz, fischgenossenschaft-storkow.de. KaffeeRösterei: Seestraße 2a, Bad Saarow, Mo. - Sa. 10 - 18 Uhr, So. 13 - 18 Uhr, kaffeeoesterei-badsaarow.de. Fahrradverleih Home of Bikes: Golmer Str. 6b, Bad Saarow, Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. - So. 10 - 13 Uhr, scheffler-bad-saarow.de, Radrückgabe jederzeit, auch außerhalb der Öffnungszeiten.



Für viele ist der Bonsaigarten der schönste Park der gesamten Region Berlin-Brandenburg

Sie eine Schale Tee.“ Im Bonsaigarten in Ferch ist das grundsätzlich ein gutes Vorhaben, denn dort werden feinste Tees aus den besten Anbaugebieten der Welt aufgegossen. Und zwar in traditionellen japanischen Tonkännchen („Kyusu“), die durch den jeweils verwendeten Ton die unterschiedlichen Nuancen eines Tees

Die entscheidende Frage im Teehaus
Lincang Shengtai
oder Fengqing
Yesheng Hong Cha?



noch stärker hervorbringen. Auf der Karte stehen neben zahlreichen japanischen Tees auch Spezialitäten aus China, Taiwan, Nepal, Südkorea, Kenia, Südafrika sowie einige deutsche Kräutertees. Gerne berät Katja Gragert bei der Auswahl, denn an manche Tees muss man sich erst herantrinken und entsprechend macht es einen Unterschied, ob jemand einfach nur als Ausflügler kommt oder als Teekenner auf der Suche nach einem ganz besonderen Aufguss. Die einen werden vielleicht einen Grüntee mit Kirschbaumblättern und einer würzigen, leicht zimtigen Note zu schätzen wissen, während der edle Gyokuro, „Schatten-tee“, eher Grüntee-Liebhaber begeistert.

Dazu werden verschiedene süße Knabbereien angeboten, die Katja Gragert direkt aus Japan bezieht: Mochi zum Beispiel, traditionelle Klebereisbällchen, die mit süßen Bohnen, Walnüssen oder auch Matcha-Eis gefüllt und schon aufgrund ihrer ungewohnten Konsistenz einen Versuch wert sind. Toll sind auch die japanischen Gebäcksteller mit einer Auswahl an Knabbereien. Im Teehaus selbst finden bis zu 18 Personen Platz (für Gruppen rechtzeitig reservieren!), im Außenbereich kann man entweder auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Zen-Garten oder in Richtung Teegarten

sitzen. Als besonderes Event werden – leider nur ein- oder zweimal im Jahr – traditionelle Teezeremonien mit Teemeisterin Mineko Sasaki-Stange veranstaltet, Präsidentin des Chao Urasenke Tee-weg-Verein Berlin e. V., die mit japanischem

Humor tiefe Einblicke in diese jahrhundertealte Tradition gewährt. Weiterer Höhepunkt im Jahr ist, neben dem Chrysanthemen-Festival (Mitte September bis Mitte Oktober), das Laternen-Festival (Mitte bis Ende Oktober), bei dem unzählige handgearbeitete japanische Laternen, Lampen, Feuerschalen, Fackeln und Steinlaternen den herbstlichen Garten in ein Märchenland verwandeln.

Japanischer Bonsaigarten

Fercher Str. 61, 14548 Schwielowsee OT Ferch, T 033209 721 61
bzw. für Reservierungen im Teehaus T 033209 20 89 03,
bonsai-haus.de. Eintritt 7 Euro, Kinder (4 - 14 Jahre) 3 Euro.
Bei Sonderveranstaltungen ggf. abweichend.

Kulinarisches Brandenburg
Über 100 Ausflüge zu
Manufakturen und
Hofläden. Erschienen
im Trescher Verlag,
164 Seiten, 16,95 Euro



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,
Wiltrudenstraße 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: Meike Nevermann
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, Alleiner-
Gesellschafterin: Burda Gesellschaft
mit beschränkter Haftung. Deren allei-
nige 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.

ADAC Mitgliederreisen



**Weihnachten & Silvester
bei den Big Five***

Südafrika: Zauberhafte Kapregion

15-tägige Soft Adventure-Tour inkl. Flug mit Condor

Auszug der Inklusivleistungen:

- Flug mit Condor in der Economy-Class von Frankfurt nach Kapstadt und zurück inkl. Gebühren
- Flug von Port Elizabeth nach Kapstadt
- Rail & Fly 2. Klasse
- Transfers lt. Reiseverlauf
- 12 x Hotels/Lodges der Mittel- und gehobenen Mittelklasse
- 12 x Frühstück, 5 x Mittagessen, 7 x Abendessen
- Rundreise lt. Reiseverlauf
- Pirschfahrten & Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder

ADAC Mitgliedervorteil:

- Erdmännchen-Safari auf der Buffelsdrift Game Lodge, Fahrt im offenen Geländewagen mit englischsprachendem Ranger sowie Kaffee, Tee und Gebäck

ab 4.195 € p. P. im Doppelzimmer

*Reisetermine: 26.11. - 10.12.24, 24.12.24 - 7.1.25, 18.3. - 1.4.25, 8. - 22.4.25



Beratung und Buchung:

170 ADAC Reisebüros* adacreisen.de/mgr-suedafrika-kapregion ☎ 069 153 22 55 24*

*Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero *Mo. - 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



ADAC Reisevertrieb GmbH

ADAC

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

Chiemsee Polo: 2 für 1



2 für 1
UVP*-Preis 99,90
Personalshop-Preis 19,95
-30% für Sie
€ 13.96

Herren Polo

marine	Art.-Nr. 240.619
weiß	Art.-Nr. 240.622
rot	Art.-Nr. 240.635
hellgrün	Art.-Nr. 240.648
türkis	Art.-Nr. 240.651
rose	Art.-Nr. 240.664

IHR PREIS-VORTEIL 86%

30%
Jubiläums-
RABATT*
auf ALLES!

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

D30852

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

Stubai Herren Funktionsshorts



IHR PREIS-VORTEIL 73%

UVP*-Preis 79,95
Personalshop-Preis 29,95
-30% für Sie
€ 20.96

Herren Funktionsshort

anthrazit	Art.-Nr. 231.448
khaki	Art.-Nr. 231.477
dunkelblau	Art.-Nr. 239.051
beige	Art.-Nr. 239.064

Noch mehr Artikel und Informationen online



Nordcap Trekkingsandalen



UVP*-Preis 59,95
Personalshop-Preis 39,99
-30% für Sie
€ 27.99

IHR PREIS-VORTEIL 53%

Trekkingsandalen

anthrazit	Art.-Nr. 402.255
jeansblau	Art.-Nr. 402.268
sand	Art.-Nr. 402.271

Daniel Hechter 10er Pack Boxershorts



UVP*-Preis 79,90
Personalshop-Preis 29,95
-30% für Sie
€ 20.96

IHR PREIS-VORTEIL 73%

10er Pack Boxershorts

schwarz	Art.-Nr. 261.568
dunkelblau	Art.-Nr. 261.571
grau meliert	Art.-Nr. 261.584

Benetton 10er Pack Socken



UVP*-Preis 39,95
Personalshop-Preis 19,95
-30% für Sie
€ 13.96

IHR PREIS-VORTEIL 65%

10er Pack Socken

anthrazit	Art.-Nr. 261.539
dunkelblau	Art.-Nr. 261.542
schwarz	Art.-Nr. 261.555



www.personalshop.com

1. QR Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30852** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance** wahren



ANZEIGE

UNITED COLORS OF BENETTON.



reusch

CHIEMSEE



SKECHERS
U.V.W.M.

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

*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.